

Sådan blev jeg løber

I februar for år tilbage spurgte nogle gode venner, som holdt Viborg Stift Folkeblad, om vi ville være med til at træne til Avis-maraton. For vores mænd var det en helt naturlig ting at løbe - op til flere gange hver uge. Det havde de gjort i mange år, ligesom vores børn gjorde det og gør det.

Men for os mødre, som jo stod klar med forplejningen, når løberne kom hjem, var det kun blevet til et par ture hist og pist med gang og løb. Dette på trods af at vi havde talt meget om at komme i gang med at løbe, og for mit eget vedkommende kan jeg huske utallige episoder, hvor jeg havde tænkt: i morgen skal jeg altså til at komme i gang med at motionere – og varmet mig lidt ved den beslutsomhed, der lå i den tanke. Men der kom altid en morgendagens undskyldning i vejen, og løberiet blev udsat.

Indtil den dag, vi sagde ja til systematisk at begynde at træne til Avis-maraton. I starten vekslede vi imellem gang og løb og det absolutte højdepunktet kom, da vi i et stræk kunne løbe 5 km. Det foregik først i Mønsted skov, men vi fandt så en lokal løberute lige uden for døren, og efter den dag er turen altid foregået i løb, dog ikke hurtigløb - men alt andet end gang.

Allerede i maj måned samme år deltog vi i Feminas Kvindeløb i Århus og flere løb fulgte. Desværre blev min løbemaker skadet for nogle år siden, så vi deler nu glæden ved at cykle ud i de smukke landskaber omkring Stoholm.

Jeg ville lyve, hvis jeg påstod, at jeg kan lide at løbe men det, at vi havde en løbeaftale, gjorde at vi kom af sted. Da jeg skulle til at løbe turen alene, kunne jeg mærke, at de gamle tanker om ” i morgen er der atter en dag, og den kan bruges til løb” dukkede op. Heldig var jeg så, da jeg først på året i 2009 på Facebook så, at der var fire piger på barsel, der havde oprettet en løbeklub i Stoholm for alle kategorier af løbere. Jeg sluttede mig straks til gruppen. For at tvinge mig selv til ikke at have undskyldninger for at møde op den første dag, meldte jeg mig som temposætter til den langsomste gruppe i løb. Det var et tilløbsstykke uden lige med oprettelsen af løbeklubben, og den eksisterer i bedste velgående den dag i dag. Det var skønt at møde ligestillede, og vi løb både i sne, sol og tordenvejr. Men en enkelt gang blev vi meget modvilligt nødt til at vende om, da det lynede om benene på os.

Efterhånden er det blevet sådan, at jeg næsten ikke kan undvære mine to ugentlige løbeture, det giver et velvære uden lige – bagefter; -). Mine arbejdstider og andre faste sportsaftaler (badminton og tennis) har gjort, at jeg ikke løber så meget på løbeklubbens faste tider, men jeg nyder at løbe min skønne rute, når det passer ind i programmet.

Det blev aldrig til en Avis-maraton, men mindre kan også gøre det, og om man cykler, løber eller går – bare det at holde sig i gang nogenlunde regelmæssigt, det tror jeg er en god investering i banken med velvære. Til Avis- maraton, gode løbemakkere og til løbeklubben i Stoholm: Tak fordi I var der og var med til at give mig glæden ved at løbe.

Denne klumme, som jeg har fået indbydelse til at skrive, håber jeg kan være med til at inspirere andre til at komme i gang med lige den motionsform, i afpasset tempo og med realistiske mål, der passer dem. Det er aldrig for sent at komme i gang. Foruden velvære og øjeblikke af god samvittighed, så rummer det at motionere i naturen også mange gode oplevelser og glæder ved at følge årets gang derude under den åbne himmel.