

MAGASINET TIL DEN SERIØSE MOTIONSLØBER

LøbeMagasinet

INSPIRATION + MOTIVATION

TEMA
ULTRALØB

✓ FRA 10K TIL ULTRALØB

✓ GUIDE - ULTRALØBERENS
BEDSTE RÅD

✓ 168 KM GENNEM
PATAGONIEN



**5 GODE
LØBEMÅLTIDER**
ERNÆRINGSEKSPERTENS
BEDSTE TIPS

LØBETRENDS
BARFODSLØB
DE FYSISKE FAKTA

LØBSRAPPORT
ØRESUND CHALLENGE

**CHALLENGE
COPENHAGEN**
• EN GUIDE TIL DAGEN
• HVAD KAN LØBERE
LÆRE AF TRIATHLON?

[PROFIL]

DEN PASSIONEREDE LØBER

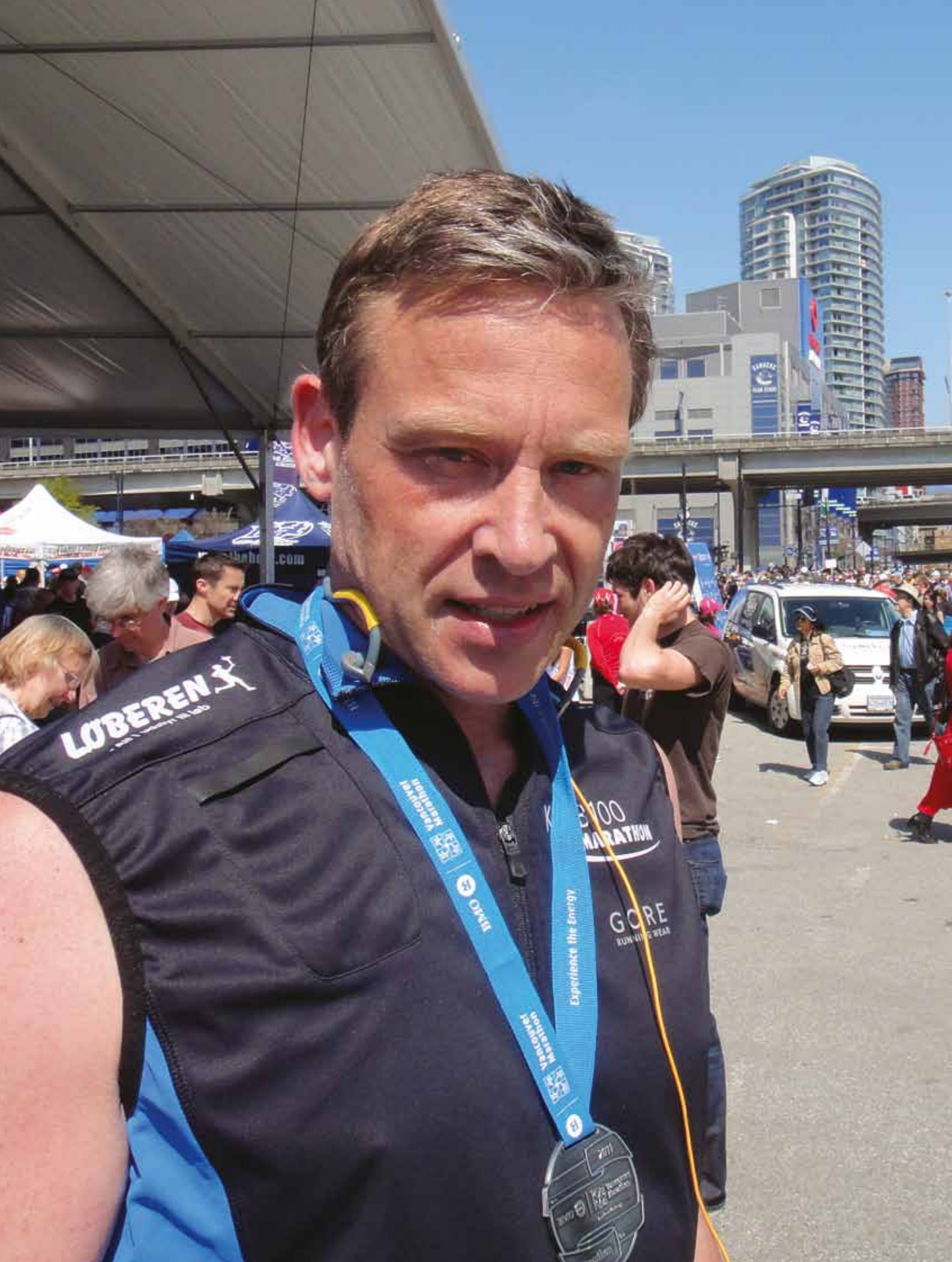
HAN LØBER, REJSER, FOTOGRAFERER OG BLOGGER. TOR RØNNOW HAR ET LIVSPROJEKT: LØB. MØD MANDEN, DER ELSKER MARATHON-DISTANCEN OG FOR LÆNGST HAR RUNDET MARATHON NUMMER 200.

