

Glitnir Copenhagen Marathon 2008 vil jeg med sikkerhed aldrig glemme, da jeg her til overraskelse for mig selv og mange andre blev kåret som dansk mester 2008 i netto-tiden 2:24:57, i øvrigt i min debut i DM i maraton. Det som for ca. 4½ år siden startede som en hård kamp med vægten ændrede sig til at blive en kamp om tid og ikke mindst placeringer.

Helt præcist d. 29. december 2003 tog mit liv en væsentlig drejning, da jeg her bestemte mig for at iklæde mig løbetøj som jeg havde fået til min 30 års fødselsdag 4 måneder tidligere og tage en løbe-tur. På daværende tidspunkt var jeg overvægtig (ja nogen vil kalde det fed) med en kampvægt på 96 kg og et BMI på ca. 29. Jeg arbejdede rigtig mange timer på det tidspunkt, som medførte meget begrænset fysisk aktivitet (lidt golf i ny og næ) og en meget usund kost (junk food og mange øl). Jeg havde længe gået med skjorter som jeg ikke kunne lukke i halsen, fordi jeg simpelthen ”nægtede” at skulle købe en størrelse 43.

Den første ”løbetur” var på 7km og jeg måtte standse op og gå adskillige gange. Denne løbetur blev fulgt op af 3 andre i samme uge og jeg nåede 26km i den første uge. Jeg var meget kvæstet og indså at jeg nok skulle gå lidt langsommere frem. De 2 næste uger kunne jeg løbe hhv 17 og 19km. Min nyvundne status som ”løber” motiverede mig også til at være mere påpasselig med hvad og hvor meget jeg spiste. I en længere periode spiste jeg faktisk ikke meget andet end ristet rugbrød med rejer til aftensmad (de mange byture og den dermed medfølgende alkohol blev først rigtig reduceret, da jeg mødte min nuværende kæreste i april 2004). Efter 3-4 ugers løbetræning bestemte jeg mig for at det kunne være sjovt at løbe et halvmaraton og tilmeldte mig derfor BT halvmaraton som løb af stablen d. 2. maj 2004. Løbemængden skulle derfor op og den samlede mængde i marts 2004 blev 183km mod 95km og 100km i hhv januar og februar. I den periode begyndte kiloene også at rasle af mig, da jeg slut januar, februar og marts var reduceret fra 96kg til hhv 90kg, 87kg og 83kg.

I slutningen af marts måned synes jeg at løbetræningen gik fint og tænkte hvorfor jeg ikke bare skulle gøre BT’s halvmaraton til et delmål og satse på CPH maraton 16. maj 2004 i stedet. Jeg havde ingen rådgivning og løb stort set alle min løbeture alene. Men jeg havde da hørt at man skulle op at løbe ca. 30km en enkelt eller 2 gange inden et maraton. Så da den eneste opmålte rute jeg kendte på daværende tidspunkt var søerne i KBH løb jeg fra mit hjem på Frederiksberg ned til søerne og 4½ gange rundt om søerne. Ikke vitterligt spændende, men jeg overlevede.

Den 2. maj var kampvægten på ca. 80kg og jeg var klar til BT halvmaraton. Uden at være synderligt presset kom jeg i gennem i 1:26:20 og jeg var derfor klar til CPH maraton 2004.

Den 16. maj var nu en realitet - vægten var stadig 80 kg og jeg var meget nervøs. Efter BT halvmaraton anså jeg det som realistisk at kunne løbe 3:15. Men med den manglende erfaring jeg havde synes jeg det var ”smart” at stille mig ved 3 timer ballonen, fordi hvis jeg kunne løbe med dem i starten så havde jeg jo lidt i ”banken” til senere. Ved første væskedepot standser fartholderen lidt op og drikker og det giver mig ”et hul” på 20-30 meter. Jeg synes ikke der var nogen grund til at falde tilbage til dem, da de nok ville hente mig senere. Men det skete ikke og jeg debuterede med en tid på 2:56:34.

Det gav mig selvsagt en kende blod på tanden og allerede dagen efter meldte jeg mig sammen med en kollega til Berlin maraton samme år. Træningsmængden blev egentligt ikke øget men kampvægten faldt yderligere til 76kg. Tiden i Berlin blev på 2:46:28.

