

REIN *Denmark*



Nummer 4, Januar, 2015

Godt Nytår

Godt Nytår til alle!

Lidt om forside billedet: Der findes ikke noget bedre end en løbetur en frostkold dag, hvor solen står klart over landet. Billedet er taget af Jonatan Troldborg.

Løberen, er Peder Troldborg, han er Olympisk Mester i at motivere og inspirere, hvis der var en olympisk disciplin i det. Peder er dog også dansk mester, sådan en rigtig en, med medaljer og det hele, efter karrieren på banen var overstået, slog han sig på maratonløb hvor han har løbet mange flette løb blandet andet i New York City Marathon.

Da vi startede Run Denmark - var Peder Troldborg en af dem vi havde i tankerne, vi ville gerne hjælpe ham med at være en inspiration for det danske løbefolk. Peder's hjemmeside www.vivamarathon.dk er et besøg værd for at få lidt inspiration på dagens løbetur.

Peder har i dette nummer skrevet om hvorfor han løber, derudover har vi fyldt nummer fire med mange andre historier der skulle kunne få dig ud i kulden og få din daglige tur.

Vi håber i alle har haft en god December, og er klar til at løbe hele 2015 ind!

God løbetur

Christian Friis



Run Denmark

Kontakt: rundenmark@gmail.com

Digitalt Blad: www.issuu.com/rundenmark

Facebook: www.facebook.com/rundenmark

Billeder er leveret af

Forsidefoto: Jonatan Troldborg

Freelance fotograf Stine Sophie Winkel

Henrik Leth Jørgensen

Helge Lang Pedersen

Jesper Halvorsen

Michael Hyllested

Steen Højager Jensen

Leif Jeppesen

Gunner Sørensen

Run Denmark

Skribenter

René Ravnsbæk Bode

Michael Sørensen

Fysioterapeut Tomas Kofoed-Nielsen

Peder Troldborg

Jennifer Bach

Steen Højager Jensen

Leif Jeppesen

Michael Mørkboe

Jakob Vibild / Runners United

Korrektur

Lisbeth Larsen

Vi tager forbehold for trykfejl. Artikler, billeder og annoncer må ikke viderbringes uden skriftlig tilladelse fra Run Denmark og fotografene der har ophavsret til billederne. Vi påtager os intet ansvar for billeder og tekst der er indsendt uopfordret til redaktionen.



Running in the family

af Peder Troldborg



Jeg kan ikke undvære at løbe. Det bilder jeg mig ind. Det er en del af mit selvværd. Jeg gør det så tit jeg kan slippe af sted med det. Selv i 'gamle dage' hjemme på gården jeg kommer fra, et familiebrug, hvor der ellers var nok andet at bestille, stak jeg af i løb. Engang løb jeg 23 ture på

en uge, frequent short runs! Men da var jeg også en del af eliten, back in the eighties. Senere da jeg fik familie og fast arbejde, løb jeg død i metoden og stoppede på eliteplan. Jeg kunne ikke se noget formål med længere.

Efter et par måneder kom jeg dog i gang



Peder, Nanna, Kalle og Jonatan i Marselishallen 2002. Foto: Erik Laursen.

igen. Jeg manglede den fysiske velvære og tænkte, at der måtte være mere i denne aktivitet end mesterskaber og personlige rekorder. Det foregik med babyjogger eller når det var til mindst

gene for familien. Når Jytte, min kone, havde weekendvagt som sygeplejerske og jeg var alene med ungerne, krævede det stor kreativitet, at komme ud at løbe. Jeg husker en Århus Festuge, hvor jeg løb



Peder og sønnen Jonatan løb NY Marathon sammen.

ind til Musikhuset ad Brabrandstien med den yngste i Babyjogger og de to store på cykel, for at se Cirkus Krone og så hjem igen, alletiders træning, eller morgener i Marselishallen, hvor ungerne tumlede på stangspringsmadrassen medens jeg hoppede over hække. Da det ny stadion blev bygget, blev det helt vildt. Det var en oase. Tidligt om morgenen havde vi det hele for os selv. Den nye tartan og de fine hække. Jeg fik et frygteligt behov for at vise ungerne hvad jeg engang var mester i og besluttede mig for at stille op til DM, som netop skulle foregå i Aarhus. Den sommer fik vores yngste godt nok mange ture i Babyjogger (ikke underligt han er familiens mest tålmodige). Resultatet blev at jeg kom i rimelig god form og blev opfordret af Gitte Karlshøj til at være hare for hende under HC Andersen Marathon i september. Efter store overvejelser sagde jeg ja og gennemførte mit første maraton. Eneste problem var at jeg nu var smittet af maratonfeberen og bare måtte gøre det igen, viva maraton! Fra jeg var 38 til 46 løb jeg således 25 maratonløb på 2:28 i snit. Træningen foregik altid alene og

hovedparten som transport til og fra arbejde. Det var et egotrip, som ikke måtte gå ud over familien!

Nu hvor børnene er blevet store kan jeg løbe sammen med dem. Intet er for langsomt eller kort. Jeg har løbet med Nanna til halvmaraton og medens Jonatan, vores ældste, boede hjemme og gik i gymnasiet løb vi hver morgen inden skole. Det var et fast ritual og en del af vores forberedelse mod det fælles mål, at løbe New York City Marathon.

Tidligere løb jeg altid alene, men nu løber jeg helst i fbk, med 'løverne' i 1900 eller en ven i nabolaget og ikke mindst min familie. Jeg står til rådighed som primus motor eller hængeparti, og føler løb er betydningsfuldt. Det er en stor tilfredsstillelse og et eksempel på at løb kan tilpasses alle forhold!

Peder Troldborg

Peder Troldborg er bagmanden bag en af de mest interessante løbesider i Danmark, den finder du her:

www.vivamarathon.dk

Modsatte side: Peder Troldborg til højre, og Poul Grenå.



SPARTA

AARHUS
1906