

ELSK AT LØBE - FOREDRAG MED BENTE KLARLUND OG TOR RØNNOW

Løbere er bare klogere og smukkere end andre. Det er videnskabeligt bevist, og blev bevidnet af mere end 100 personer på en råkold vinterdag.



... Ordene kom fra Bente Klarlund professor og foredragsholder til foredraget "Elsk at løbe".

Sparta lagde tirsdag den 22. februar lokaler til foredraget Elsk at Løbe med Bente Klarlund og Tor Rønnow. Med udsigt til Danmarks atletik stadion nummer 1, hvor der er sat så mange rekorder og løbet atter tusindvis af kilometer, kunne man næppe forestille sig meget bedre rammer for et foredrag om det at løbe, nemlig "Elsk at løbe". Med Bente Klarlund - som teoretikeren - og Tor Rønnow - som praktikerens - begge i topform, blev dette både en inspirerende og underholdende aften. Aftenen var delt op således, at Bente Klarlund først førte os igennem løbets fysiologi, og forklarede, hvad der egentlig sker, når vi løber, hvorefter Tor fulgte op med en masse betragtninger og erfaringer i forhold til hans mere end 200 gennemførte marathonsløb.

Foredraget tog afsæt i Bogen "Elsk at løbe", som de to foredragsholdere har skrevet sammen. Det siger sig selv - det blev kun udvalgte anekdoter, der var plads til på en aften, hvor der var afsat ca. 45 minutter til hver foredragsholder. Men havde man læst bogen forinden, var der en dejlig genkendelighed over mange af tingene, og har man ikke læst bogen endnu, kan dette varmt anbefales. Foredraget var godt, men bogen giver plads til en smule mere fordybelse. Lad dette være en opfordring til at læse bogen.

Bente Klarlund lagde ud med at spørge til, hvor mange der påtænkte at løbe marathonsløb, hvorefter hun lakonisk konstaterede, at vi nok var en flok gæs med (løbe)fysiologi som en gås. Dermed var den videnskabelige tone med et glimt i øjet lagt for foredraget denne aften.

Der kom foredraget igennem mange kolde og nøgterne betragtninger fra Bente Klarlunds side. Det er da f.eks. interessant at vide, at for de folk som har et ekstremt højt kondital, så er det nok genetisk bestemt! Husk det næste gang, der er en som overhaler dig, at det er nok medfødt. Interessant var ligeledes gennemgangen mellem på den ene side kondital og på den anden side ens løbeøkonomi. Selv om man teknisk set ikke kan forbedre sit kondital, så kan man fortsat forbedre sine løbepræstationer - interessant og brugbart.

Interessant og direkte brugbart er det da også at vide, at løbere er klogere end folk der ikke løber, og om det så skyldes, at man bliver klog af at løbe eller om det er de kloge som løber, det er ikke til at sige - men resultatet er det samme "løbere er klogere". Bente Klarlund fortsatte med at fortælle, at de har bedre selvværd, bedre koncentrationsevne, en særlig personlighed og bedre humor - og jeg mener også der blev sagt, at løbere er mere attraktive og mere sexede. Det var alle tilhørerne meget enige om.

Efter Pausen gik Tor Rønnow på. Tor havde den mere praktiske tilgang til aftenens emne. Med mere end 200 gennemførte marathonsløb, kan det jo kun fremtvinge en vis form for respekt. Det er interessant at høre, hvorfor en voksen mand på 44 år, bruger så meget af sin tid, fritid og ferie på at løbe marathonsløb og ikke mindst så mange forskellige steder. Hvad er det, som fortsat driver en løber, når man har passeret 200 marathonsløb. Det leverede Tor Rønnow et meget godt billede på. Det handler om at finde glæden i løbet. Tor talte om den "overførbare glæde ved løbet", at gennem glæde ved løb, finder løberen glæde i så mange andre ting, og det er uanset hvilket niveau man måtte være på, og hvor mange marathonsløb man har bag sig.

Interessant var det også at høre om den SMART målsætning der ligger bag Tor Rønnows strategi. Sæt dig et mål. Gør det enkelt, gør det konkret, gør det målbar. Tor kom også med egne inspirerende eksempler på mental træning og visualisering af løbene, som altid løbes mindst to gange først i hovedet og siden med benene! Områder som er beskrevet mere detaljeret i bogen.

"Løbende" under foredraget kom Tor med en række anekdoter om alle de marathonsløb, som han havde gennemført, og som tæller de mest attraktive løb men også de mere skæve af slagsen. Der kan være langt fra New York City Marathon til marathonsløb i Kalundborg på bane, hvor en atletikbane skal gennemløbes 105 gange - her kan det være svært at få øje på oplevelsen, skønt begge dele er marathonsløb og begge rummer distancen 42,2 km. Tor lod sin gennemgang ledsage af en række stemningsfyldte billeder, som dog kun var et udpluk af, hvad man finder i bogen.

Alt i alt en god aften med praktikerne og teoretikerne. Som løber sidder man lidt mellem to stole; på den ene side den meget teoretiske på den anden side den mere pragmatiske tilgang til løbene. Det er ikke gennem bogen eller foredraget at man finder opskriften til at løbe bedre, den må man selv sammensætte. Men er det ikke også det som løb handler om? Der er ikke en endelig facitliste. Løb er individuelt, og hver udøver må finde den vej, der passer bedst til vedkommendes eget ambitionsniveau, talent og temperament. Men som Bente Klarlund siger, uanset hvilken fremgangsmåde der bliver valgt, så er der ikke noget man kan drikke eller spise sig til. Intet er så effektivt som regelmæssig træning - uden træning intet marathnløb.