Derefter lå jeg noget brak i efteråret 2004, men mod slutåret begyndte jeg at træne til CPH marathon 2005. Træningsmængden i 2005 frem til CPH maraton blev øget med 50 % sammenlignet med året før, dvs lige i underkanten af 60km om ugen. Målet var klart – jeg skulle under 2:40. BT’s halvmaraton 3 uger før CPH maraton blev rundet i 1:17:34 og selvtilliden var i top. Da jeg stod på startstregen var jeg tændt som aldrig før og da løbet blev skudt i gang lagde jeg mig klods op af den senere vindende kenyaner. Efter 3km lå jeg stadig ved siden af kenyaneren og jeg overvejede egentlig om jeg skulle sætte ham, fordi så hurtigt synes jeg egentlig ikke det gik. Efter 12km havde jeg haft sidestik fire gange og målet om de 2:40 var allerede forduftet som dug for solen. Slut tiden blev 2:51:35. Min til dato største skuffelse som løber.

Motivationen dalede en del og udover Esrum Sø rundt 2005 deltog jeg ikke i andre løb før CPH maraton 2006. Træningsmængden op til det løb blev reduceret sammenlignet med 2005 og lå ”kun” på ca. 50km om ugen fra start januar og frem til løbet. Slut-tiden blev på 2:51:33, dvs en beskedent forbedring på 2 sekunder og jeg begyndte at indse at jeg nok havde opnået min maksimale performance.

Der skulle gå et år før jeg deltog i et løb igen og det var CPH maraton 2007. Efter de seneste 2 års stilstand var forventningerne ikke store, da den lød på en slut-tid under 2:50. Da løbet var overstået havde jeg passeret målstregen i 2:34:42 og opnået en samlet placering som nr. 5. Hvad pokker var det der skete! Udover kampvægten var yderligere nede med 2kg til 74kg, så var træningsmængden stort set den samme som de 2 foregående år. Hvad var der så sket? Svaret var simpelt. Efter de tre foregående år at have løbet al min træning

alene, så fik jeg i januar måned 2007 en træningsmakker som jeg løb alle træningspas med frem til CPH maraton. Det var en træningspartner som formåede at presse mig hver eneste gang til at løbe hurtigere og hurtigere kilometer tider. Det vil sige at selve mængden af min træning var den samme, men intensiteten var markant forøget. Den nye træningsmakker var noget så simpelt som en løbe GPS. Det var simpelthen det der skulle til for at jeg kunne presse mig yderligere.

Efter CPH maraton 2007 blev min indstilling til løb en lille smule mere seriøs. Hvor jeg tidligere havde ligget brak fra maj og indtil opbygningen til næste års maraton startede i december/Januar, så øgede jeg træningsmængden en kende, begyndte også at snakke lidt med andre løbere, begyndte også at undersøge lidt nærmere med udstyr og deltog også nu regelmæssigt i diverse løb. Første sejr kom til Ørestadens halvmaraton i 1:12:17 (klar PR med over 5min) i juni 2007. I sensommeren 2007 bestemte jeg mig så for, at jeg skulle meldes ind i en klub og Sparta var for mig den eneste kandidat. Selv om jeg så absolut ikke har været den flittigste gæst til træning, så gav det mig nogle gode træningskammerater til de lange søndagsture. Min debut i Sparta-trøjen var derfor til Powerade halvmaraton i september 2007, som jeg vandt i ny PR (1:11:35).

Allerede i efteråret 2007 besluttede jeg mig så for at sæson-målet 2008 måtte være at løbe CPH maraton under 2:30. Jeg havde dog "glemt" at passe lidt på mig selv efter CPH maraton 2007, hvilket resulterede i betændelse i knæet. Det forårsagede en mindre pause, men gav mig også tid til at bygge min egen træningsplan op frem til CPH maraton 2008. Mængden skulle markant op og nu skulle jeg også for første gang i min løbe-karriere begynde at løbe intervaller. Det har jeg så gjort én gang om ugen i 2008 enten med Brian Daasbjerg eller under Thors kyndige vinger til Team Richard træning. Det var hårdt med den øgede intensitet og samtidig med en markant forøgelse af træningsmængden. I marts måned lå jeg på mere end 110km om ugen (mere end dobbelt så meget som marts 2007), men havde svært ved at holde farten da min krop ikke kunne nå at restituere. Jeg valgte derfor "kun" at løbe 95km om ugen i april og pludselig begyndte den hårde træning at give resultat. Sparta's "Test 3" halvmaraton løb midt i april blev vundet i 1:09:30 og jeg følte et kæmpe overskud. Det blev så 2 uger senere fulgt op af en sjetteplads til DM i halvmaraton og ny PR med tiden 1:07:39 og en sejr på 10km distancen i Adecco city løb i 31:34 (klar ny PR) en uge efter det. Nu var der 2 uger til CPH maraton og ventetiden føltes meget meget lang. Målet om at komme under 2:30 syntes ganske realistisk og jeg begyndte selv at forvente en tid nærmere 2:25 end 2:30.

