

Race report Ironman Kalmar 2019. Ni vet att den här RR har spårat innan jag ens lagt upp den. Ett Ironman är långt. Men min RR är nästan längre 😄😄😄😄

Förberedelser.

452 träningspass. Mkt långa lopp. Varav 4 av dessa passen var cykelpass ute.

Simmat med @simcoachen med målet att klara Ironman simningen på 1 timma ✓

Sprungit x antal ggr i trail rundan med min löparkompisar ❤️🙏 Alla dessa pass...har jag älskat enda djupt in i hjärtat ❤️ Och ni som tränat med mig har bidragit till magiska stunder, lyckorus och kärlek. På ngt sätt har alla dessa minutrar bidragit till att jag känner mig lugn o trygg med mig o min kropp när jag den 17 Augusti ställer mig på starten inför simningen. När "Just idag är jag stark" spelas så är det inte med rädsla jag suger in alla intryck och känslor...utan med spänning och förhoppning!!!! Ögonen tåras men jag saknar ändå låten Andra Day - Rise up...minnet från starten i Köpenhamn Ironman får mig fortfarande att rysa i hela kroppen o börja gråta ❤️❤️ Men nu kör vi!!! Popcorn, cola, nocco eller varför inte en whiskey!!!! Det här kommer ta ett tag för dig att trassla igenom 🙄🙄🙄🙄

I onsdags kom jag hem från Stockholm, pratade med @martinwikmar och vi bestämde oss för att försöka komma iväg hyfsat tidigt på torsdagen....Runt 12 blir väl bra....

Lämnade kids på skolan och åkte till @napraidrott för en sista genomkörare 🙌📱🙌📱🙌📱 Kom hem 10:30 och skulle nu packa till IM....Stressigt. Ni vet alla små pinaler som skall med....sist glömde jag linser. Det var inte kul. Men det kanske var mer min grej- att packa under stress...Det enda jag glömde var laddaren till klockan 🙄🙄🙄🙄 Katastrof ju, Detta löstes dock med kärlek och engagemang från @doktorsterner på plats ❤️🙏📱TACK.

laf...vi kommer iväg lite efter 12...kör lugnt o fint! Ingen brådska osv.....Stannar o kissar, köper godis, står o väljer onödigt länge.....Brorsan har fått för sig att han ska lära mig allt han lärt sig av sitt liv för han är 10 år äldre (fick ja sagt det också 🙄🙄🙄🙄) på dessa fem timmar i bilen 🙄🙄 Blir lite hetsk stämning då vi kan bli oense om saker då båda är MAX åt alla olika håll 😄😄🙄🙄 Efter två timmar ber jag på mina bara knän om en paus - Måste ha cola och byta samtalsämne (ni som är småsyskon vet...jag är 35 men för honom är jag 7 år och håller på att klippa av mina guld lockar för en råååcool pottfrisyr ist lixom)!!!!Eller som den gången han blev genuint skitsur på mig för att jag VÅGRADE prova Hawaii pizza "Du vet ju för faan inte vad du går miste om, du måste prova med ananas Helen"!!!! 😄😄🙄🙄 Vi garvar åt oss!! Åt att vi går all in i diskussioner. Att vi går all in i allt 🙄🙄 GPSen visar framme 17:05 vid hotellet. Faan va gott o komma fram så tidigt. Jag funderar en millisek på varför vi var tvugna att åka på torsdagen....frågar Martin om cykeln ska in ikväll eller varför ska vi hit idag? Det var väl ngt som man skulle göra idag? Vi kommer inte fram till ngt men det känns bra med lite marginal!

Plötsligt får jag ett meddelande av @fredriksund på Instagram "Vart är ni? Borde inte ni skynda på lite?"

Ehh vad menar du svarar jag.

"Registreringen stänger 17"

Jag svarar att det är cool för vi tänkte registrera oss imorgonbitti 🙌📱

Får tillbaka att "De stänger idag 17 och har inte öppet imorgon- stod med stora bokstäver i mailet som skickades ut"

Mailet ja.....det har jag inte hunnit läsa. Inte Martin heller.

Vi får panik. Jag läser mailet, ja helvete.