26
AUGUST 2011
59,50 KR

Interpress



PLUS GEAR • TRÆN BEDRE • TEST AF Udstyr • KALENDER • SUNDHED



LOBEREN

K 100 MARATHON

GORE
RUNNING WEAR

2011
K 100
Marathon
Medal

Marathonløbet som livsværk

Gennem kameraets linse viser han, hvad det vil sige at løbe marathon. Oplevelsen og nuet skal fastholdes. Mød marathon-manden **Tor Rønnow**, der er forfatter til 'Elsk at løbe', og som aktivt blogger om sin store passion: Marathonløbet.

Tekst Maja Tini Jensen Foto Tor Rønnow

Han sidder afslappet i sin hvidmalede spisestue iklædt en rød T-shirt og cowboybukser, velfriseret med den karakteristiske hvirvel i pandehåret. Tor Rønnow udstråler den ro, du føler efter at have brændt en masse krudt af på et godt løb. Han er lige vendt hjem fra Canada, hvor han deltog i Vancouver Marathon og krydsede målstregen med tiden 3:59:27. Dermed nåede Tor Rønnows sit mål ved marathonløb nummer 218.

"Det lykkedes mig i forsøg nummer 218 at få en tid på under fire timer. Det var en stor ting for mig, når det nu er glippet så mange gange," siger han og smiler ved tanken om løbet i Canada.

"Først og fremmest var det et fantastisk flot løb. Det var en skyfri dag, perfekt vejr med hensyn til sol og vind. Der var glade mennesker, en god rute og pænt mange tilskuere, dog ikke i forhold til de rigtig store løb. Men det var en fantastisk god oplevelse," fortæller Tor Rønnow.

Han er efterhånden blevet et kendt ansigt i løbeverdenen. Og det skyldes ikke hans hastighed, men at folk ivrigt klikker sig ind på hans mange blogindlæg på diverse løbesites og sociale medier, samt hans eget site Temperance.dk, hvor du kan finde et hav links til Tors internetprofiler: Tor on LinkedIn, Tor on Myspace, Tor on Plaxo, Tor on Twitter, Tor on YouTube. Det siger lidt om, hvor meget Tor kommunikerer om løb.

"Jeg er kendt for nogle andre ting end at være en hurtig løber. Jeg er mere kendt for at dele mine historier og billeder med andre. Det er der mange, som bliver inspireret af, og de løbere, der har været med i det pågældende løb, har mulighed for at genopleve det. Der er også mange, der bruger mine beretninger til at lave research på og lure, om det er noget for dem," forklarer Tor og forsætter:

"Min niche er, at jeg har mit digitalkamera med, når jeg løber. Og så fotograferer jeg ruten, som jeg oplever den som løber. Mange gange sker der det, at du ser det samme billede 1.000 gange.

Der står én fotograf på et hjørne, og så tager han ét billede af deltagerne. Det siger dybest set ikke ret meget om løbet, eller hvad det er, du oplever. Så mange kan godt lide mine beretninger, fordi de giver et reelt indblik i, hvad løbet går ud på, hvilke udfordringer der er, og hvordan stemningen er," siger den 44-årige marathonløber.

Glemmer du, så husker jeg

Når du tager et kig på Tors hjemmeside, bliver du hurtigt klar over, at han er en systemmand. Med en bibliotekars pertentlige grundighed arkiverer og pusler han med sit materiale, mens han kortlægger de forskellige løbs detaljer. Ikke overraskende arbejder Tor Rønnow også med udvikling af software for NNIT. Men hvad er det, der gør, at han bruger så meget energi på at skildre marathonløb?

"MIN NICHE ER, AT JEG FOTOGRAFERER RUTEN, SOM JEG OPLEVER DEN SOM LØBER. MANGE GANGE SKER DER DET, AT DU SER DET SAMME BILLEDE 1000 GANGE. DER STÅR ÉN FOTOGRAF PÅ ET HJØRNE, OG SÅ TAGER HAN ÉT BILLEDE AF DELTAGERNE. DET SIGER DYBEST SET IKKE RET MEGET OM LØBET, ELLER HVAD DET ER, DU OPLEVER."

