



# Racerkøreren og triatleten

**TOPATLET:** 45 år og stadig i kanonform. Ironman-løber holder Tom Kristensen på toppen

Af Asmus S. Jørgensen  
asmus.jorgensen@nordjyske.dk

**NORDJYLLAND:** - Det er hårde- re hvert eneste år.

Sådan lyder det fra racer- kører Tom Kristensen for- ud for 24-timers løbet Le Mans, som han har deltaget i 16 gange og i denne week- end skal forsøge at vinde for 9. gang.

Det er ikke nok blot at væ- re god til at køre bil for at være racerfører på topplan. Man skal også være i fremra- gende fysisk form, fordi der er så stort et fysisk pres på kørerne, mens de sidder i bi- len.

- I de moderne racerbiler kan man godt få ondt af sig selv. Nedbremserne er meget hårde, og svingha- stighederne er blevet hurti- gere og hurtigere. Bilerne skal hele tiden optimeres, forklarer Tom Kristensen, der godt kan mærke, at det tager længere tid for krop- pen at restituere i takt med, han er blevet ældre.

- Det er fordi, Tom er i så god form, at han år efter år kan slå de unge køre- re.

Ordene kommer fra Ras- mus Lynglund, der har dyr- ket triatlon de seneste 15 år, kørt ti ironman og nu er ble- vet personlig træner for Tom Kristensen.

I foråret har Rasmus her- set rundt med Tom i især Skagen Plantage, hvor Tom har et sommerhus i nærhe- den, mens Rasmus bor i by- en.

Træningen har hovedsage- ligt bestået af løb, mountain- bikekørsel og racercykel på landeveje.

## Fysisk pragteksmplar

Da NORDJYSKE en uge in- den 24-timers løbet Le Mans møder Tom Kristensen og Rasmus Lynglund, er de ude at cykle en tur rundt om Ma- riager Fjord.

Turen er blandt de sidste, fysiske forberedelser for Tom Kristensen, før han rej- ser til Frankrig for at være klar til løbets start lørdag den 22. klokken 15.

Tom Kristensen har valgt



Hobro-drengen Tom Kristensen (t.h.) har hyret triatleten Rasmus Lynglund til at træne ham. Træning- en består både af løb og cykling i skov og på landevej.

Foto: Grete Dahl

at træne med Rasmus, fordi han som triatletmand er udholdende ud over det sædvanlige.

- Han er et fysisk pragteks- mplar. Det er ikke en, jeg løber fra. Prøv bare at se størrelsen på hans lægge, griner Tom.

De to sportsmænd har kendt hinanden i flere år, men det er først i år, at Tom har hyret Rasmus til at træne ham.

Første gang, de mødtes, var på Club La Santa på Lan- zarote i 2005, hvor Rasmus var guide og gennemførte indtil flere Iron Mans. De cyklede dengang meget sammen på den spanske fe- rieø.

Otte år senere henvendte Tom sig til Rasmus for at høre, om han ville være hans personlige træner, og ven- skabet udviklede sig til også at have et professionelt ele- ment.

- Jeg kan give ham de rig- tige indspark træningsmæs- sigt, fordi jeg kender ham rigtig godt, og jeg er i stand til at presse ham ude på ru-

ten, fordi jeg er i lidt bedre form, siger Rasmus Lyng- lund, 37 år og blandt andet uddannet sportsmassør og akupunktør.

Sammen med sin kone har han klinikken Clinic Chi i Skagen og Frederikshavn, hvor han både giver behand- lingen i form af massage og akupunktur samt personlig coaching.

Ved siden af sin praksis træner Rasmus intensivt triatlon med svømning, løb og cykling og har kvalificeret sig til VM i september i Las Vegas.

Ligesom Tom Kristensen kommer han fra Nordjyl- land, nærmere bestemt Fjer- ritslev. Og netop det nordjy- ske bånd er noget, de to sportsfolk nyder godt af i træningen.

- Når det gør ondt, kan man tænke på en lille kom- mentar som, "det er jøv", si- ger Tom med et smil.

Efter en kop kaffe i Mari- ager går turen videre for de to herrer. 60-70 kilometer rundt om fjorden er ikke nok træning for i dag. Tom har



Rasmus Lynglund kalder Tom Kristensen for supermotionist. Han er imponeret over, at Tom kan blive ved med at være i så god form i takt med, han bliver ældre.

Foto: Grete Dahl

planlagt en tur ind i landet, hvor de i alt skal cykle i fem kommuner.

- Det er egentlig ikke så langt, men det lyder godt, griner Tom.

På to hjul må Tom kæmpe for at følge med triatleten. Fra lørdag klokken 15 og 24 timer frem skal han bevise, at der ikke er nogen, der kan følge med ham på fire hjul, når han kæmper for at vinde Le Mans for 9. gang.

## Tom K. føler sig stadig motiveret

**NORDJYLLAND:** Det er 17. gang, at Tom Kristensen stiller til start i Le Mans. Otte gange har han stået øverst på po- diet. Seneste sejr er tilbage fra 2008.

Alligevel har han ikke problemer med at finde motiva- tionen.

- Det er motiverende at være en del af et stort team. Man er kun en spinkel eger i et forhåbentligt velkørende hjul. Hvis vi er dygtige nok og kan vinde, så er der ikke noget mere fantastisk end at være en del af teamet, siger Tom Kristensen til NORDJYSKE.

Han har kørt for Audi i over ti år. De sidste syv år har hans medkørere i Audi-bilen været Allan McNish og Rinaldo Capello. I år er sidstnævnte skiftet ud med franskmænd Loic Duval.

Tom Kristensen mener, der er fem favoritter i år. Tre Audi'er, som, han mener, er relativt lige samt to biler fra Toyota, som har den fordel at kunne køre længere, før de har behov for at tanke.

- Hvis de kører videre to omgange mere end os, så bliver det farligt, lyder det fra Tom Kristensen.

Han føler sig optimalt forberedt til løbet, både mentalt og fysisk.

- Jeg er i god form - også god nok til sejr, siger den 45-årige racerfører fra Hobro og fortsætter:

- På dagen er det de små nuancer og detaljer, der afgør det. Vi kan blot arbejde på at eliminere heldfaktoren.

I dag den 22. juni skydes 24-timers løbet i gang klok- ken 15. Tom Kristensen starter i pole position.