Funderar på lösningar. Jag ringer @powerbylisa hon löser det här plättilt- shehulk som hon är! Och mkt riktigt kastar hon sig ut och in till expo skriker att de inte får stänga för två dårar kommer snart!!! 🙄🙄😄😄❤️❤️❤️🙏📱🙏📱🙏📱 Samtidigt löser jag en endagslicense med hjälp från @adamkjellström och @samiaraj ringer o lugnar ner oss 🙄🙄 Nu var det plattan i mattan. Stressen. Hjärtat. Fukk. Cykeln på taket satt fast bra. Phew. Slirar in 16:56, Lisa ställer sig vid bilen och vi kutar till registreringen 🙄🙄 Vi hann. Sist i kön. Men vi hann faan. Tack för allas support o

stöttning....Tanken kom- Hur faan skulle det kännas att missa registrering och inte få köra?! 🤔🤔



Vi hänger i expo ett tag. Sen till hotellet "Best Western Plus" som ligger MITT I STAN, förra året bodde vi i Mörbylånga och det var.....mkt transport framotbax! Det var helt grymt att bo så nära till allt ✓

Vi tänkte nu, eftersom att vi denna gången åkte själva utan våra familjer med, gå på banketten o racebrief 🤔 Vi började gå....det skulle ligga nära....men tog 30min att gå dit....helt slut var vi 🤔🤔 Vi lyssnade på race brief som kanske var lite för mkt touch av det amerikanska slaget för min del...Svårt att förklara men ändå bra jobbat av de två speakersarna och bra genomgång av allt!! Vi tog en snabb pasta middag och sen bussen till hotellet. Passade på att köpa en HINK med godis på vägen till hotellet. Sjukt laddade på att få SOVA. Och det gjorde vi. Gott dessutom.

Fredagsmorgonen startades med att jag hörde Martin knapra på chips bredvid mig i sängen!!!! Helt rätt!!!! Sen åt vi grym frukost 🍷 🍷 Vi lämnade in cyklarna på service....kändes sååå skönt. Som sagt, @zantelid skulle ju hjälpa mig men 🤔🤔 😄 😄 🤔 🤔 Hejade på @simfroken som fixat @nocco 🍷 🍷 Köpte nya simbrillor från @roka som visade sig vara helt grymma 🤔🤔 🍷 ✓ ✓ ✓

Vi gick o simmade med @bohuslanendurance kändes bra!! Martin snackade till sig en ny våtdräkt 🍷 🍷 Han är ett sånt PRO 🍷

Hämtade ut cyklarna och körde en liten runda med @doktorsterner och Ingrid ✓ Åt en riktigt god lunch och träffade @jonashedeback @emmaigelström och @adamkjellström 🤔🤔🤔 Preppade allt o checkade in cykeln inklusive löp+cykel påse 🤔 Allt var klart. Nu var det bara att äta, dricka o sova gott! Åt godis konstant! Helt plötsligt stod hinken LÅÅÅNGT bort från mig.....Frågade Martin vart den tagit vägen "Jag tyckte inte du skulle äta mer godis nu" fick jag till svar!!! Säger killen som åt dillchips i sängen till frukost!! 🤔🤔 😄 😄 Tog en pizza till middag och Martin tog en pommes till förrätt....sen en pizza. Vi gick hemåt med känslan att vi kanske inte behöver äta mer resten av 2019?!!

Tänkte vi skulle spara benen under dagen....men när vi la oss hade vi tagit 15000 steg 😄 😄