"Det startede med, at jeg gerne ville fastholde minderne for mig selv - nu lyder det som om, jeg er 90 år - men sådan startede det, og så er jeg bare blevet ved med det. Det er blevet en form for livsværk eller dokumentationsprojekt, hvor jeg dokumenterer, hvad de forskellige løb går ud på. Det skriver Jørgen Leth også en bemærkning til i forordet til min bog. Jeg har løbet 218 løb i alt, og om tre løb har jeg jubilæum, for det bliver mit løb nummer 200 med kamera," siger han med et stort smil.

Med tiden er det blevet til et halvt stort arkiv.

"Det er blevet til meget materiale fra rigtig mange løb rundt om i verden, fordi jeg har

løbet flere af løbene flere gange. For eksempel H.C. Andersen Marathon. Dermed kan jeg også vise, hvordan løbene har udviklet sig gennem årene. Eksempelvis hvor der er forskellige ruter, der ændrer sig og antallet af deltagere skifter," forklarer Tor.

Hvert løb er derfor en ny oplevelse, på trods af at Tor har deltaget i de samme løb flere gange gennem årene. Men det er ikke kun marathonløbet, der trækker. Det er i høj grad også rejsen og eventyret, der venter forude, som lokker.

Over grænsen

Med kufferten og passet i hånden passerer han ofte den danske grænse for at sætte sine løbesko i et nyt land.

"Typisk har jeg en seks-syv ture til udlandet om året og resten er i Danmark. Der har været

nogle år, hvor jeg har løbet en del i Sverige og Tyskland, men det er lige før, at jeg regner det for Danmark, fordi det er i kørselsafstand i bil, og ved mange af løbene kan du tage ud og hjem på samme dag eller nøjes med en enkelt overnatning. Så det regner jeg ikke for rejser på samme måde som med New York Marathon eller Paris Marathon," konstaterer han og fortæller om sin fascination af de forskellige løbearrangementer.

"Nu er det marathonløb, jeg løber, og der er så mange parametre, der bliver slået an ved hvert løb. Nogle gange er det den løbemæssige udfordring, andre gange er det noget andet. Som f.eks. da jeg var i Vancouver. Da var det

> selve rejsen. Andre gange kan det være stedet, hvor løbet foregår f.eks. Rom eller Paris, hvor du kan se store ting, mens du løber. Så der er en masse parametre, der er spændende omkring det at løbe. Og jeg er nok bare nysgerrig anlagt og vil se, hvad går det ud på. Hvad går Rom Marathon, Paris Marathon eller New York Marathon ud på. Altså det at vide, hvad det vil sige at have været der, og det at have gennemført det selv. Hvad gør det for eksempel ved en at løbe mellem alle de skyskrabere, der er i New York? For det gør noget ved en," siger Tor.

Men det er ikke kun de spændende destinationer, der tiltaler Tor ved at deltage i så mange marathonløb. Samværet med andre løbere spiller også en afgørende rolle.

Mere end venskab

Marathonløbet er også blevet den arena, der danner rammen for Tors sociale liv, så det er ikke altid afgørende, at løbene er store og overvældende.

"Der er mere middelmådige løb, hvor det måske ikke er selve den løbemæssige oplevelse, du fokuserer på. Der er det vigtige, at du er sammen med en masse gode venner, det sociale træder frem. Som årene er gået, og jeg har fået den status, som jeg har, er der rigtig mange, der kommer over og vil snakke, fordi de ved, hvem jeg er. Så det er en måde at få dækket sit sociale behov på," forklarer Tor, der bruger meget af sin fritid på løb. Dette har gennem tiden betydet, at de fleste af hans venner også er løbere.

"Jeg har ikke særligt mange venner tilbage, som ikke er løbere. Det handler selvfølgelig om, at jeg bruger så meget fritid på det her. Og så er der børn og almindeligt arbejde i hverdagen, så det fylder meget," siger han.

Løb kan altså være en anledning til at knytte nye venskaber, men det kan potentielt også være mere end det.

"Over tid er det jo også en måde at møde en kæreste på," afslører han - og det giver da også en ekstra dimension til løbeoplevelsen.

Marathon hver 14. dag

Udover at det modsatte køn lokker ham ud på de lange distancer, så skyldes Tors store kærlighed til løb også andre ting.

"Det er noget, du nemt kan gøre for dig selv i hverdagen, og så jeg kan godt lide at løbe. Altså den bevægelse det er at løbe, og at det foregår udenfor. Det med at være indenfor i et fitness-center og løbe på løbebånd, det siger mig absolut ingenting. Men det at komme ud og få vind og vejr i hovedet, det er en stor del af det for mig. Selvfølgelig er det dejligt, når det er sommer og varmt, men i virkeligheden er det også o.k., at du har det lidt mere sure slid om vinteren, selv om det bliver til lidt mindre løb," siger han.

I den periode af året, hvor mørket og kulden har lagt sig som en tung dyne over landet, formår han stadig at komme ud af døren.

