

# Jeg fik løbeglæden tilbage

Af Bjarne W. Andresen

## TEMA: SPORT & FITNESS

I 2008 gennemførte jeg to maraton og et triatlon (på OL-distancen). Jeg var topmotiveret og sammenlignede turene med en hvilken som helst anden tur i skoven. Skader var et ukendt begreb, og jeg kom i flow, når jeg nåede over ca. en times løb. Fra den ene dag til den anden tabte jeg lysten: Jeg kom i gang med at løbe, kom i form til ca. 10 km. - og stoppede så igen. Den dårlige cirkel gentog sig igen og igen.

### I år fandt jeg en vej ud.

Som barn var jeg ingen sportsmand. Fodbold interesserede mig ikke, og det var den sport, kammeraterne gik til. Jeg ville hellere læse eller kigge på små dyr i vandhuller. Det nærmeste, jeg kom regelmæssig motion, var cykelturene til og fra den nærmeste større by. Det var ikke tænkt som motion, blot en billig transportform, hvor jeg ikke var afhængig af at "ramme" den eneste aftenbus, som kørte hjem ved 21-tiden.

**Som voksen var det svømning**, som i en periode fangede min interesse. Det blev en meditativ aktivitet. "Nå, har du så tænkt en masse?" kunne jeg blive spurgt, når jeg kom op af vandet. Det havde jeg ikke! Jeg havde talt banerne: En, en, en osv., indtil jeg vendte, to, to, to osv., indtil jeg vendte igen ... og så var jeg nået til 40 og havde taget dagens distance. For at få lidt udfordring ind i svømningen, tog jeg en årrække livredderprøven. Det gav mig noget at vide, at jeg kunne bestå den, for det var ikke noget, alle bare lige kunne gøre mig efter.

**Sådan havde jeg det også**, da jeg begyndte at løbe. Det var en god følelse at gennemføre det første halvmaraton. Følelsen blev endnu bedre, da jeg nåede op på de 42,195 km. Næste mål gik på at løbe længere, snarere end jeg ønskede at skære lidt af tiden.

**Jeg løb gerne alene.** Podcast i ørerne, ingen krydsende færdsel. Om det var lyst eller mørkt var ikke så vigtigt: Jeg var alligevel i min egen verden. Jeg deltog kun i løb over en vis længde. Det gav nogle fordele, at der var sørget for forplejning undervejs. De bedste løb var skovmaraton, hvor man i lange perioder har oplevelsen af at være alene af sted,

fordi der er så få løbere med så langt mellemrum, at man ikke ser hinanden hele tiden.

Derfor undrede det mig også, at jeg pludseligt tabte lysten. En enkelt gang siden 2008 har jeg været i maratonform. Dagen inden det planlagde løb fik jeg desværre influenza, og så kom jeg ikke af sted.

### Jeg skiftede motivation og dermed metode

Langt om længe har jeg fundet ud af, hvad der er sket: Tidligere blev jeg drevet af at opnå et højere og højere mål: 10 km., halvmaraton, maraton. Udsigten til måske at kunne løbe 50 km. OL-distancen i triatlon kunne med tiden måske øges til en halv Ironman ... og hvem ved, måske en "rigtig" Ironman. De seneste år er det gået op for mig, at det simpelthen ikke motiverer mig mere. Tværtimod er det demotiverende at tænke "Nå ja, for ti år siden kunne jeg løbe x gange længere, inden jeg blev træt." Hastigheden har også været dalende.

Hvis jeg blev hængende i de mål, ville jeg kun gå selvplageriets vej. Det virker måske for andre, men ikke for mig. Nu har jeg sadlet om. Jeg vælger at se en løbetur som en kærkommen gave i en hverdag, hvor jeg er meget stillestående. Jeg har min yndlingsmusik i ørerne og skifter trackliste efter dagens humør. Hvis jeg får lyst til at dreje til venstre, gør jeg det, for jeg behøver ikke planlægge ruten hjemmefra.

**Og vigtigst af alt:** Jeg har lavet mit eget løbeprogram. Der står ikke noget med km. Der står, hvor mange minutter jeg giver mig selv til en tur i skoven, eller hvor jeg nu vælger at tage hen. Jeg har omprogrammeret mit løbeur, så det ikke viser hastighed eller km., kun klokken og hvor længe, min tur har varet. Jeg løber ikke for at opnå noget i fremtiden. Jeg løber, fordi jeg nyder det. Lige nu.

**En virkelig øjenåbner** var bogen Når talent forpligter (Gyldendal Business 2017), hvor Mads Davidsen og Helle Hein har undersøgt den primære drivkraft hos 11 topidrætsudøvere. Det gik op for mig, at hvis jeg ville blive ved med at løbe (og det ville jeg for at opleve at komme i flow på en tur rundt om søen igen), så måtte jeg finde det, som er min motivation. Det første skridt var at forkaste det, som havde været min motivation indtil for ni år siden.

**NÆSTE NUMMERS TEMA: UDFORDRINGER**

- bidrag modtages med glæde på [forummentum@mensa.dk](mailto:forummentum@mensa.dk)!