



Tegning Rasmus Sand Høyer.

Løb bæredygtigt for det gode klima!

Glem pisen - og løb i stedet sjovt, nemt og bæredygtigt.

PEDER TROLDORGBORG
gymnasielærer og forfatter til bogen "Hvor er vi nu? Glimt fra en løbers univers", Brabrand

Jeg er opvokset på en bondegård, hvor der var mange fornuftige ting at tage sig til: hakke roer, muge ud i kobåsen og alt mulig andet praktisk arbejde. For mine omgivelser var det derfor meget unaturligt, at jeg begyndte at løbe. Som min far sagde: »Hvad render du efter? Tag dog en skovl og brug din energi på noget formålstjenligt!«

Dengang, for 40 år siden, var der ikke mange, der løb. I dag løber snart alle og enhver, og mange gerne som eliten. Skulle der alligevel være én derude, som ikke er begyndt endnu, men har et nytårsforsæt om at gøre det,

vil jeg gerne give et råd: TAKE IT EASY!

Easy Run er en betegnelse for løb ved ca. 70 pct. af maksimumpuls. Let løb ved maksimumpuls minus ens alder er også meget anvendt. Det er langsomt. Meget langsommere, end de fleste nybegyndere tror det skal være. For nogle er det gå-tempo. Man må gerne gå. Og man skal stoppe i tide. En halv time er rigeligt. Løb er effektiv motion og kan derfor let føles som hårdt. Og ikke sjovt!

Det må gerne være sjovt at løbe. I nytåret 2007 skrev jeg om, hvordan løb kunne gøres sjovt for min søn på 12 (JP Aarhus, d. 3. jan.). Siden har vi løbet mange ture sammen. Især mens han gik på gymnasiet. Vi løb om morgenen, for senere på dagen kom der alle mulige forhindringer i vejen. Men var det easy? Nej, det var det ikke. Det var vanskeligt at komme op. Og det var ikke kontrolleret easy run det hele. "Legebarnet" syntes,

det var sjovt at konkurrere. Og sjovt nok, i takt med at han blev bedre og bedre, blev det mindre og mindre sjovt for mig at være med. Det er sjovt at have fremgang og knap så sjovt at gå tilbage.

Det er længe siden nu. Legebarnet er flyttet hjemmefra, og jeg er gået et skridt frem og to tilbage og kommet i "overgangsalderen". Hvis den "sjove" træning var fortsat, og alle ville løbe om kap med mig i dag, ville klimaet i mellem os for længst være blevet forpestet. På den anden side er jeg nødt til at fortsætte, ellers løber min kropsvægt fra mig og mit helbred, og mine ben ville ikke længere være bæredygtige.

”

Det må gerne være sjovt at løbe.

Mit nytårsforsæt må derfor være at fortsætte. Og jeg tror, jeg har fundet en god metode. Hvor jeg tidligere stod op og løb kl. 05.55 fra min gadedør, kører jeg nu straks på arbejde, løber 25 min på et løbebånd tæt ved (10 min: puls 120, 10 min: puls 130: 5 min, puls 140) og sparer mindst en halv time i morgentrafikken, som jeg så kan bruge på at forberede mig til dagens arbejde.

Den kontrollerede træning virker godt på mit humør og giver mig overskud til dagens lektioner - som der sagtens kan være hårdt brug for, skal jeg lige sige. Løb kan faktisk være en ret bæredygtig aktivitet, måske endda formålstjenlig. Især hvis den kan være til fordel for ens omgivelser, det gode klima på arbejdspladsen eller i familien. Til gengæld er jeg færdig med at løbe om kap op og ned ad vejen for fuld gas til skade for klimaet. Og risikere at komme i bås med koen - igen!!!

Godt nytår!