Endelig var vi nået frem d. 18. maj og for første gang i maraton-karrieren fik jeg en placering i den forreste række. Løbet blev skudt i gang og jeg lagde mig straks sammen med fører-gruppen som bestod af Julius Mutai, en nordmand og 5 andre danskere (som blev reduceret til 4 efter 6-7 km). Første 10km blev rundet i 33.44 og det kørte perfekt. Men ved ca. 10km sker den første rigtige udvikling i løbet. Julius Mutai sætter farten en lille smule op og jeg hænger ved, hvilket resulterer i, at vi hurtigt får et hul på 20-30 meter. Tankerne flyver gennem hovedet på mig, fordi benene er friske, men samtidig går tankerne også tilbage til 2005 og jeg ønsker ikke at risikere at "strande" alene 25-30km før mål. Jeg lader mig derfor falde tilbage til gruppen med de 4 danskere og nordmanden. Det blæser en smule og det mærkes langs Langelinie, Kalvebod-brygge etc. Men opbakningen er stor fra familie, venner og mine nye klub-kammerater fra Sparta. Undersvejs råber både Thor og Richard til mig, at jeg ikke skal ligge forrest i gruppen, da det koster pga vinden, men jeg befinder mig ikke særlig godt på baghjul og jeg lyttede ikke til dem denne gang☺ Efter 15km begyndte farten i vores gruppe at dale en smule og jeg lå og lurede lidt på om jeg skulle gøre forsøget. Vi løb ca 3:23 min/km de første 15km, men det faldt til 3:33 mellem 15 og 25km. Ved ca. 27km får Torben Juul og jeg selv et lille hul på ca. 5-10m og jeg spørger ham om vi ikke skal sætte de andre. Han svarer ikke. Jeg siger 2 gange til, at nu er det nu, men stadig intet svar. Jeg vælger så at øge tempoet og op af Nørregade begynder jeg allerede at få et hul. Allerede efter 5km på egen hånd har jeg fået et hul på 50-60 sekunder. Udover lidt forbigående mave-krampe ved ca. 33km møder jeg ikke den "berømte" mur og derfor er der fuld koncentration på at holde den hjem. Ved ca. 37km har jeg 1:30min til de bagvedliggende og da den efterfølgende km bliver tilbagelagt på 3:24min vidste jeg at de fik svært ved at hente mig. For første gang i min maraton-karriere kan jeg derfor nyde turen på Langelinie og i særdeleshed den meget gode stemning på opløbsstrækningen.

Jeg kom over målstregen i 2:24:57 og endnu vigtigere som Danmarks mester 2008. Indenfor de første 10min deltog jeg i 3 TV interviews og fik en henvendelse fra doping-kontrollen (har fået svaret og den var negativ), hvilket ikke just er hverdag for en "motionist" som mig.

Efterfølgende har mange spurgt hvad mit næste mål er og jeg ved det ikke rigtig endnu, fordi jeg har opnået noget som jeg ikke en gang havde drømt om. Men én ting er sikkert, at jeg også i 2009 er at finde på stregen til CPH maraton og denne gang lader jeg ikke kenyeneren slippe uden kamp☺

I øvrigt skal det lige til slut nævnes at kampvægten var på 71kg d. 18. maj, hvilket vil sige 25kg under udgangspunktet.

Klar til start



Skal/skal ikke følge Mutai?



Samlet med gruppen bag Mutai



Angrebet sættes ind på Nørregade



Helt alene på Østerbrogade



Endelig i mål

