



# Jeg blev selv en af "dem"



Af Jens-Jørgen Rask

Hvem skulle have troet, at jeg ville blive en af "dem". Jeg var dengang 35 år og havde aldrig dyrket nogen form for motion. Det hele begyndte egentlig nytårsaften 1999/2000. Jeg havde som sædvanlig fået for meget at spise og var lidt dårlig tilpas. Jeg havde dage forinden set en forstørret udgave af det julekort, vi sendte til familien. Kortet var et billede af min kone og jeg samt vores datter. Jeg måtte endelig erkende, at jeg nok var blevet overvægtig – for ikke at sige fed. Jeg er 169 cm høj, og min vægt var den 1.-1.-2000 på 95 kg. Dette svarer til et BMI på 33,3, altså stærkt overvægtig. Nå, men som så mange andre aftalte jeg med mig selv et nytårsforsæt. Jeg ville tabe 20

*Her er jeg med en højde på 169 cm og en vægt på 95 kg, hvilket svarer til en BMI på 33,3 – altså stærkt overvægtig*

kilo inden året var gået. Som præmie ville jeg købe mig en motorcykel den dag jeg ramte 75 kilo.

Jeg lagde fra dag ét min kost totalt om. Førhen sprang jeg altid morgenmåltidet over og skiftede ofte frokosten – eller skiftede denne ud med snacks eller slik (chokobarer osv.) – Jeg spiste næsten hver dag slik eller chips og drak også altid meget sodavand.

Nu skiftede jeg til at spise youghurt hver morgen, frugt (og ikke andet) til frokost, og jeg spiste en mere normal portion aftensmad. Slik og cips blev reduceret til én gang om ugen, og alt sodavand blev skiftet ud til light-udgaver.

Resultatet kom hurtigt – den 1.-7.-2000 vejede jeg 75 kilo, og jeg købte min præmie – en motorcykel.

Jeg dyrkede stadig ingen form for motion overhovedet – men jeg havde nået mit mål – 75 kilo – et tab på 20 kilo (BMI 26,3).

Der gik et par år sådan, og jeg holdt stadig ved den samme kostplan, og min vægt forblev omkring de 75 kg.

En dag i juli måned 2003 havde familien aftalt at mødes med en gammel ven og hans familie i Bon-Bon land. Vi prøvede de forskellige forlystelser med børnene og kom til "mågekatterne". Det er en slags cykel – som køres på en monoskinne, dvs. man kan altså ikke overhale. Først startede min vens kone og det mindste barn i én vogn, derefter mig og min datter i den næste og til sidst min ven og hans anden datter bag mig. Banen er nok ca 500 m lang og det gik godt i starten – jeg hang fint på – men efter ca. 150 m begyndte jeg at blive forpustet – min ven halede ind på mig bagfra og jeg tabte også fart i forhold til vognen foran med hans kone. Det endte med, at han måtte skubbe min vogn i "mål". Jeg havde simpelthen ikke kræfter til mere.

Jeg var lidt rystet for jeg troede faktisk, jeg var i bedre form

end det – (hvorfor ved jeg ikke) – jeg vejede jo ikke alt for meget mere!

På vej hjem i bilen – hvor alle andre sov – tænkte jeg over det og tog en beslutning – jeg ville i bedre form. Jeg havde en mountainbike fra Silvan – som jeg købte et par år før – men næsten ikke havde brugt. Nu skulle den bruges.

### Begyndelsen

3 dage efter Bon-Bon-turen begyndte jeg. Den første tur blev på 2,5 km og tog 8 minutter. Jeg var helt udslidt, da jeg kom hjem – men jeg holdt ved og fortsatte de næste dage. Efter 5 dage var distancen sat op til 5 km og tiden var 13 minutter. Jeg besluttede, at når jeg kunne køre 20 km, ville jeg købe ny racercykel. Så jeg fortsatte med at øge distancen – stille og roligt fremad. Efter mindre end en måned kunne jeg køre 20 km på 50 minutter. Det var tid til at købe cykel. Jeg købte en Gitane racer hos den lokale cykelhandler – og da jeg var i gang med indkøbene,

købte jeg også cykeltøj og hjelm.

Jeg fortsatte træningen og satte mig et nyt mål – jeg ville gennemføre et motionsløb i løbet af næste år på ca 70 km. Da vinteren var nær investerede jeg i en motionscykel – til at køre på, når vejret var for surt. Jeg cyklede 4 dage og holdt så en hviledag og sådan fortsatte jeg resten af året. Eftersom det gik godt, besluttede jeg mig for at prøve at køre (et for mig) langt løb i løbet af næste år – valget faldt på Ritter Classic.