Klockan ringde 05:30, åt frukost och drog på oss våtdräkten. Vandrade bort mot simstarten 06:15. Martin var svinNERVÖS...så all min nervositet försvann....stod i starten lugn o trygg....hejade på massor vid simstarten och HELT PLÖTSLIGT var vi igång 😄 😄 🤔 🤔 Hade ställt mig vid 1tim starten hoppades på en mindre dödsångest simtur än förra året 🙏 🍷 🙏 🍷 Men kändes HEEEELT sjukt att stå såååå långt fram....VEM TROR JAG ATT JAG ÄR?! Men blev peppad av killarna att jag visst kunde stå där!! Du löser det!!! Var osäker när vi gick ned för trappan....skulle jag vänta o starta lite senare ändå kanske?! Då såg jag @fredriksund och han high fiveade mig! Då blev jag lugn. Nu kör jag bara 🍷 🍷 Jag vet vad jag går för. Traskade i och höll mig längs kanten....LIVRÄDD för nu kom jag på att det skulle bli ett battle field!!!! Och kände hur jag spände mig och bara väntade på alla slag och nedtryckningar...men.....det kom aldrig!!!! Började slappna av! Shit vad skönt!!! Kändes som att jag fick igång simningen och jag flög fram! Simmade om massor!! 🤔🤔🤔 Kände att jag förtjänade min plats! ❤️ 🙏 🍷 Sen greppade ngn tag i min vrist och ja kände hur chipet slets loss- fick panik-dök ner som en raket och fick syn på chipet hur det dalade ner i vattnet!!!! Jag dök ner och FICK TAG på det!!!!!! HELT SJUKT!!!! Den lättnaden. Satte på det igen. Ordentligt. Nu helt livrädd att det skulle dras loss. Vänsterbenet låg helt stilla....och kom ngn i närheten sparkade jag utav bara helvete. Chipet skulle inte tappas. Fick igång farten och rytmen igen. Hade fått några ord med mig av @simcoachen kvällen innan....STOR. STARK. Rytmask. BLÅS UT. Så jag körde det. Hela vägen. Det blev som en lite melodi ❤️ Tack AK för ditt engagemang, kärlek och kunskap ❤️ ❤️ ❤️ ❤️ OVÄRDERLIGT.

Helt plötsligt får jag en HEL ARM över hela mig....nedtryckt utav bara helvete. Mössan på sne osv. Blir arg. Skriker VAAAA FAAAAAN och fortsätter veva på mer surt än rytmiskt....Tänker på @swimrunemma "SIKTA RAKT FÖR FAAN" medans alla håller på o zickzackar....Har ändå en bra känsla när jag springer upp för rampen! Det här gick ju bra!!! 1:04:06 (Mål: 1:00:00 Tidigare: 1:06:57) PB 🤔🤔

T1. Glad att jag simmat färdigt!Och att känslan var noll krig utan ändå ett sim! Förberett bra och drar iväg efter 00:03:11

Helt ok! Förra året 00:03:50...Så PB! 🤔🤔

## CYKEL

Har lixom noll förväntningar....kan cykla på 6h...eller snabbare....dagen får bli vad det blir! Hade bestämt mig för att hålla en puls på 156-160....sen fick det bestämma hur fort jag skulle köra 😊

😊 Vet att jag inte kan ha några förväntningar på mig själv för förberedelserna för cyklingen har varit under all kritik. Tackar återigen @probikefit för det är enbart hans förtjänst att jag ens tror jag kommer under 6h 😊😊😊 Löst bästa aeropositionen och, grymma skor och bra sadel!!!! Förra året grät jag när jag duschade efteråt för det SVED så in i helvete mellan benen...men detta året gör det bara ont att sätta sig 🙌📱🙌📱🙌📱😊😊😊 laf....jag tänker att ju fortare jag cyklar desto snabbare är skiten över🤔 Kommer på att jag ska leta namn som jag kan garva åt...som lixom är lite lustiga! Ja vilken kul ide! Jag är nämligen förberedd på en hel drös omkörningar 😊

Började sjunga julsånger på Ölandsbron. Shit redan tänkte jag... 😊 Och efter 10 min kommer disc hjulsmaffian "SWOSCH SWOSCH SWOSCH" låter det....Jag förbereder mig på att kolla namnen!! Nu jävlar ska det bli skoj!!! Och där kommer Johan....Johan...Johan...

Johan...Jonas...Johan...Johan...Joonas (spexigt med två O tänker jag)....Johan....Daniel....

Johan..Joan(oxå spexigt)...Johan....Martin....Johan...

