

## Klarlund forkaster myte: Maraton-løb kan gøre dig exceptionelt sund



Sundt. Det er en myte, at maratonløb kan skade helbredet, siger professor Bente Klarlund. - Foto: JOACHIM ADRIAN

Der er dog advarselsslamper, der skal tages alvorligt ved lange løb, advarer professoren.

AF **BENTE KLARLUND PEDERSEN**

**Poul spørger:**

»Der er ingen tvivl om, at det overhovedet ikke er sundt at løbe maraton«.

Således udtalte Sundhedsstyrelsens chef, Else Smith, i Politiken 27. november. Det rystede mig og mine løbeben noget, for jeg har en ambition om at gennemføre et maratonløb. Efter et langt motionsliv med primært boldspil begyndte jeg at løbe for tre år siden og har stille og roligt bygget løbeformen op, så jeg i dag løber en halvmaraton på den pæne side af to timer.

Jeg træner p.t. cirka tre gange om ugen og løber cirka 30 km og er naturligvis indstillet på at øge træningsmængden efter et 'autoriseret' maratontræningsprogram. Jeg er 67 år, og min familie er helt enige med Else Smith i, at jeg er alt for gammel til et maratonløb. Hvad siger du til Else Smith og mig?

**Svar:**

Min indbakke er ved at flyde over med spørgsmål som dit, så jeg skynder mig at svare.

Jeg er en stor beundrer af Else Smith, og jeg er enig med hende i rigtig meget. Hvis man for bare nogle få år siden havde spurgt mig, om det var sundt at løbe maraton, ville jeg også have sagt noget i retning af, at det var sundt at træne til et maraton, men usundt at løbe maraton. Jeg har imidlertid ændret standpunkt.

Jeg mener, det er en misforståelse, hvis man hårdnakket hævder, at det er unaturligt eller usundt at løbe maraton. Mennesket er skabt til at løbe. Lærebøgerne skal skrives om. Generelt er det ikke farligt at løbe maraton. Det er heller ikke farligt at løbe rigtig mange maratonløb. Snarere tværtimod.

Der er givetvis en stor individuel variation, når det gælder evnen til at løbe mange lange løb. Men der er nogle, der kan løbe to maraton på en weekend, nærmest uden at have gener bagefter. Men maraton er så meget andet og mere end sluttiden. Maraton er også oplevelserne, rejserne, kammeraterne og det mentale velvære.

En af de nye trends på motionsplan er de såkaldte socialmaraton, hvor alle deltagere tilbagelægger distancen samlet i grupper. Når man løber maraton uden et fast blik på sluttiden, går det for de fleste uden nogen former for skader. Jo mere man presser sig på tiden, jo større er risikoen for, at man får en skade. I mit laboratorium er vi ved at undersøge personer, der løber rigtig mange maraton. Og vi finder, at disse mennesker er exceptionelt sunde.

Der kan være mange undskyldninger for ikke at løbe. Men din alder er ingen hindring. Man kan være aktiv med løb og maraton stort set gennem hele livet. Der er mange og tungtvejende grunde til at holde sig i dagligt vigør. Og det er muligt at præstere gode maratontider langt op i årene. Tempoet bliver lidt langsommere, i takt med at håret grånes og rynkerne skærer sig fast, men hastigheden falder først efter 50-års alderen og kun beskedent. Men jeg medgiver, at maratonmedaljen har en bagside.

Man skal ikke løbe med hovedet under armen. Der er forholdsregler og advarselsslamper, som skal tages alvorligt, hvis de begynder at blinke. Der kan være ydre forhold og omstændigheder, under hvilke man ikke bør løbe. Der kan være personlige forhold, som betvinger, at man bør sige stop. Men hvis du i øvrigt er sund og rask, så glæd dig til dit første maraton. Nogle af os må iscenesætte de positive 'strokes' i tilværelsen. Og det er en stor sejr at løbe over målstregen. Du kan eventuelt læse mere i Tor Rønnows og min bog: 'Elsk at løbe med maratonbogen'.

Bente Klarlund Pedersen

**FACEBOOK [Bliv ven med Politiken](#)**

---

Ressource: <http://politiken.dk/tjek/sundhedogmotion/sundhed/sundhedsp/ECE1467875/klarlund-forkaster-myte-maraton-loeb-kan-goere-dig-exceptionelt-sund/>

Offentliggjort: Dec 1, 2011 5:12 PM

© POLITIKEN.dk