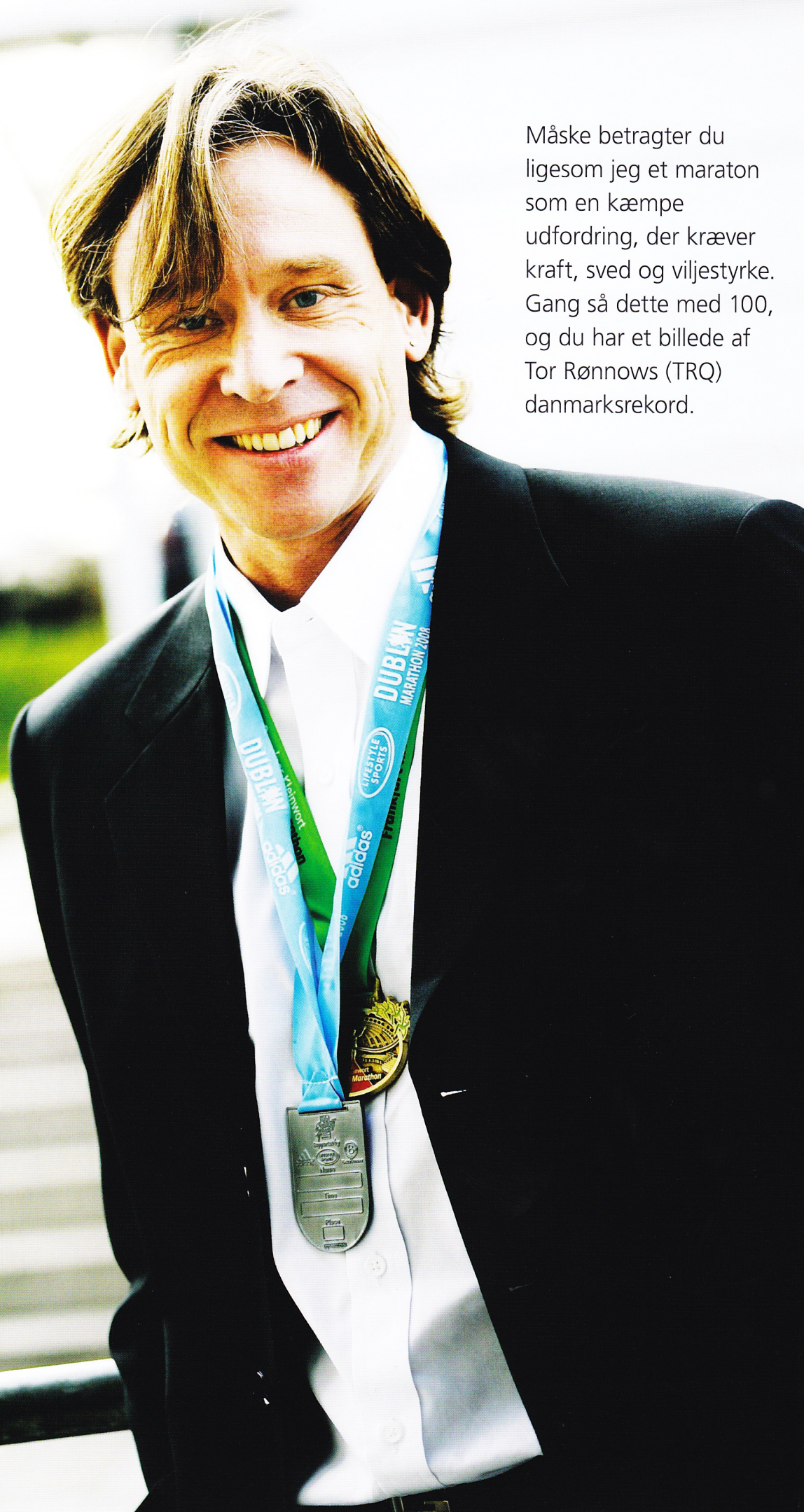


Måske betragter du ligesom jeg et maraton som en kæmpe udfordring, der kræver kraft, sved og viljestyrke. Gang så dette med 100, og du har et billede af Tor Rønnows (TRQ) danmarksrekord.



100 maratonløb på rekordtid

■ AF LARS SCHACKINGER [LASC]

"Vanviddet har grebet om sig," er Tor Rønnows (TRQ) tørre forklaring på, hvad der fik ham til at løbe 100 maraton på bare 4,5 år. Egentlig lagde Tor meget forsigtigt ud med 'kun' at løbe tre maraton i 2004, men så accelererede antallet, og i år er han nået op på 34 løb – indtil videre.

Søndag 2. november kom danmarksrekorden så i hus, da Tor løb over målstregen på den klassiske distance for 100. gang på kortere tid end nogle anden dansker. Faktisk kappede han mere end 4,5 år af den tidligere rekord.

Høj på lykke og endorfiner

Den dybere forklaring er først og fremmest den fysiske og mentale udfordring i at gennemføre et så ambitiøst mål. Dertil kommer det nære venskab og store netværk, som Tor gennem årene har bygget op med andre ekstremløbere på rejser rundt i Europa og Nordamerika. Han har således oplevet og slidt asfalten i de fleste storbyer og er en af de få danskere, der har gennemført alle fem World Majors: Berlin, London, New York, Chicago og Boston Marathon.

Og så er der den såkaldte 'runner's high'. En mental tilstand, hvor Tor glemmer alt om tid og sted og bare lader benene flyve i et flow af ren lykkefølelse. Det sker ikke hver gang, men når det gør, er det en uforglemmelig oplevelse.

Største og værste

På spørgsmålet om Tor største oplevelser, nævner han to: New York i 2006 med mere end 1,5 millioner entusiastiske tilskuere med byens enorme skyline som en overvældende kulisse. Og så Swiss Alpine 42k, hvor han i den tynde schweiziske alpeluft to gange passerede bjerge i 2600 meters højde.

Den værste oplevelse er lidt mindre eksotisk. En vinterdag i Kalundborg med ekstrem blæst, regn og isslag og med en kulde, som gik lige igennem flere lag løbetøj.

Nægter at give op

Hvad med kollegerne? Synes de ikke, at Tor er bindegal? "Jo måske, men de fleste fornemmer dog, at jeg får en masse ud af det. Og så er de lidt fascinerede af, at jeg når mine mål," fortæller Tor.

Til daglig er Tor udvikler i elsolutions, og han er ikke i tvivl om, at de mange maraton også kommer ham til gode på jobbet:

"Det giver mig en viljestyrke, som gør, at jeg aldrig afleverer et halvfærdigt projekt. Jeg nægter at give op. Og så er jeg god til at planlægge et projekt. Jeg ved, hvad der skal til for at nå slutmålet. Fuldstændig som når jeg forbereder det næste maraton med træning, kostplaner og sovetider," forklarer Tor.

Næste mål er klar

Nu da rekorden er i hus, er det vel oplagt at trappe lidt ned. Men nej, Tor har allerede nye mål klar. På den korte bane satser han på at gennemføre mere end 40 maraton i 2008. Han har bl.a. planlagt endnu en omgang med to maraton på et døgn. Først deltager han i Socialmaraton på Amager nytårsaftensdag kl. 13.15. Derefter vil han sætte sig direkte ind i et fly til Zürich, hvor han ved midnatstid vil stå klar på startlinjen og starte det nye år med endnu et løb. På længere sigt regner Tor med at debutere som ultraløber, da han planlægger at supplere maratondistancen med et 100 km eller et 24-timersløb.

Du kan læse mere om Tors bedrifter på www.temperance.dk, hvor han i ord og billeder beskriver de mange maratonløb.