Funderar på om det är samma person som kör om mig hela tiden....Men det fortsätter under HELA LOPPET!!! Tänkte kolla och se hur många Johan som var med på nätet nu i efterhand men fick till svar att det var för många Johan med så det gick inte ens att söka på....till slut kom en Bengt...och Örjan. Det var ju ovanligt...sen slutade jag med den leken. Det slog mig att när jag passerade 30km skylten att jag inte en enda gång tyckt att det känts jobbigt eller tråkigt....det rullade på bra!!! Sen kom första "strulet" sååå jävla ont i ljumskarna! Aldrig varit med om det tidigare....men sen har jag ju inte cyklat så jättemkt heller....Tänkte att fortsätter det här kommer jag inte kunna fortsätta....fuck....fick stå upp och cykla om vartannat...Men kändes ändå ok! Gött. Tog en lyxgodis för jag tyckte faktiskt lite synd om mig. Sen gick det över!!!! Var så lättad!!! Shit vad skönt!!! Och då kom jag på...det är ju så det är...man får ont...men det går över....OCH BAAM vid 65km får jag kramp i vänster SKINKA.....kan inte sitta ner....ok...hur ska jag lösa detta?! Tänkte på en mening jag fick som tips att tänka på om det blev jobbigt..."This too shall pass"....Och det gjorde det efter några kilometer 😊😊 Har också kommit på sne med en brud som håller på o kör om och sedan SLÄNGER sig in framför.....sen saktar hon ner....så får jag köra om.....och så går det några minuter så gasar hon förbi och KASTAR sig framför....Skrek på henne tre ggr..."EEEEYYYY" hon kändes som en erfaren cykeltant...så jag vågade inte säga mkt mer än så...plus att hon var från ett annat land...🤔🤔 laf- blev förbannad och maxade i 10min för att vara säker att jag slapp den jäveln... 😊

😊  
Många vänner cyklar förbi och ropar glatt!!!Så jädra kul att känna så många som kör!!! Men cyklingen var ensam.....Sjög julsånger, funderade på hösten, min vänstra skinka som gjorde ont varje cykeltag, undrade hur min simning gick, längtade efter att cyklingen skulle ta slut....Precis som jag lovat mig själv så hejade jag på ALLA hejarklacker längsmed vägen!!! Var tom HES när jag hade cyklat färdigt!! 😊😊😊😊

Jag tyckte Öland gick bra! Kändes inte så jävla tråkigt och långt som jag tänkte....och skink smärtan började släppa vid 120km...Sjukt skönt!! Och när vi vek ner till transition området hade jag inte en tanke på att det skulle vara najs o slänga cykeln åt helvete o löpa nu ist utan det kändes helt enkelt bra!! Men tjiiii fick jag. Visste att de sista kilometrarna var värre än de andra....men fy satan vad ogött det var alltså....komihåg att man vände för att sedan köra typ samma väg tillbaka....och när jag rullade ner för en backe o såg de andra KÄMPA uppför tänkte jag "stackare!