"Så løber jeg bare lidt mindre, men jeg tager nogenlunde til det samme antal marathonløb, og jeg løber stort set et marathon hver 14. dag. Men så har jeg lidt færre træningspas. Nu har vi været lidt heldige, at der har været meget sne de sidste par år, så der har jeg stået på ski i stedet for," fortæller Tor.

Restitutionen

Når det kommer til at træne, så er det mest restitutionen, som Tor Rønnow går op i, fordi han løber marathon så ofte.

"De sidste to år har ikke været så gode for min træning objektivt set, for der har jeg haft rigtig mange marathonløb. På to år havde jeg 61 marathonløb, og der fik jeg stort set kun løbet restitutionsture. Det er lige før, at det samme er tilfældet for sidste år. Der gik der utrolig meget tid med at skrive 'Elsk at løbe', så derfor var det egentligt et dårligt løbeår for mig. Det er blevet meget bedre nu, hvor jeg mellem marathonløbene prøver at få to til tre ture på 5 kilometer lagt ind imellem. Når marathonløbene trods alt ligger så tæt, ca. hver 14. dag, så er det ikke lange ture, jeg har brug for," siger han.

I stedet prøver Tor at fokusere på sin teknik ved at bruge forskellige slags løbesko.

"Jeg prøver at få nogle træningsture med lidt mere fart på, og så løber jeg også i en anden type sko for at træne løbeteknik. Jeg har nogle, der hedder Newton Running, der er bygget på en helt anden måde end traditionelle løbesko, og som lægger op til 'natural running', hvilket barfodsløb dybest set også går ud på. Men jeg tror ikke, det ville være sundt at løbe et helt marathonløb på den måde. Det kræver en ret lang tilvænning, og der er jeg ikke endnu. Og så tror jeg også, at jeg vejer for mange kilo til det, fordi der simpelthen ikke er støtte nok i de sko," konstaterer han.

Men det har blot givet anledning til, at marathonløberen har sat sig et nyt mål, der kan forekomme vældigt, når du betragter Tor, for han har en helt normal vægt.

"I år har jeg sat mig det mål, at jeg vil tabe mig 12 kilo for at se, om jeg kan løbe hurtigere. Det har allerede givet nogle gevinster. F.eks. at jeg tidsmæssigt er kommet under de fire timer, hvilket jeg ikke har været før. Og mit ultimative mål er at løbe 3:45 ved Amsterdam Marathon i oktober. Det kan kun lade sig gøre, hvis jeg får smidt de 12 kilo, og hvis jeg løber i de meget lette sko," slår han fast.

DHL-stafetten

Tor Rønnow løb en del som ung, men da han blev far, blev løbeturene afløst af madlavning og børnepasning. Et par kolleger fik ham dog tilbage i løbeskoene, da de præsenterede ham for DHL-stafetten.

"Jeg har løbet, siden jeg var teenager og ung mand, men så kom jeg fra det. Jeg begyndte at løbe igen i 2002. Jeg har tre drenge, og da de to ældste var tre og fem år, var jeg kommet i meget dårlig form efter at have haft pligter med børn osv. Så det begyndte med, at jeg skulle træne op til DHL-stafetten, hvor jeg dårlig kunne løbe halvanden kilometer, før jeg var færdig. Det var i juli måned, jeg begyndte at træne, og DHL-stafetten var i september. Men jeg var kommet så godt i gang med træningen, at jeg løb min første halvmarathon 14. dage efter DHL-stafetten. Derefter fulgte et år, hvor jeg løb en masse 5 og 10 kilometerløb og halvmarathonløb. Med tiden modnedes tanken om, at jeg skulle prøve den fulde distance, og det skete så i København 2004," fortæller Tor.

Selvom han ikke altid selv har efterlevet det, har han altid synes godt om folk, der havde en sund livsstil.

"Om det var unge eller gamle, tykke eller tynne, så har jeg altid tænkt, at det var vildt dejligt, at de var ude at løbe, hvis alternativet var, at de sad hjemme i sofaen. Når man ser på det noget dvaskede udgangspunkt, som jeg havde, da jeg startede, så var det at løbe en halvmarathon tre måneder senere en super fin oplevelse," husker han.

Tors debut på halvmarathon-distancen var ved Powerade Halvmarathon i København i 2004. Det var dermed første led i en lang perlerække af spændende oplevelser.



