MARATONLØBER PEDER TROLDBORG:

LIVET ER FOR KORT TIL LANGE LØBETURE

Alle veje fører til Rom – den længste er dog sjældent hverken den bedste eller mest praktiske. Det er vigtigere at komme ud end at komme langt, mener Peder Troldborg. Han blev maratonløber i trods, for hvor svært ku' det være? Målet med hans succes-opskrift er at gøre løb attraktivt og letfordøjeligt – for os alle!

AF ANETTE KRISTINE
FOTO: BRIAN RASMUSSEN OG SCANPIX

Hovedpersonen kommer selvfølgelig løbende til interviewet!
Førstehåndsindtryk: Hvis man er i tvivl om, hvad løb kan udrette for figuren, så skal man bare kaste et blik på Peder Troldborg. Han er det, man på godt dansk kalder lean (dvs. slank og trimmet på Madonna-måden). Og lad de to altoverskyggende spørgsmål blive besvaret med det samme: JA – du skal løbe hver dag (men kun i 20 minutter), og NEJ, du skal ikke følge et uoverskueligt, matematisk kostskema. Peder Troldborg har løbet det meste af sit liv.
– Tidligt i min karriere – i 1981 – var jeg på et træningskursus under Dansk Atletikforbund. Filosofien gik på, at resultater krævede lange løbeture. Hvis man ville være såkaldt A-løber, krævede det minimum 120 km om ugen og mindst 10 km ad gangen. Og jeg skulle i hvert fald ikke være B-løber, ler han og forklarer, at han nok voksede op som lidt af en enspænder.
– Jeg måtte ofte smugtræne, for det var ikke normalt ude vestpå – og slet ikke på landet – at løbe rundt på vejene. Folk gloede og undrede sig, for hvad løb den dreng dog rundt efter? Havde han ikke noget at bestille?, husker Peder Troldborg og glæder sig over, at alt er blevet lettere i dag, hvor man kan komme af sted med det meste.
– Tænk bare på stavgang, som praktiseres uden stave!

KORTERE LØBETURE ER LYKKEN

– At livet er for kort til lange løbeture, blev jeg gjort direkte opmærksom på, da der begyndte at dukke forhindringer op i mit eget liv (læs: børn. Mere herom senere), men i samme moment skal lyde, at livet så sandelig også er for kort til ingen løbeture.
Rent professionelt fandt Peder Troldborg →

LIVET ER FOR KORT TIL LANGE LØBETURE

Artikel af Anette Kristine Poulsen

– Man kan godt synes, at dagen er for kort til motion, familie og job, men jeg synes, dagen bliver endnu kortere, hvis jeg ikke får min motion (og måske livet ligeså). Det er løbeturene, der giver mig det daglige drive, og maraton er en del af min motivation.

← tidligt ud af, at hans præstationer ikke blev forbedret i takt med længere løbeture.
– Jeg havde tilbagegang på alt, og jeg tænkte – og vi er altså tilbage i 80'erne – at hvis jeg skulle fortsætte med at løbe, så skulle det være sjovere, fortæller han om tiden, hvor han begyndte at træne mere moderat og straks blev belønnet med en dansk juniorrekord i forhindringsløb.
I mange år hed hoveddisciplinen 3.000 m forhindringsløb.
– Det var med den disciplin, jeg kom ind i Team Danmarks elitegruppe. Og når baneløb er éns store passion, så er det altså frustrerende, når alle spø'r: Nå, men har du ikke løbet et maraton?
Peder Troldborg stoppede på eliteplan, flyttede til Århus og fik fast arbejde, som han udtrykker det. Plus tre børn og et hav af nye prioriteter.
– Men pludselig engang i forbindelse med Århus City Marathon fik jeg lyst til at prøve den lange distance, fortæller han om det, der viste sig blive en skuffende maratondebut.
– Duften af pizza fra Latinerkvarteret blev for fristende, og jeg måtte give op på halvvejen – overbevist om, at jeg rent fysiologisk slet ikke var gearet til maraton. Mit andet forsøg gik bedre, idet jeg som hare for Gitte Karlshøj gennemførte et maratonløb for første gang (2001). Jeg mødte aldrig muren, og hele oplevelsen var en kæmpe tilfredsstillelse. Der er noget psykologisk involveret, for alle anerkender maraton som værende hårdt. Det er en meget veldefineret disciplin, hvor man bare er god, hvis man kan, og den form for motivation er jo også værd at tage med, smiler Peder og fastslår, at maratontræning ikke adskiller sig fra andre træningsformer.