5:20 tempo o veta att det är ca 3 tim kvar när jag redan sprungit en timma!!! 😊😊😊 Jag mötte andra som hade ett armband, två armband....men sen såg jag också folk rulla in i transition från cyklingen. Bet ihop. Jag har iaf sprungit ett varv. Helt plötsligt får jag en kram av @simon\_umara "Du är ju för härlig Helen, som är så glad även när vi springer här" med sin som vanligt otroligt glada röst samtidigt som han flög förbi som en raket 😄❤️👊📱 Precis vad jag behövde höra! Och fick tillbaka lite energi för att klara den vidrigaste delen av banan.....anledningen till att den var vidrig var helt enkelt att den kändes så OTROLIGT långt bort.... Trots att de var folkfest även där! En man som sjöng KONSTANT karaoke iaf under hela tiden jag sprang!!! Han borde få medalj. Vilken jävla kung. Efter 23km kändes det som att det rullade på rätt bra ett tag..."lätta kilometer" tänkte jag....träffade en kille som jag snackade lite med...han var pigg o glad! Kört ironman förut. Sen kom vi ifrån varandra. Fick energi o styrka! Alla dessa tält med musik, människor som stod o klappade under hela min löprunda och säkert innan den började och efter!!!!!! Hur faan orkar dem?!?! Hur mår händerna så här två dagar efter?!?! Firar dem? Att de klarade det! Hela dagen!!! Jag är imponerad!!!!!! Och sjukt tacksam för utan Kalmar publiken hade jag antagligen sktit i det eller iaf sprungit aslångsamt...eller gömt mig i en buske....Jag kände på andra varvet att nu faan ska de få energi utav bara helvete av mig för på sista varvet kommer jag vara NOLL kvar.....Så jag gick all in!!! Skrek och tjoade ännu mer!!! Tittade enbart på klockan för att kolla hur många kilometer jag hade kvar....de rullade på otroligt långsamt nu igen..Hejade på alla jag kände....jag slogs av att alla andra jag småsnackade med var så jädra positiva medans jag var jävligt negativ....ngt som jag annars inte alls är...kändes konstigt...att jag helt plötsligt var negativ...Bestämde mig för att sluta med det 😞 Jag är ju för fan GLADAST i stan 😄😄 Tryckte alla mina 10 Umara gel under dessa timmar.... plus hällde minst fyra koppar vatten på mig varje energistation....drack redbull o åt chips! "Det är fan lördag idag" skrattade funktionären åt mig 🤔🤔 😄😄❤️❤️ Såg @alexberggren som trots sina ambitioner o speed bemödade sig att vinka åt mig ❤️❤️ Hade du inte behövt Alex- såg på dig vart du var ngnstans!! Beast mode!!!! 🙌📱🙌📱🙌📱 Grattis till grym prestation som vanligt!!!! #theskyisthelimit Såg en vrålstark @triathlonmunken som vann sin AG!!!Mäktigt!!!!Imponerande!!! 😄😄😄😄👍👍👍 Och även @jonasoraback köttade på som ett djur på löpningen 🙌📱🙌📱👍👍😄😄! Sista varvet påbörjades...och mkt riktigt...jag blev NOLL....Bräcklig. Ju närmare jag kom slutet desto närmare till tårar...Tackade alla hejaklackar för en fin dag och för deras hjälp under dessa timmar!!! Många skrattade...men ja var grav allvarlig. Applåderade åt dem. Slogs av att jag inte sett min brorsa på hela dagen....hoppas han klarade sitt mål!!!! Då går han i mål typ nu!!! Började rinna några tårar...Förstod liksom att jag kommer fixa det!! Och att om ca 20min är SKITEN...över....Vid 38km var det pesten..."This too shall pass".....då kom @toblaris som sprungit förbi en gång innan o peppade lite och vi snacka en stund....sen kom vi ifrån varandra...Jag hade tänkt att hålla ett tempo men just där o då var det skitsamma för jag gjorde så gott jag kunde och vägrade pressa mig till vidrigt tillstånd. Började nästan lipa när jag hörde hur publiken jublade att jag snart var framme!!!! Såååå sjukt. Hur faan gjorde jag det här?!?! Med 2km kvar sprang jag igenom Kalmar med flygplansarmar, applåderade till publiken, skrek och log!!!!!!!!!! Stannade på röda mattan och shufflade SOM JAG LOVAT!!!! Sen joggade jag in sista metrarna ❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️

❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️ Noll koll på tid! Noll koll på något!!!! Bara att jag var jävla nöjd och glad!!!!!! Pratade med Sofia ❤️❤️ Sen drog jag mig bakåt till after-målgångshänget 🤔🤔🤔 Då ropade brorsan på mig!!!! Och vi började lipa!!!! Kramades den största kramen!!!!!!!!!! "FAAN VAD BRA DU ÄR" säger han ❤️❤️ "Åååå fy faan vad BRA DU ÄR!!!!!" säger jag ❤️❤️ Ögonen var helt tårfyllda när vi trevande började berätta om vad som hänt under loppet!! Martin inledde med "Fy faaaan vad jag har känt mig jagad av dig hela jävla löpningen din lilla djävul!!!!!!!!!!Va faan sa du att du skulle hålla 5 tempo!!" Älskar det!!!!!!!!!!!!!! Vad är väl livet utan hets?! 😄😄😄😄 Vi träffade @zantelid o snackade av oss ännu mer!! Jag kollade igenom min telefon och blev helt chockad av alla meddelanden, filmer och bilder som jag fått från loppet!!!!!!!!!! Och dessutom hejarop från er som inte kunde komma men som följde hemifrån 🙌📱🙌📱❤️❤️ DET VAR SÅ JÄVLA FINT ❤️❤️ 🙌📱🙌📱 Att ni....ens orkar bry er om vad jag gör....en sketen lördag i Augusti 😄😄 Tack Tack Tack 🙌📱🙌📱😞😞 Vi avslutade kvällen med god dryck (i mitt fall

tre pepsi max) och god mat ihop med @bohuslanendurance Och träffade där resten av gänget som alla gjort otroliga prestationer!!!! @jarnekarna som gled in som 3a i sin AG med ett starkt PB 🙌🙌🙌🙌 Stort grattis!!!! @robertsamuelsson gjorde även han en sjukt bra tid!!! Och Marcus var även han nöjd! @zantelid skadade sig men kommer trots det in på - för mig- en galet bra tid 🙌🙌🙌🙌! @simlusan var nöjd med sin hejar-insats som innebar 20000steg 😊

