

Bjarne Ravn: Fra flæskesteg til fartleg
- en motionsløbers bekendelser

Opfyldt af en blanding af for meget julemad og helt friske nytårsfortsættere slår jeg dørene op til Enghaveskolen lysbadede gymnastiksal en mørk januar i 2013. Den er allerede befolket af en sær blanding af folk i prof. løbeoutfit til en lettere casual udstyrsstil. Den sidstnævnte gruppe hører jeg til.

Jeg skylder lige at forklare, hvorfor jeg har forvildet mig ind i den kreds af motionsfanatikere. Som så mange andre har jeg forsøgt at løbetræne af og til. Mest af. Det er keeeeedeligt. Og hårdt. Men nødvendigt hvis jeg skulle gøre mig håb om spille mere end 10 minutter ad gangen på Faaborgs superveteran fodboldhold. Siden oktober året før havde jeg sat ind med en sporadisk intervaltræning, fordi mine ben ikke kunne klare fodbold og løbetræning, når min krop på den forkerte side af 100 kg skulle sættes i bevægelse. Der skulle med andre ord ske noget.

Tilbage på skolen: Den hæsblæsende men optimistiske velkomst bliver snart afløst af livets barske realiteter i form af opvarmning – indendørs, men med udendørs påklædning! Skal jeg vælge hold 2 eller hold 3? For en gangs skyld overvinder fornuften selvsikkerheden. Langt om længe er det hold 2s tur til at blive klappet ud på den første løbetur. 15-20 håbefulde løbere in spe gav sig snakkende afsted. Vi skal bare gå – tror vi – indtil vi lærer frontløber Maj-Anns ilmarchtempo at kende. Det er næsten en lettelse, da hun slår over i luntetrav. Det er buldreravende mørkt. Sne og is nødvendiggør en vis forsigtig løbestil. Vi damper snart om kap med Faaborgs veteranlokomotiv.

Maj-Ann sørger altid for, at alle er med og ikke løber over evne. Hun er som en hønemor, og det er ikke mindst hendes fortjeneste, at jeg og mange andre kommer til at holde af løbeturene. Men vi får også udfordringer. Kender du det, at du løber op mod en af byens rundkørsler. Det er sidst på turen, og du forventer, at du er næsten hjemme. Så tager Maj-Ann lige rundkørslen en ekstra gang rundt! Pyh... Eller "bakken" fra Sundet op til Hardy lige før slutfløjtet. Endnu en gang pyhhhhh. Selvfølgelig noget vi griner af i dag. Men også noget vi skal huske på, når vi løber med nye løbekammerater. Små bakker er også bakker.

Det er ikke nemt i mørket at finde træningskammerater til turene mellem træningsaftnerne. Allerede i marts er jeg så overmodig, at jeg kigger ud i bakkerne til søndagstræningen. Der er ikke meget genkendelse i det træningsarbejde, der foregår om onsdagen. Det er ikke almindeligt kendt i klubben. Nå, hvor langt kan du løbe? Åhh, sådan 4 km på flad vej, svarer jeg usikkert. Det bliver så til 8,9 km på is, sne og bakker den første gang. I godt selskab. Og jeg kommer sikkert, men træet hjem.

Det bliver til mange gode søndagsture i bakkerne. De "gamle" tager sig kærligt af mig. For pokker det er inspirerende at se løbere, der er 10 år ældre end jeg løbe bjergene flade i et forrygende tempo.

Siden oktober året forinden sætter jeg ind med at omlægge min kost. Ingen sult, masser af proteiner og få kulhydrater.

Det begynder efterhånden at give resultater. Det bliver lettere at løbe.

Når man skal æde en elefant, skal det ske i små bidder. Mit første mål er at tabe 5 kilo. Det tager kun et par uger. Så er det 10. og 20. Det går fint nok, men ind i mellem går det skidt med mit løb. Sjovt nok vil kroppen have energi for at levere løb. Ikke altid nemt at erkende. Det medfører så, at jeg på flere ture bliver slæbt det sidste stykke hjem af gode løbekammerater.

Hen omkring sommerferien er vi tilbageblevne på hold 2 ved at føle os som verdensmestre. Vi løber meget homogent. Vi kender hinanden. Vi bakker op, når nogen har en dårlig dag. Vi

roser de, der bare har en fantastisk udvikling. Vejret er skønt og på grund af ferietiden opstår der flere træningsdage. Pludselig bliver vi igen flere løbere. Nogle fra hold 3 møder op til vores træning, og vi omdøber den nye gruppe til "Hold 2 1/2".

Erik Breum er sammen med Maj-Ann og Leif med til at gøre sommertræningen til noget vi glæder os til. Nye og spændende ruter. Vi er blevet løbenarkomaner. Flere træninger. Hurtigere, længere, men vi tilpasser altid træningerne, så alle på holdet kan følge med.

Snart bliver vi selvkørende og aftaler selv træninger. På FSM Facebook aftaler vi at mødes. Det virker bare.

I september har vi den endelige test. Alpeløbet. Spændende men også lidt skræmmende. Hold 2 1/2 er flot repræsenteret med gode præstationer. Vi er stolte. 10 km i bakkerne! Hvem havde troet det for 9 måneder siden.

Mange af løberne taler om vægttab fra 5 og til over 20 kg siden starten. Der er opbygget mange flere muskler. Selv de, der ikke har tabt sig ret meget fortæller om, hvordan de passer mindre tøjstørrelser. Energieniveauet er i top. Formen er god. En 10 km løbetur er bare "en helt almindelig dag på kontoret".

Det bliver til 15 km ved samløb i Horne. 17 km på Ringe – Korinthbane og til slut halvmaratondistancen til en træning i december. Ren utopi at forestille sig et år tidligere.

I dag sidder løbebacillen i blodet. Uundværlig.

Det er din skyld. Ja, for uden FSM, ånden i klubben, de inspirerende løbetrænere, de mange nye løbekammerater, var dette ikke sket. TAK skal du have.