

Nordisk mesterskab 2019 er hjemme, som håbet. Hvad skal vi i 2020?

NM 2019 og det videre perspektiv

Kampen om Nordisk Mesterskab i Moderne Femkamp endte med en komfortabel sejr for Júlia Palotás, aktiv svømmer i RSK og aktiv for Moderne Femkamp Bornholm.

Første konkurrence i 2020 bliver Budapest Indoor i Ungarn, i slutningen af januar. Sæsonen 2018-19 har været positiv, der er blevet arbejdet hårdt og et godt grundlag er blevet lagt for 'næste fase' dvs. mod nye delmål for 2020.

Vi havde lagt en detaljeret plan for 2019 og Júlia indfrie faktisk de satte mål. Vi vidste også at hun ville være i stand til at vinde NM, hvis det ringede på dagen, og det gjorde det så. Men ikke kun det, hun vandt også den åbne konkurrence, hvor ikke-nordiske femkæmpere deltog. Et godt resultat, men meget mere vigtigt: Et rigtig godt samlet pointtal på 1272 points.

Med det pointtal som normalt placerer den kvindelige femkæmper i midten af et World Cup felt, går vi på 2020 sæsonen med krum hals. Et NM svarer i sværhedsgrad ikke til en af de fire årlige World Cups så det bliver spændende at se hvordan det udvikler sig.

Der, hvor man må forvente meget mere modstad, er i fægtningen. Men Júlia har vist bemærkelsesværdig konstant niveau i fægtning i 2019, hvor hun i de åbne tyske mesterskaber i august længe lå på en 3. plads ud af de 28 deltagende, for at ende som nr. 12 i fægtning. Den konkurrence var rimelig repræsentativ for et World Cup felt. Så lad os se hvor vi ender i den første 2020 konkurrence.

Vintersæson for en femkæmper

Vi gør i alt væsentligt det samme som løberen og svømmeren, men da vi har tidskrævende discipliner må vi skære hjørner her og der. Altovervejende skal der løbes mange km og der skal konsolideres kredsløb og iltoptagelse, fremfor alt. Derudover skal robusthed forbedres sådan at træningsmængde og belastning i den kommende sæson kan klares. Og så skal vi forbedre sikkerhed i de tekniske discipliner.

Sæsonplanlægning 2020

Der sættes mål efter sæsonens beskaffenhed, og helt specifikt vil vi til at starte med gå efter det samme niveau som 2019 sluttede med, hvor vi forventer lidt lavere performance i løb i første januar-konkurrence, efter en tung vintersæson uden hurtighedstræning. Derefter indlægger vi en konsoliderings periode på 10-12 uger, hvor en eller flere træningslejre af 1-2 ugers varighed vil indgå, og først derefter lægger vi an på et velvalgt sæson-toppunkt. Dette sidste har vi ikke endnu defineret, det kommer til at afhænge af udviklingen og muligheder der opstår deraf.

Nu deltages der i Vinter Cross her, som er en god måde at få lidt afvekslende løbetræning med andre udfordringer end den normale version, vi udfører. Derudover er cross en udmærket måde at forbedre kredsløbsparametrene på. Og der er jo god konkurrence, så der er noget at gå efter.

Vi opdaterer ☺