

MOTION

Elsk at løbe

Af: PETER FREDBERG, FRED@BT.DK

🕒 3. NOV. 2010 - 23:33 📌



Bente Klarlund og Tor Rønnow bringer os ind i løbets univers og fortæller om, hvad der sker i kroppen og i sindet.

Foto: Kamilla Bryndum

Løb er den mest simple form for sport, der findes. Det handler om at sætte det ene ben foran det andet. Trivielt? En anelse monotont? Tja. Men det behøver det ikke være.

Om du er absolut begynder eller en mere erfaren motionist, er der en stor chance for, at du vil elske at løbe - i hvert fald når du har læst Bente Klarlund og Tor Rønnows 'Elsk at løbe - med Maratonbogen', som udkommer i dag på forlaget Bianco Luno.

Prøv rutemåleren på Løb Nu [HER](#)

Bente Klarlund er internationalt anerkendt motionsforsker, overlæge på Rigshospitalet og professor ved Københavns Universitet. Tor Rønnow har løbet 205 maratonløb rundt om i verden, senest Washington Marathon i søndags.

De mødtes under et maratonløb for et år siden og fik idéen til det fælles projekt. Hun med udgangspunkt i den fysiologiske vinkel og han i løbsoplevelserne og de inspirerende billeder, han har taget under sine mange løb.

- Jeg var ikke til sport, nærmest lidt kropsdoven og kom sent i gang med at løbe. Jeg havde beskæftiget mig med muskler og fysisk aktivitet i mange år og blev overbevist af egne data. Dokumentationen af træningens effekt på helbredet satte mig i gang. I 2002 løb jeg Berlin Marathon og græd af glæde, da jeg fik medaljen hængt om halsen, siger hun.

Tor Rønnow startede selv fra scratch, byggede sig langsomt op og debuterede i Copenhagen Marathon i 2004. Siden har maraton været en livsstil. En passion.

- Det har aldrig været min plan, at jeg skulle løbe så mange løb. Min drivkraft er nysgerrigheden, oplevelserne, løbets psykologiske dimensioner og kærligheden til at løbe, siger han.

Bente Klarlund og Tor Rønnow angriber verdens mest udbredte fritidsaktivitet fra alle vinkler og gør læseren klogere, hvad enten målet er DHL-stafetten eller et maraton. De gør det med et smittende engagement, så man får lyst til at løbe en tur. Og hånden på hjertet. Er du nogensinde kommet hjem fra en træningstur i dårligt humør? Nej, vel.