OM TOR RØNNOW

Tor Rønnow er passioneret marathonløber og har med sine fotoberetninger fra alverdens marathonløb etableret en stor læserskare på sin blog www.temperance.dk. Her finder du reportager fra de fleste danske marathonløb samt en lang række af de internationale løb. Tor Rønnow er desuden forfatter til bogen 'Elsk at løbe', som han har skrevet sammen med professor Bente Klarlund Pedersen. Tor er med sine +200 marathonløb en af landets flittigste marathonløbere. Han arbejder til daglig som IT-konsulent og er oprindeligt uddannet som civilingeniør og har desuden en Ph.D. Han løb sit første marathon i 2004. Hans PR er 3:59:27 fra Vancouver Marathon 2011.



Marathon langs den smukke, danske kyst set med en medløbers øjne.



Alle Tor Rønnows billeder er unikke skildringer af marathonløbene set med løbeskoene på.



> **En spiral af gode oplevelser**

Tor Rønnow fandt ud af, at løb var den rette sport, for han kunne nemt lægge sin træning ind i travl hverdag.

”Jeg bor forholdsvis tæt på Dyrehaven, så der begyndte jeg at løbe igen, hvilket jeg også gjorde, da jeg var helt ung. Der var mange ting, der gik op i en højere enhed. Og det var sjovt at komme ud til de forskellige løbearrangementer. Både de korte og lange løb. Det har været en spiral af gode oplevelser, og det er det samme med marathonløbene. Det er meget sjældent, at jeg er til et marathonløb, hvor jeg tænker, at det kunne jeg godt have undværet, eller at det var sørme kedeligt. Det kan vist tælles på én hånd,” siger han.

Det skal være sjovt

Det skal være sjovt, ellers giver det ikke mening for Tor Rønnow, men det er også afgørende, hvor han løber. Til sammen er det en hel række elementer, der er med til at holde motivationen oppe.

”Det gælder om at finde et sted, hvor du godt kan lide at løbe. Det giver ikke nogen mening, hvis ikke du gør noget, du godt kan lide. Det er et fital, der udelukkende løber for at præstere, og det er dem, som du vil kalde eliteløbere. Dybest set er 99,9 % af løbere jo egentlig bare motionister. At der så er nogle, der er hurtigere motionister end andre, og som nærmer sig eliten, er så deres ’game’. Men jeg vil tippe på, at en meget stor procentdel af dem, der løber - også jeres læsere - blot er motionister. Så der er ingen grund til at foregøgle noget andet. Derfor giver det også kun mening, hvis du gør det, der giver reel glæde, og som er sjovt. Og det skal den daglige træning også afspejle for det meste,” pointerer han. Dog er det vigtigt for Tor at have mål med det, han laver.

”Vi har jo alle sammen nogle præstationsmæssige mål, som vi virkelig gerne vil nå af den ene eller anden grund. Det kan godt sætte rammen for træningen i en periode, og det kan godt være lidt mindre lystbetonet og mere pligtbetonet. F.eks. er du nødt til at lave noget intervaltræning, bakketræning eller løbe et vist antal kilometer for at nå dit mål. Jeg har grebet det sådan an, at for mig er det lysten, som jeg vægter højest, og det er jeg glad for. Men det er også sjovt at have et mere præstationsmæssigt mål at forfølge, og som slår igennem på alle mulige parametre. I øjeblikket ser jeg på min kost, i dag har jeg fået et knækbrød og en skål yoghurt, og så kører det. Men det er måske ikke lige det, jeg gider fem år i træk,” understreger han og griner.



Tor Rønnow har fotograferet omkring 200 af de marathonløb, han gennem tiden har løbet.

Og det er nok de færreste, der ikke har det på samme måde.

7 marathonløb på 6 døgn

Tor Rønnow har løbet mange løb i udlandet, men der, hvor han løb flest marathon på en uge, var på solskinsøen Bornholm i 2010, hvor han løb små 300 kilometer på en lille uge. Det viser, at Tor tilhører en særlig dedikeret gruppe af motionister, hvis det ord ellers dækker i dette tilfælde. For umiddelbart vil udfordringen få selv den kækkeste motionist til at blegne ved tanken.

”Sidste år var vi nogle stykker, der var på Bornholm for at løbe syv marathonløb på seks døgn. Og da vi stod op på tredje, fjerde, femte dag om morgenen, var det jo ikke fordi det at løbe, var det allerførste vi tænkte på,” siger han med underspilliget humor og forsætter:

”Men faktisk var det at kæmpe sig gennem de syv løb en kæmpe oplevelse og en personlig udfordring. Og generelt gælder det, at hvis du vil løbe så og så hurtigt, så skal du igennem det. Selv om det ikke er lige sjovt hver gang, så har du det endelige mål for øje,” pointerer Tor.

Ophævelse af tid og rum

Han har svært ved at vælge, hvad der indtil nu har været det bedste løb. De er alle sammen meget forskellige, så han vælger tre ud, der har været særlig mindeværdige.