MOTION KRÆVER VILJE – HVER DAG

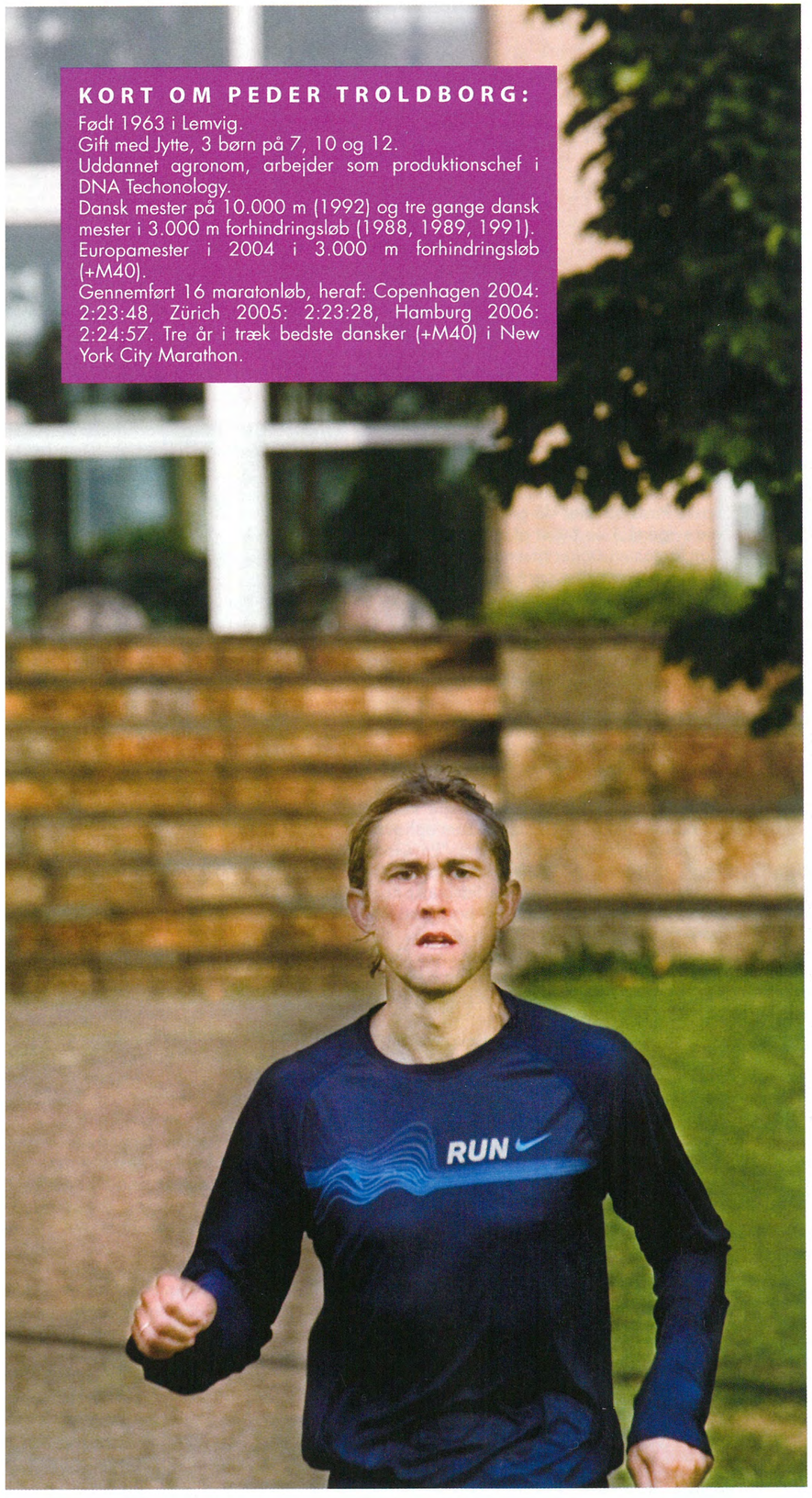
Midt i centrifugen med småbørn, job og et hav af gøremål blev løbeturene i en periode nedprioriteret.
– Da følelsen af udbrændthed pludselig en dag kom snigende, gik det for alvor op for mig, hvor stor effekt fysisk udfoldelse har, fortæller han og tilføjer, at intet giver puls og stimulerer kamphormonet som løb:
– Man bliver ganske enkelt helt frisk og klar. Han er dog ikke mere hellig, end han godt er klar over, at dørtærsklen kan være den største forhindring.
– Det handler derfor om at gøre det nemt og overskueligt for sig selv. Gør det til en vane at løbe hver dag! Så elimineres risikoen også for at glemme det. Det kræver blot 20 minutter (10 minutter ud og 10 minutter hjem), hvilket er et hul, de fleste kan finde i deres hverdag, mener han og foreslår, at løb integreres i hverdagen – eksempelvis som transport.
– Jeg er ikke et sekund i tvivl om, at de fleste udmærket er klar over, at motion vil gøre en forskel i deres liv. Problemet er bare, at motion ikke står på en to do-liste under SKAL. Det står under KAN. Derfor skal løb gøres tilgængeligt, overskueligt og frem for alt realistisk i forhold til én selv.

