

Hårdt på den sjove måde

MARATONLØB: Tor Rønnow, maratonløber med mere end 100 løb bag sig, ser en fremtid for Nationalpark Thy Maraton med masser af oplevelser for løberne - uanset distancen

Af Jens Fogh-Andersen
jens.fogh.andersen@nordjyske.dk

THY: - Brug da chancen for at være med og deltag med de forudsætninger, du har, for der ligger en masse gode oplevelser uanset om der løbes kort eller langt...!

Da tilmeldingen til årets udgave af Nationalpark Thy åbnede 1. april, gik der ikke lang tid, før den første tilmelding kom til løbet 4. september.

Tor Rønnow, 44 år, fra Charlottenlund var hurtigst ude med sin tilmelding til maratondistancen i et arrangement, hvor han også var blandt løberne i sidste års maratonfelt. Ikke nok med at Tor Rønnow er hurtig ude med tilmeldingen. Han er også en af landets virkelig "hard core" maratonløbere, så det er ikke blot løbet i Thy, der kan notere hans navn på deltagerlisten. Tor Rønnow løb sit første maraton i maj 2004 og rundede 10. august i år sit maraton nummer 198. Efter hans plan er Nationalpark Thy Marathon 2010 hans maraton nummer 201.

- Jeg var med i Nationalpark Thy Marathon i 2009, og i år håber jeg, der bliver mulighed for at opleve naturen i sol og under en blå himmel, siger Tor Rønnow, som betegner løbets maratonrute som "forholdsvis hård, men på den sjove måde".

På en skala fra 1 til 10 placerer den garvede maratonløber nationalparkløbet som seks eller syv. Fortrinsvis på grund af bakkerne, som findes på både den hele og den halve maraton - uanset vejret. Er det i et mindre pænt lune, medvirker det ikke til at gøre løbet lettere.

Tor Rønnow understreger, at hans vurdering af løbets



TOR RØNNOW under et af sine mange løb - her på Fyn.

Foto: www.temperance.dk

sværhedsgrad baserer sig på en sammenligning med andre danske maratonløb.

Hårdeste løb til dato

I begyndelsen af juli i år gennemførte han Zermatt Maraton i Schweiz. Her starter løberne i 1.085 meters højde med udsigt til Matterhorn og løber op, op og op til målet i 2.582 meters højde.

- Det var nok mit til dato hårdeste løb, siger Tor Rønnow om sin kamp mod de knap 2.000 højdemeter.

Mindre kan gøre det. Sidste år gjorde vind og vejr deres til, at udfordringen på de 42 kilometer i Nationalpark Thy Marathon blev ekstra hårde, og oplevelserne undervejs måske var anderledes, end tilfældet ville være i

magsvejr.

- Men ruten er god. Jeg kan godt lide den og de oplevelser, man får undervejs, siger Tor Rønnow, som betegner turen som spændende og afvekslende.

Egen stemning

Samtidig peger han på, at løbet i sin planlægning og gennemførelse er præget af en egen stemning.

- Det er et nyt arrangement, og det kan mærkes på hele den måde, det afvikles på. Der er en god og arbejdsom stemning - og man er lydhør overfor forslag til forbedringer.

Tor Rønnow understreger, at netop viljen til ændringer og forbedringer fra år til år er med til at udvikle et løb - og holde det i gang.

- Jeg ser bestemt en fremtid for løbet. Både ud fra måden, det laves på og ud fra de muligheder, terrænet giver for at lave nogle spændende ruter, siger Tor Rønnow, som ikke er forbavset over, at "sællerten" i Nationalpark Thy Marathon er den halve maraton-distance.

- Det er slet ikke usædvanligt. I et løb som Skovmaraton i Hillerød, som løbes i



EN LØBER med sit grej - Tor Rønnow er klar til endnu 42 kilometers løb.

november, er der fem gang så mange løbere til start på halvmaraton, end der er på en hel maraton.

Stil op, hvis det er muligt

Ud fra det, Tor Rønnow har hørt rundt om i landets løberkredse, er Nationalpark Thy Marathon noget der regnes med. Også ud over nyhedens interesse.

- Selvfølgelig er det mere omtalt i jyske løberkredse, men jeg ved løbet indgår i overvejelserne hos mange. Så bliver det ikke i år, så næste år, måske, siger han.

Selv ser Tor Rønnow ingen

problemer i at tage turen fra Charlottenlund til Thy for at løbe sig en tur.

- Tværtimod passer det helt fint med, at der er et maraton i Aalborg om søndagen. Så kan jeg nå at få det med.

I Tor Rønnows optik er der ingen undskyldninger for ikke at stille op. Slet ikke i lyset af, at løbet 4. september har distancer på 5, 10, 21 og 42 kilometer.

- Hvis det overhovedet er muligt, så stil op. Passer det bedst med et kort tur, så tag den, når nu muligheden er der. Det kan kun blive en oplevelse.

Følg Tor Rønnow på maratonløb - både i Thy og masser af andre steder i ind- og udland og læs hans betragtninger om løb på hans hjemmeside:

W www.temperance.dk



STARTEN TIL Nationalpark Thy Maraton er gået, og Tor Rønnow - i midten til højre, er på vej. Løbet var hans maraton nummer 148 og tiden blev 4.25.15.