

Søren og Tor har tilsammen løbet 373 maraton



LØBEGLÆDE. Hvorfor stoppe, når det bliver ved med at være dejligt? spørger Tor Rønnow, der har løbet 265 maraton. - Foto: Finn Frandsen

For nogle kickstarter det første maratonløb en ny livsstil - eller afhængighed. De bliver ved og ved og ved.

AF CECILIE LUND KRISTIANSEN

Det holder ikke op med at være dejligt at give en person, man godt kan lide, et kram. Det holder heller ikke op med at være dejligt at se en god film.

Sådan forklarer 46-årige Tor Rønnow sit forhold til maraton: Hvorfor stoppe, når det bliver ved med at være dejligt?

For 265 maratonløb og lidt over ti år siden var Tor Rønnow ikke helt tilfreds, når han kiggede sig selv i spejlet. Han trængte til noget motion og begyndte at løbe.

LÆS OGSÅ [Maraton-storfavorit jagter den perfekte maratontid](#)

Det første mål var, at konditionen skulle kunne klare DHL-stafettens 5 kilometer lange rute. Kort efter var målet et halvmaraton, og to år senere meldte han sig til sit første maratonløb.

»Jeg kom i gang med at løbe på en helt klassisk måde. Og så blev jeg simpelthen glad for det. Jeg elsker det. Det er først og fremmest den fysiske oplevelse, det at mærke sin krop på den måde i lige den bevægelse. Og så det at være udendørs«, siger Tor Rønnow, der arbejder som it-konsulent.

I perioder har maratonløbene nærmest beslaglagt alle hans weekender og udgjort en stor del af hans sociale liv. Han har løbet i storbyer som Berlin og New York, i den tynde luft i Alperne og i det tunge sand langs den jyske vestkyst. Og han har ikke nogen planer om at stoppe.

Som linedanser i Frankrig

Hvor Tor Rønnow kalder sin maratoninteresse en livsstil, kalder Søren Andersen den med et smil en afhængighed. For det er ikke så let igen at stoppe, når først man én gang har tilbagelagt 42,195 kilometer, er også hans erfaring.

»Jeg havde egentlig lovet konen, at jeg ville stoppe ved 100. Nu er planen 200, men det ved hun ikke endnu«, siger han og griner.

LÆS OGSÅ [Guldroer satser på maratondebut under tre timer](#)

Når han passerer målstregen ved dette års Copenhagen Marathon, har han gennemført sit løb nummer 109. Han har, som Tor Rønnow, også løbet i mange europæiske storbyer. For eksempel klædt ud som linedanser til et særligt rødvinmaraton i Frankrig, men også et såkaldt solopgangsmaraton med bare ni deltagere hjemme i Danmark fanger hans interesse. Det er netop variationen, der gør, at det aldrig bliver kedeligt.

»Man ved aldrig, hvad dagen bringer, før man er over målstregen. Det er fascinerende«, siger Søren Andersen, der er 59 år gammel og arbejder på Carlsbergs bryggeri i Fredericia.

De fire timer

Samme fascination har Tor Rønnow. Der er mange dimensioner ved et maratonløb, der fortsat gør det interessant, mener han. En af dem er selve præstationen på dagen.

»Det er dagsformen. Det er det, der finder sted lige præcis den dag, og derfor er alle løb pr. definition forskellige«, siger han.

Derudover gør vejret, omgivelserne og selskabet også hvert løb unikt, fortæller han. Og så er der det med tiden. Begge løbere går op i deres tid – men den er på ingen måde afgørende for, at de oplever et løb som vellykket. Det vigtigste er ikke at overhale sig selv.

»Selvfølgelig vil man altid gerne gøre det så godt som muligt. Jeg vil helst have en tid under 4 timer«, siger Søren Andersen og indrømmer, at det er standardsvaret, når folk spørger.

I virkeligheden har han et hemmeligt mål for hvert løb, som han holder for sig selv.

LÆS OGSÅ [Få det forkromede overblik med maraton-app](#)

Tor Rønnow skulle, som måske den eneste i verden, bemærker han grinende, bruge 218 forsøg på at komme under de 4 timer. At det krævede en del forsøg, betyder dog ikke, at han er ligeglad.

»Selvfølgelig er det fedt, hvis man stikker sin egen tid. Men hvis jeg skulle sige, hvad de største oplevelser ved maraton er, så har det ikke noget med tiden at gøre«, siger han.

Hvis der skal ændres markant på sluttiderne, skal der også ændres på træningsrutinerne og livsstilen, men interessen skal stadig kunne passe ind i det, han kalder et helt almindeligt liv med børn, kæreste og arbejde.

»Hvis jeg kunne, ville jeg da også. Jeg synes, det må være fantastisk at kunne præstere noget på topniveau, ligegyldigt om det er løb eller noget andet. Men en positiv dimension ved løb er, at det er noget, alle kan have glæde af, uanset niveau og distance. Det gør noget godt for vores sundhed, vi behøver ikke alle sammen vinde mesterskaber«, siger Tor Rønnow.

Ressource:

<http://politiken.dk/tjek/sundhedogmotion/motion/loeb/copenhagenmarathon/copenhagenmarathonnyheder/ECE1971630/soeren-og-tor-har-tilsammen-loebet-373-maraton/>

Offentliggjort: May 16, 2013 10:00 AM

© POLITIKEN.dk