

Ironmanien - når ekstremt bliver hverdag



Udarbejdet af Mikkel Rygaard Pedersen, Absalon

Målgruppe: 9.-10. klasse, Ungdomsuddannelser, Voksenuddannelser

Ironmanien - når ekstremt bliver hverdag

Beskrivelse

Det er ikke mange år siden, at en Ironman var forbeholdt de få. Drømmen om målstregen på den ekstreme triatlondistance tiltalte kun de allermest dedikerede atleter. Men i dag er det helt anderledes. Sportens popularitet er eksploderet de seneste år, og Danmark kan nu bryste sig af at være det land i verden med flest Ironman-triatleter pr. indbygger. Vi følger tre af dem, Joachim, Iben og Ulrich, på deres rejse mod årets ultimative mål: Ironman i København 2017. Men hvad er det, der driver dem og stadig flere danskere til at hoppe i våddragten, snøre løbeskoene og spænde cykelhjelmene? Hvordan jonglerer man op mod 20 timers træning om ugen med familieliv, karriere og en nattesøvn, der også skal passes? Og er det overhovedet sundt?

Pædagogisk note

Udsendelsen kan bruges i udskolingen og gymnasieskolen. Den kan eksempelvis bruges i forløb om træning, sundhed og trivsel.

I udsendelsen er der to kapitler hvor man ser atleterne få lavet fysiske test, og her kan man tage en snak omkring fysiologi og hvordan kroppens sammensætning påvirkes ved fysisk træning.

Udsendelsen giver samtidig et indblik i den hverdag som de atleter har, der er med i udsendelsen, og som ønsker at gennemføre en Ironman, og hvad det kræver.

Der er oprettet et kapitelsæt til udsendelsen, så man kan springe frem til det afsnit man ønsker at se.

Kapiteloversigt og kapitelindhold

Kapitelsæt: kapitelsæt 1.

01:	Introduktion	00:00:00
02:	Fascinationen - Hvorfor drages vi af det?	00:08:56
03:	Væksten. - Hvor stort er Ironman i Danmark?	00:13:40
04:	Spektret. - Hvem er det, der gør det?	00:19:55
05:	Historisk - Hvordan startede det hele?	00:24:32
06:	Måling af kroppen fire måneder før løbet.	00:30:43
07:	Fordomme - Er det virkelig en skilsmisssesport?	00:36:55
08:	Drivkraften. - Hvorfor gør vi det?	00:39:39
09:	Måling af kroppen en uge før løbet.	00:52:35
10:	Løbet	00:57:43