



TEKST TOR RØNNOW, LØBSARRANGØR · FOTO TOR RØNNOW OG LARS WISKUM

GARMIN RUDERSDAL MARATHON [LØBSRAPPORTER]

På en flot og mild vinterdag i 7-8 graders varme fik vi søndag d. 24 feb. 2008 afviklet den fjerde udgave af GARMIN Rudersdal

marathon. Løbet satte ny løbsrekord med 74 tilmeldte, godt det dobbelte antal i forhold til premieren for et år siden, ja, det er tydeligt, at løbet nu er

ved at være 'kendt' blandt maratonløberne, og at mange finder konceptet med at løbe i tidsgrupper hyggeligt som kontrast til konkurrenceløbene, hvor

man jo er 'alene' mod sig selv, de andre og tiden.

Inden løbsstart blev vi beriget med en indholdsrig og inspirerende pep-talk af en af dansk idræts centrale personer, nemlig den tidligere Guldфирer Victor Feddersen. Victor talte om motivationsstrategier, om kost og diæt og om at dyrke sin sport i et fællesskab, i teams. Sidst

men ikke mindst talte Victor om vigtigheden af at vinde accept til sin sport i sit bagland. Om at delagtiggøre og oplyse dem om, hvad det er, man har gang i med sin sport, hvorfor og hvilke mål man stræber efter. Vi havde også fornøjelsen af at kunne fejre maratonløber Jørn Pedersens jubilæum med 100 maraton. En fantastisk bedrift, som det kun er ganske få løbere forundt at realisere.

Så skulle løbet sættes i gang, og vi havde ændret lidt på starttidspunktet, så de to langsomme grupper (4.30 og 5.00 timer) startede kl. 10.00, og den hurtige gruppe under kyndig ledelse af fartholderne Mikkel Gormsen og Claus Høier startede kl. 10.30. Dette samt den forbedrede skiltning på RudersdalRuten bevirkede, at deltagerne kom vel igennem løbet. RudersdalRuten går gennem flot og varieret natur i hele Rudersdal Kommune og byder maratonløberne store udfordringer med sine mange bakker og sving, men alle anstrengelserne bliver rigeligt betalt tilbage af oplevelserne i den smukke og sanselige natur.

VICTOR TALTE OM VIGTIGHEDEN AF AT VINDE ACCEPT TIL SIN SPORT I SIT BAGLAND. OM AT DELAGTIGGØRE OG OPLYSE DEM OM, HVAD DET ER, MAN HAR GANG I MED SIN SPORT, HVORFOR OG HVILKE MÅL MAN STRÆBER EFTER.



FAKTA RUDERSDAL MARATHON

LØBETS NAVN	GARMIN RUDERSDAL MARATHON
STED	RUDERSDAL
TID	24. FEBRUAR 2008
LÆNGDE	MARATON I KUPERET SKOV TERRÆN
DELTA GERE	74
VINDERTID	4 TIMER
MERE INFO	WWW.RUDERSDALMARATHON.DK