”New York Marathon har været den største oplevelse, fordi det er så stort, og fordi det er så fantastisk at løbe igennem de forskellige bydele og se skylinen. Det er en meget stor oplevelse. Det smukkeste har været Zermatt Marathon i Schweiz, hvor du har udsigt til Matterhorn. Du ser smukke bjerge og dale. Det er det flotteste og mest imponerende naturmarathon, jeg

har løbet. Der er også nogle løb, som jeg bare holder meget af. F.eks. Copenhagen Marathon og H.C. Andersen Marathon i Odense. Det er det eneste løb, jeg har løbet i hvert eneste af de år, som jeg har løbet marathon,” siger han.

Da LøbeMagasinet spørger til hans bedste løbeoplevelse, opstår der en pause, hvorefter Tor Rønnow svarer med et spørgsmål.

”Jeg kan vende det om og spørge: Kan du beskrive det bedste knus, du har givet? For det handler om den følelse, du har, når du er midt i noget. Du kan føle dig lykkelig, du kan føle dig i et med naturen, dine venner eller begivenheden osv. Så det er svært at fremhæve ét løb som værende den bedste løbeoplevelse. Og det hænger sammen med, at jeg tager ud til alle de her marathonløb, hvor det bliver sådan lidt zen-og meditationsagtigt. For løbene flyder nogle gange sammen, når du er ude at løbe. Det er en af de fede ting ved det. Altså ophævelsen af tid, rum og sted, fordi du er i en type oplevelse og en type bevægelse, som du har været i så mange gange før. Jeg har været i lignende situationer, følelser og kropsfornemmelser ved så mange andre løb, som strømmer igennem mig, når jeg løber. Du kan sige, at du er konkret i det pågældende løb, men på en måde er du i alle løb samtidig, bl.a. fordi du tænker på, hvad du gjorde sidst, og hvad der er sket tidligere. På den måde hænger alle løb ligesom sammen,” forklarer han.

En følelse, der er med til at få ham til at blive ved med at løbe marathon – særligt, når det går godt.

Oplevelsen er det vigtigste

Man kunne forestille sig, at det gav et kick for Tor Rønnow, at han kan skrive mere end 200

TORS TOP 5 MARATHONLØB

1. New York (USA)
2. Swiss Alpine 42K (Schweiz)
3. Rom (Italien)
4. London (England)
5. Zermatt (Schweiz)



Tor Rønnow løber et marathon cirka hver 14. dag, så de fleste af hans træningsture er egentligt 'bare' restitutionsture.

marathonløb på sit løbe-cv. Og det gør det nok også, men det er ikke tallene, der virkelig tæller.

"Det betyder ikke noget for mig, om tallet er det ene eller det andet. Det, der betyder noget for mig, er, hvordan stemningen og oplevelsen har været. Det har noget at gøre med min nysgerrighed. Nu var jeg i Vancouver for nylig, og det var første gang, jeg var i Canada. Og om en måned skal jeg til Liechtenstein og løbe et bjergløb dernede. Det bliver spændende at komme til et nyt land, og det er mere det, der optager mig, end om det er løb nummer dit eller dat," konstaterer han.

På nuværende tidspunkt har Tor de mere eksotiske løb til gode som f.eks. The Great Wall Marathon, men det skyldes, at han ønsker at dele oplevelsen med andre, denne gang med familien.

"Nu er mine drenge blevet så store, at jeg kan rejse med dem. Det har jeg ikke kunnet før, så jeg har med vilje holdt tilbage med at tage til f.eks. løb i Australien," forklarer løber, der tydeligvis også er familiemenneske.

"Nogle gange løber vi en tur for sjov, og så løber drengene hurtigere end mig. Det synes jeg ikke er helt så sjovt," siger Tor og ler.

Han er far til tre drenge på 12, 10 og 8 år, så marathonløber har nok at se til på hjemmefronten.

TOR RØNNOWS IDOL: HENRIK JØRGENSEN

"Han havde en ydmyg tilgang til løbet, i forhold til kost var han asketisk. Han var så fascinerende at se på, og så vandt han London Marathon."

2 løb på 1 døgn

Tor er som nævnt lige kommet hjem efter at have løbet Vancouver Marathon. En ting er, at hans sind har det godt, men hvordan reagerer kroppen på de mange marathonløb?

"Lige efter et marathonløb kan jeg godt være fuld af pep, og jeg har ikke lyst til at spise noget resten af dagen, hvilket du jo egentlig skal gøre. Dagen efter skal regningen betales, og der er jeg måske lidt øm, men først og fremmest trætt, så der kan mandagen efter på kontoret godt være ret hård," afslører han. Overraskende nok, så har Tor aldrig haft længerevarende skader, der har afholdt ham fra at løbe.

