

Pæleløb og noget om løver

Nej, det er ikke en stavfejl. Jeg mener løver. Og nej, denne tekst handler ikke om at løbe med ben der føles som pæle efter et maratonløb. Den handler derimod om at bryde træningsmønstre, løbe videre fra pæl til pæl og bevare løbeglæden.

Historien starter med at jeg opdager, at der bliver sat røde afmærkningspæle op hvert kvarte kilometer på min løberute (Aarhus Kommune, Sport & Fritid har nu i alt markeret ca. 20 km i mit område).

Hvad skal jeg nu med dem? tænkte jeg først. Jeg kender da godt min rute og ved udmærket hvor lang den er. Skal jeg nu være slave af mellemtider fra pæl til pæl. Det orker jeg altså ikke!

Sagen er nemlig den, at jeg dør med en indre doven hund. En fesen løve der ikke gider at brøle. Jeg indså derfor, at skulle jeg klare den nye udfordring, måtte jeg, som så ofte før, bryde mønsteret og vende tingene lidt på hovedet. Pælene skulle være til fordel for dovendyret. Jeg tillod mig derfor, at holde pause ved hver anden pæl og håbede så blot at vilddyret undervejs ville vågne op.

Som sagt så gjort. Næste dag var det ikke så svært at komme af sted. Første pause var jo kun to pæle væk. Meget overkommeligt! Og ganske rigtig efter nogle få kilometer begyndte løven at vise tænder. De røde pæle var lidt efter lidt kommet til at virke som røde klude for en indre djævel og til slut gik det over stok og sten.

Yes, tænkte jeg, sådan skal den ged (doven hund/dovenskab) barberes. Løven skal bare løbes i gang, så går resten helt af sig selv. Faktisk tog løbeturen kun nogle få minutter mere end normalt.

Nu vil nogen måske mene at mit pæleløb er det samme som intervaltræning, men nej, ikke helt. Intervaltræning er nemlig som regel skemalagt med størrelser af intervaller, pauser og hastigheder planlagt på forhånd. I pæleløb afhænger den slags helt af løvens luner. Løver kommer nemlig ikke på kommando!

Ja, det var så den historie. Nu er der blot tilbage at tilføje at Pæleløb naturligvis også kan løbes uden pæle. Det kræver blot at man tager tid og holder pause efter hvert andet minut eller så.

Tak for pælene og god løvetur til dem der kunne have lyst til at prøve det selv!

Hilsen Peder Trolborg



Foto: Per Dreyer

*Lystbetonet løvetræning:
hvis de ikke er sultne,
løber løver kun for lyst!*

Pæleløb gør det muligt at træne med børn eller andre selvom at man løber i forskellig hastighed. Man kan også skiftes om en cykel fra pæl til pæl. Særligt børn/løver kan godt lide at se målet forude så de kan overskue distancen!

Slangforklaring

"Hej", udbød en elev, der sad og googled i en af mine biologitimer.

"Ved I godt, at hvis man fjerner testiklerne på en løve, så taber den manken!"

"Ov en fesen løve", kom det fra en anden.

Jo, den er god nok. Ingen testikler, ingen testosteron. Ingen testosteron, ingen hankønsskarakterer (*resultat ≈ xy-kvinde*).

"En fesen løve" er altså en kastreret løve, så løb for s... mand. Det er din manddom (*læs pæl*) der står på spill!

*Peder Troldborg,
Maj (løvetid) 2011*



Baggrundsmusik: Diavolo In Me – A Devil In Me/Zucchero & Solomon Burke