Jag o brorsan drog hem o la oss.....på ngt konstigt sätt blev vi lite trötta... 😊😊😊😊 Vi hejade på de sista löparna som fortfarande kämpade!!!! Vilka jävla krigare!!!! 🙌🙌🙌🙌 På riktigt. Jag har så många att tacka för den här dagen.....alla som var där o hejade, alla som körde och hejade, alla som inte var där och hejade och skrev via insta, sms, FB eller brevduva ✓✓✓❤❤❤ Till min familj m ❤❤ där jag utan den stöttning jag får inte kunnat njuta (det kan jag skriva nu mer än 24h senare 😊) av ett sånt här race så som jag gjorde i lördags ❤ Det tar mycket tid, planering och prioritering ifrån annat ❤❤🙏🙏 Alla pensionerade FANTASTISKA barnvakter som även de borde få medalj 🙌🙌🙌❤❤ Mina vänner som låter mig försvinna in i mina tävlingsbubbla men älskar mig lika mycket när jag kommer tillbaka ❤❤❤

Tack @ironmanofficial för ett fantastiskt event och tack Kalmar för festen!!!! Tack till @simcoach som tror på mig o peppar!! Tre minuter förbättring är jag svinnöjd med ❤! Tack @umaraspports för den jävla bra energin jag aldrig vill tävla utan 🙏❤ ETT ENORMT tack till @napraidrott som jag är evigt tacksam till ❤❤ Att du klarat och hålla mig i schack hittills är ett under..Min säsong hittills har inte varit den...lugnaste 😊😊😊😊..Den bästa magikern jag ngnsin träffat 🙌🙌🙌🙌❤❤ Vi ses snart igen 🙌🙌🙌🙌 Tack brorsan!!! För en kul helg!!! Har skrattat så sjukt mkt!!!! 😊😊😊😊🤪 Men också tack för ett helt år till av träningsällskap och push o pepp!!!! Tänk vad vi har utvecklats på dessa fem år!!! 130kg till 100kg för din del och 90 till 70 för min del! Men det galnaste är ju konditionen. Kommer ihåg när du gick och stänk-joggade omvartannat när vi körde ihop i början. Trodde du skulle dö. Så jävla bäst jobbat!!!! Att se bilder på dig från i lördags där du springer o ler gör mig så jävla happy!!!!!! Tårögd!!! Du är faan en Ironman på riktigt. Många skriver till mig om att det är kul att vi får uppleva sånt här tillsammans och jag är väldigt glad för det!!!! Att få hänga med ngn som är likadan som mig själv plus 10år minus 20 år....🤪🤪😊😊🤪 När hotell rummet ser ut som Chernobyl, när vi har noll koll på tider, när vi dricker nocco till frukost, äter chips i sängen och skrattar åt samma grejer utan att ens säga ngt, det är faan NÄSTAN(😊😊) värt mer än medaljen 😊😊 har såååååan respekt och kärlek för dig brorsan ❤❤❤ När du försöker få mig att dricka mindre Cola Zero och säger "Man ska inte överdriva och göra saker för mkt" haltandes ut från hotellet till bilen...Då kissar jag nästan ner mig!!!! 😊😊😊🤪 Tack till mig själv också för fasen!! Utan mig hade det faan aldrig gått liksom 😊😊😊😊🤪🤪 Många var på mig direkt - Kör du nästa år?? Hell no. Nu något dygn senare känns dt inte lika självklart. För det var ju jättekul? Eller? Vad var det som var så jobbigt egentligen?? Oklart.....😊😊😊😊🤪🤪🤪🤪

😊😊 Funderar du på att köra. Så gör det bara. Så jävla upplevelse. Jag backar dig alla gånger 🙌🙌🙌🙌❤❤❤

TOTAL TID 10:39:51 PB (DNF 2018) (11:55:06 2017)

Placering AG 6a av 57

Placering Women 22a av 439

Placering All 465a av 2274

#ironman

#ironmankalmar #ironmankalmar2019 #triathlon #triwoman #triathlete #triathloninspo #inspiration #inspo #motivation #dreams #goals #youcandoit #instainspo #grlpwr #training #swimbikerun