"Efter mit første halvmarathon havde jeg lidt problemer med min hoftebøjler, men ellers har jeg ikke været decideret skadet. Jeg har haft lidt forbigående betændelsestilstande i læggene eller akilleshælen, men det er som regel overstået på to-tre dage med et par piller. Jeg har kun prøvet at gå ud af et marathonløb én gang. Det var, da jeg skulle løbe to marathonløb på et døgn. Det første løb foregik på Amager om formiddagen 31. december, og det andet var 'Zürich nytårsmarathon'. Det var for stor en mundfuld. Så efter 21 kilometer klokken tre om natten, måtte jeg desværre gå ud, fordi mit højre knæ gjorde så ondt, at jeg ikke turde løbe mere på det," fortæller han.

Det må siges at være billigt sluppet, når man tager antallet af marathonløb i betragtning.

Løb giver fællesskab

Med fingeren på pulsen ved Tor Rønnow, hvad der rør sig i løbeverdenen og han arrangerer blandt andet selv cannonball-løb. Desuden har han også et godt bud på, hvorfor løb er blevet så stort i Danmark.

"Det er en kombination af mange ting. Det er nemt at indpasse i hverdagen, du får frisk luft, og så er der en masse kommercielle og mindre kommercielle kræfter omkring det at arrangere løb, som spiller ind. Og så er der andre teknologiske forklaringer f.eks. med GPS-ure. Det gør det måske lidt sjovere, og det er noget, man deler. Derudover er det nemt at deltage. Du skal ikke spille dig til en plads på et fodboldhold, du er med bare ved at møde op og deltage. Det passer godt ind i vores hverdag, som er i tråd med det selviske og individuelle liv, vi lever i dag. Men det giver også fællesskab. Det startede måske som en egoting, men så finder folk alligevel et fællesskab," ræsonnerer han og fortæller videre, hvilket udbytte, han mener, man kan få ved at løbe.

"Du kan lære mange ting om dig selv ved at løbe. Om din viljestyrke, modenhed og opmærksomhed. Hvad indeholder du? Når du når kilometer nummer 35, er det surt og hårdt. Og så kan du blive helt høj af lykkefølelse, f.eks. ved starten af et løb, hvor alle er glade, siger han.

Som eksempel på, hvordan omstændigheder og motivation kan skifte, fremhæver Tor Rønnow et løb i Madrid for nylig.

"Det var et super løb og en varm dag. Jeg havde ikke sovet meget aftenen før, og der var bare så mange bakker. Jeg var helt flad, og så kom der en mega bakke ved 35 kilometer, og jeg orkede den bare ikke. Men tanken om, at jeg ikke skulle hjem før dagen efter, fik mig i gang. Hvis jeg alligevel bare skulle hjem på hotellet, så kunne det være lige meget. Så jeg tog mig god tid op ad bakken og kom stille og roligt i mål. Jeg var selvfølgelig lidt ærgerlig over, at jeg ikke fik en ordentlig tid, men så havde jeg løbet de sidste kilometer af turen uden at

> lave overstrækninger. I en anden situation ville jeg nok bare have sat farten op, men jeg kunne bare ikke. Når jeg løber så mange løb, er det umuligt at undgå,” konkluderer Tor Rønnow.

Han var en af folkene, der var med til at starte cannonball-bølgen i Danmark. En bølge, der i dag har spredt sig ud til stort set hele landet.

”Cannonball er inspireret af den gamle amerikanske film med samme navn, hvor deltagerne skal sørge for sig selv. Det er billige løb arrangeret på beskedne præmisser, så folk kan deltage i løb i nærområdet. Jeg var med til at starte det i oktober 2008. Det opstod spontant, at vi skulle løbe den 8/8 2008 klokken 08.08 og løbet skulle koste 80 kroner. I 2009 kom der flere og flere cannonball-løb, og der tænkte vi, at det måske var noget, der fandt sted lige nu og måske næste år. Men udviklingen er gået den helt modsatte vej, der er kommet flere og flere af den slags arrangementer,” siger han, men tør dog ikke spå om, hvorvidt den tendens forsætter.

”Jeg vil tippe på, at det er noget, vi bliver ved med at have. Men jeg tror, at det finder et naturligt leje, hvor folk finder ud af, at de gerne både vil løbe nogle større løb og så også nogle mindre, som giver en anden type oplevelser, og som har den rette kvalitet. Når du har prøvet x antal cannonball løb, vil du gerne tilbage til de større løb, hvor du oplever lidt mere,” understreger Tor Rønnow, der selv pepper løbene op ved nogle gange at være klædt ud som superhelt.

”Folk klæder sig generelt ud til løb, fordi de er glade og får mere opmærksomhed. Det giver en god mængde energi, at folk hepper. Jeg løber selv som Spiderman, og det skyldes nok, at jeg har drenge,” siger han.