UORGANISEREDE KVINDER

Peder Troldborg hævder, at kvinder er de mest uorganiserede, hvad motion angår.
– De melder sig ikke ind i motionsklubber, men løber derimod tidligt og sent, som det passer dem! Det er først og fremmest kvinder, jeg møder på min vej tidligt om morgenen. Jeg tror, det skyldes, at de mest aktive motionister er i aldersgruppen 35-45 år, og her er jeg overbevist om, at kvinderne besidder det største drive, siger han og kommer i tanke om, at det også kan skyldes, at de ikke ønsker at have tilskuere på deres vej.
Hans påstand bakkes op af et stadigt stigende antal kvindelige løbere på motionsplan. Også internationalt er deltagerfremgangen i motionsløb og motionsarrangementer fortrinsvis at se hos kvinderne. Det gælder også maratonløb, hvor der i 2006 vil være over 12.000 kvindelige deltagere i New York City Marathon (+33 %).

LØB MED FORHINDRINGER

Da løbekarrieren på eliteplan blev pakket sammen i 1994, skyldtes det primært forhindringen børn.
– I dag er mine børn 7, 10 og 12, og det er ikke længere noget problem at komme ud at løbe. Men da de var mindre, var det jo bandlyst at stikke af i ulvetimen. Det var en daglig kabale at få det hele til at gå op, og min udvej blev at stå tidligere op.
Børn og travlhed er ikke den eneste forhindring: Løb har et blakket ry. Mange finder det kedeligt, hårdt eller bare generelt surt. Ifølge Peder Troldborg er det imidlertid en af de mest effektive sportsgrene, der findes.
– Det er hårdt, fordi det er så ekstremt effektivt for kredsløbet. Men ved at erstatte de lange, uoverkommelige ture med korte træningspas, vil løbeoplevelsen ændre sig positivt, vurderer han.
Det tip er hermed videregivet.



KORT OM PEDER TROLDBORG:

Født 1963 i Lemvig.
Gift med Jytte, 3 børn på 7, 10 og 12.
Uddannet agronom, arbejder som produktionschef i DNA Techonology.
Dansk mester på 10.000 m (1992) og tre gange dansk mester i 3.000 m forhindringsløb (1988, 1989, 1991).
Europamester i 2004 i 3.000 m forhindringsløb (+M40).
Gennemført 16 maratonløb, heraf: Copenhagen 2004: 2:23:48, Zürich 2005: 2:23:28, Hamburg 2006: 2:24:57. Tre år i træk bedste dansker (+M40) i New York City Marathon.

RUN4FUN

Selvom man, som Peder Troldborg, har klaret tusindvis af forhindringer, kan dørtærsklen føles uoverkommelig. Det korte råd fra ham lyder: Alle kneb gælder – løb er effektiv motion uanset hvordan – men du kan gøre det sjovere:

- Løb på tid (f.eks. 20 minutter på må og få).
- Løb fartleg (f.eks. 4-5 x 5 minutters "stigningsløb").
- Løb på løbebånd.
- Tag en tur med lette sko.
- Tag bussen ud i modvind, og løb hjem i medvind.
- Løb ned ad bakke, og gå op.
- Gør løb til et dagligt morgenritual – nyd en kop Black Power forinden (stærk nescafé).
- Find en medløber.

www.vivamarathon.dk

HVAD FÅR DU UD AF AT LØBE?

PÅ KORT SIGT
- Fysisk velvære
- Bedre nattesøvn
- Stor selvrespekt (YES, jeg er i gang!)
- Afstressning

PÅ LANGT SIGT
- Vægttab
- Overskud
- Nedsat søvnbehov

LÆS MERE OM LØB PÅ:

www.vivamarathon.dk
www.florman.dk
www.sundhed.dk
www.motion-online.dk
www.dansk-atletik.dk
www.walk-and-run-dk