JP Aarhus, den 25. maj 2020

Coronakrisen er kreativ destruktion af vores motionsvaner

Hvis man skal blive ved med at løbe, er det vigtigt at skifte spor.

PEDER TROLDBORG
gymnasielærer og forfatter

Jeg laver virtuel undervisning med sved på panden og sure løbetæer - nåede lige at jogge et par km ad Brabrandstien den ene vej og løbe et par stigningsløb tilbage for at være klar kl. 8; hold da op, hvor var jeg klar. Og når den virtuelle skoledag er slut, og jeg er faldet helt ned, løber jeg igen, hej hej.

Jeg læser, at danskernes motionsvaner går itu under coronakrisen (Jyllands-Posten den 7. maj), når fitnesscentre og idrætsforeninger er lukket ned, men læser også om Rafi Rahimzai (Jyllands-Posten den 27. april), der er begyndt at løbe, og tænker, at det måske ikke er så slemt, som det lyder.

Det er præcis 40 år siden, jeg selv fik den fikse idé at blive løber. Og hvis der er noget, tidens løb har lært mig om at blive ved og løbe videre, så er det vigtigheden i, undervejs, at turde skifte spor og finde nye veje. Jeg tror faktisk, at et vigtigt fundament for livslang motion er evnen til at turde eksperimentere og bryde vaner. Dog selvfølgelig ikke den overordnede motionsvane, som i mit tilfælde er mindst én daglig løbetur. Om den er kort eller lang, hurtig eller langsom, er ikke en del af "regimet".

Jeg har givet mig selv frie tøjler, når bare jeg kommer af sted. Det er også OK at stoppe op indimellem og gå eller sætte sig på en bænk. Og se på naturen. Jeg forsøger faktisk at tage mig god tid. Løbeturen tager ikke skade af at blive brudt op i intervaller. Intervaltræning er jo noget af det mest effektive, der findes!

Dataindsamlingen gennemført af Epinion på vegne af Idrættens Analyseinstitut, som førnævnte undersøgelse refererer til, viser nu heller ikke, at færre er begyndt at løbe. Selvom den organiserede løbetræning i foreningerne har været lukket ned og diverse konkurrencemål sat på standby, er det samlede antal løbere tilsyneladende ikke faldet. Flere har altså fundet ud af at løbe på egen hånd. Så når muligheden for at søge fællesskabet i foreningerne igen bliver normal, tænker jeg, der er god grund til at forvente en samlet stigning i antallet af løbere.

Og så er der jo også alle dem, der har fundet værdien i at vandre. Ifølge undersøgelsen er 6 pct. flere begyndt at gå, så på sigt vil nogen af dem naturligvis gå i gang med at løbe.

Det kan godt være, at danskernes motionsvaner umiddelbart ser ud til at være gået itu under coronakrisen, men på længere sigt kan en kreativ destruktion af vores motionsvaner måske være en fordel.

> Jeg tror faktisk, at et vigtigt fundament for livslang motion er evnen til at turde eksperimentere og bryde vaner.