Vær fysisk aktiv

Paletten er bred, når det kommer til de områder inden for løb, som Tor beskæftiger sig med. Udover at lave blogindlæg, så er han også medforfatter til bogen 'Elsk at løbe - med marathombogen', som han har skrevet sammen med professor Bente Klarlund Pedersen. Her kommer de blandt andet ind på begrebet stofskiftefunktion. Det havde vækket vores nysgerrighed, så LøbeMagasinet bad Tor Rønnow forklare, hvorfor han synes, at netop dette emne er særligt interessant.

”Normalt når vi taler om det traditionelle kondital i forhold til ens generelle sundhedstilstand og ens løbepræstation, dækker det over din evne til at optage ilt og til at transportere det rundt i kroppen. Det er meget knyttet til din lunge- og hjertekapacitet. Det, som begrebet stofskiftefunktion dækker over, er dine musklers evne til at omsætte ilten og næringsstoffer dvs. sukker og fedt, som du omdanner til energi og dermed din løbepræstation. Vigtigheden af det, og især hvor hurtigt du kan miste niveauet for din stofskiftefunktion, har været en meget skræmmende øjenåbner for mig. Min medforfatter Bente Klarlund lavet undersøgelser, der viser, at hvis du er meget inaktiv over en periode på 14 dage, så svarer det til at du laver to kilos muskelmasse om til fedt, og din



De mange beskrivelser og billeder fra Tor Rønnows marathonløb deler han på sin hjemmeside, så alle interesserede har mulighed for at se løbene lidt an, inden de selv skal af sted.

præstationsevne falder dramatisk på så kort tid. Mit budskab er derfor, at du skal være fysisk aktiv med et eller andet mere eller mindre hver dag. Det påvirker, hvordan du løber, og hvordan du kan omsætte sukker og fedt, og hvordan du kan lagre det i dine muskler, dvs. 'carbo-loadet' før et løb. Det har utrolig stor betydning, når du skal løbe de lange distancer, at du kan lagre en masse sukker. Jo mere effektivt du kan bruge sukker og fedt ved din stofskiftefunktion, jo mere kan du præstere løbemæssigt. Dvs. at jo bedre stofskiftefunktion du har, jo bedre kan du også forbrænde fedt. Det medvirker til, at du rammer den såkaldte mur senere, fordi du kan forbrænde noget fedt, mens du stadig har sukker lagret. Det punkt, hvor du har tømt dit glykogen depot, kommer senere, og dermed kan du præstere bedre i længere tid,” forklarer han og forsætter:

”En undersøgelse har vist, at hvis du er inaktiv i tre uger, svarer det til, at du bliver 30 år ældre, sådan er teorien omkring det. Efter jeg har fået den viden og arbejder med det, kan jeg mærke og se en kæmpe forskel ved, at jeg holder mig fysisk aktiv. Nu har jeg også et arbejde, hvor jeg sidder og ser på en skærm hele dagen, men det moderne liv lægger også op til, at du ikke er så fysisk aktiv, og det prøver jeg bevidst at gå imod,” siger han.

Har du fået blod på tanden og vil vide mere om stofskiftefunktion og marathont, er der mere viden at hente i Tor Rønnow og Bente Klarlunds bog 'Elsk at løbe - med marathombogen'. 🐾

Interviewet blev foretaget i maj måned, så Tor Rønnow har løbet adskillige løb, siden interviewet røg i trykken. Tor Rønnow har nu løbet 223 løb, og ved det seneste marathont i Kalundborg fik han tiden 4:12:28.

TOR RØNNOWS 5 GODE RÅD TIL MARATHONLØBEREN

1. Bestil i god tid

Tænk på logistikken, derved har du også et mål at gå efter.

2. Gør tingene på din egen måde

Gør det der passer til dig, spis det, der fungerer for dig. Vær ligeglad med, hvad andre gør, men vurder, om du kan bruge deres erfaringer til noget.

3. Tag glæden over i andre ting du gør

F.eks. i dit forhold til familie og venner, derved skaber du en spiral af gode oplevelser.

4. Vær forberedt på al slags vejr

Det lyder banalt, men det er vigtigt.

5. Se tingene i et større perspektiv

Når du ikke én bestemt tid, så tud ikke, du er jo ikke færdig med at løbe, blot fordi du er færdig med dette løb. Tænk over, om dit mål har stemt overens med omstændighederne, f.eks. hvis du har været stresset på jobbet, har du måske ikke det overskud, der skal til for at nå en bestemt tid. I al almindelighed skal man se tingene i større perspektiv. Alting drejer sig om fortolkningen, der igen afhænger af perspektivet.