

Forsiden ► Nyttig viden til alle ►

Løbetræning for uøvede er et hit



Ind imellem hører man, at folk er ved at være lidt trætte af alt det sundhedshysteri. Det er der måske nogen der er, men det gælder ikke de 50 medarbejdere i Sønderborg Kommune, der har taget imod tilbuddet om at løbetræne for at blive klar til natløbet under Kultur- og Idrætsnatten den 19. august.

Af Jens Sørensen

jsoe@sonderborg.dk

Tilbuddet er for løbeaspiranter, der aldrig har løbet eller motioneret før. Det skal nok ikke tages alt for bogstaveligt, men træningstilbuddet til absolut uøvede har vist sig at være det helt rigtige tilbud på det helt rigtige tidspunkt.

- Alle 50 pladser på holdet blev hurtigt revet væk. Tilmeldingen foregik elektronisk via Plan2learn, så jeg ved ikke engang, hvor mange der er gået forgæves, siger sundhedskonsulent Tine Kjeldsen, der selv løber med.

Det er to erfarne løbetrænere fra Vidar Motion, der står for løbetræningen. Konceptet er, at hele holdet mødes på Sønderborg Stadion hver torsdag kl. 17.30. Efter lidt opvarmning på Stadion vrimler de ud på de tilstødende gader. Turen tager 16 minutter, og det foregår efter modellen to minutters løb, to minutters gang, og så løbes der to minutter igen. Og tempoet er ikke rasende højt, heller ikke når der løbes. Med tiden skrues der op for både løbetiden og hastigheden.

Zoom ind var med torsdag den 10. marts på holdets 2. træningsdag. På trods af et rigtigt møgvejr samledes stort set alle 50 deltagere foran indgangen til Stadion. Humøret var højt, og der blev snakket lystigt.



Så er der opvarmning inden løberne sendes ud på gaderne i Sønderborg.

Zoom ind prøver at finde ud af, hvad der driver værket, og finder Jytte Nielsen og Johanne Arendt, begge fra Mølleparkens Plejehjem.

Hvorfor står I her i stiv blæst, en temperatur kun en smule over frysepunktet og med stor sandsynlighed for, at I løber ind i en regnvejrbygge lige om lidt?

- Jeg har løbet før, men det gik i sig selv igen. Og da jeg så det her tilbud, slog jeg til med det samme. Man får en masse energi ud af at løbe, og man skal jo også holde sig i form. Kroppen skal simpelt hen holdes i gang. Jeg tænkte også, at det her med at starte op stille og roligt nok ville være rigtig godt for mig. Og så er det også meget sjovere at løbe i flok, fortæller Jytte, der har arbejdet 29 år i plejesektoren i Sønderborg Kommune.



Johanne og Jytte er altid med, når der motioneres i Sønderborg Kommune. Siger de selv...

- Vi er bare så sunde. Jeg cykler fem kilometer på arbejde hver dag og går til fitness tre gange om ugen. Vi danser også zumba og er med i Vi cykler til arbejde, vi har gået til Paris og går også til folkedans, supplerer Johanne og kaster sig grinende om halsen på Jytte.

De to kender vist hinanden temmelig godt. Det er måske gennem alle de motionsaktiviteter de dyrker, at de er kommet så tæt på hinanden. Zoom ind's udsendte er dog ikke helt sikker på, om han er udsat for en røverhistorie fra de varme lande. Træerne vokser dog ikke ind i himlen, viser det sig, da Jytte erkender, at hun kun har løbet én dag i den sidste uge, udover den fælles løbetræning hver torsdag. Trænerne forlanger at løbeaspiranterne skal løbe to gange ugentligt, så det er jo ikke så godt.

Tre medarbejdere fra Vej & Park har også meldt sig som løbeaspiranter. Det er to granvoksne herrer og en lillebitte spirrevip af en pige. De synes ikke det er koldt – de går jo ude hver dag. De to granvoksne herrer, der ville passe fint ind i midterforsvaret på det russiske herrelandshold i håndbold, er ikke

helt sikre på, at de løber med til selve natløbet. De vælger at forholde sig fleksible, hvis de skulle løbe ind i en god koncert eller falde over et spændende udsænkingssted. Det er spirrevippen ikke helt tilfreds med.



Mogens Petersen og Tommy Hansen flankerer spirrevippen Pia Rosendahl-Jacobsen, alle tre fra Vej & Park.

- Jeg har hørt, at Henrik Thykjær er så imponeret over vores løbeambitioner, at han overvejer at sponsorere vores løbedragter til natløbet. Så I har bare at løbe med, formaner hun. Så mon ikke de gør det.

Kontaktperson: Jens Sørensen

Oprettet af: Jens Sørensen

Oprettet: 14-03-2011 15:07

[▲ Til top](#)