### Løb

I Starten af December 2003 tænkte jeg at når det nu gik så godt med at cykle – så kunne jeg godt tænke mig at begynde med at løbe også – jeg fik købt et par løbesko og noget løbetøj – og så en aften startede jeg. På trods af et stille udlæg med en kort distance på ca. 1 km blev jeg meget overrasket over, at jeg ikke kunne løbe 1 kilometer uden at jeg måtte ned i "gå-tempo" efter ca. halvdelen af løbet. Jeg var

simpelthen så forpustet, at jeg ikke kunne mere.

Da jeg var kommet mig over skuffelsen, løb jeg efter et par dage igen samme tur – men med et lidt langsommere udgangstempo. Denne gang gennemførte jeg, og i den kommende månedstid satte jeg distancen langsomt op til 5 km af gangen – jeg gik aldrig mere ned i gang, så det gik efterhånden også godt med løbet. Jeg investerede i en pulsmåler og blev meget bidt af at holde øje med pulsen både ved løb og cyklen.

Jeg cyklede nu hver anden dag og løb hver anden dag (skiftevis).

### Enkeltstart

#### – Tyler Hamiltons cykel

I løbet af vinteren havde jeg fundet ud af, at man kunne prøve sig selv af med at køre et såkaldt Diplombøb. Altså en enkeltstart over 30 km. Jeg besluttede mig for at gøre, hvad jeg kunne for at køre en

fortsættes side 28





# Jeg blev selv



1) På Tails Hamiltons enkeltstartcykel

2) Fredericia duathlon i 2004

3) Før Værløse i 2004

4) Værløse 2004

5) På hometræneren

6) Scott Team Issue

sølv eller bronzetid. Det gik ret godt i træningen, og jeg kom ret hurtigt omkring bronzetid (30 km på 1.01 time). Mit løb var også blevet en fast del af træningen, og jeg løb hver gang ca 10 km.

Så en dag så jeg, at CSC solgte Tyler Hamiltons enkeltstartscykel. Da jeg er ca. samme højde som Tyler Hamilton – tænkte jeg, at den måtte jeg bare have. Jeg fik forhandlet en pris og hentede cyklen. Den var uden hjul, så jeg kunne ikke prøve den med det samme – men jeg havde et ekstra hjulsæt hjemme. Cyklen passede – men jeg var ret sikker på, at jeg aldrig ville turde at bruge enkeltstartsstyret, da jeg var ved at vælte hver gang jeg lagde mig i "bøjlen". Efter en snak med min nevø, som dyrkede duathlon, fik jeg at

vide, at det var bare om at gøre det og så skulle balancen nok komme. Samtidig sagde han, at med den cykel måtte jeg da simpelthen starte med at dyrke duathlon.

Det havde jeg aldrig overvejet – men efter lidt søgen på internettet fandt jeg ud af, at der i Fredericia samme år ville blive afholdt "VM i duathlon for motionister". En rute på 10 km løb, 60 km cykel og derefter 5 km løb. Jeg meldte mig til!

#### Motionscykelløb

Jeg havde jo tidligere tilmeldt

#### Duathlon

31.-7.-2004 var dagen for motionsduathlon i Fredericia. Jeg havde trænet en del og havde lært at ligge i bøjlen på Tylers cykel. Det første 10 km løb var meget hårdt (det var ekstremt varmt den dag) – men jeg kom ind på lige godt 45 min. Så var det cyklingen det gjaldt, det gik over min egen forventning, jeg overhalede mange af de andre, som var løbet fra mig, og gennemførte de 60 km med et snit på godt 34 km/t. Det sidste 5 km løb var meget hårdt – men jeg kom

47.36 minutter – klart under guldtid. Jeg var meget tilfreds. Det hele havde fungeret perfekt.

#### Triathlon?

Det var tid for nye udfordringer for næste sæson 2005. Derfor begyndte jeg at gå til svømmeundervisning. Jeg ville lære at svømme crawl. Jeg svømmede fint nok brystsvømning, men da jeg er noget forfængelig, ville jeg ikke være den eneste, som svømmede brystsvømning til et stævne – så crawl måtte jeg

– gik det næsten – jeg kom ind i 40.09 min. Det var OK.

Jeg stillede i 2005 op i 2 enkeltstarter (DCU-M- Diplombøb). Roskilde og Nakskov med kun 1 uges mellemrum. Tiderne blev 47,55 og 46,39 – jeg var altså et stykke fra de 45 min., men der var dog en forbedring på ca 1 minut (38,6 km/t i snit). Mit andet duathlon, som var Sorø – kort distance – gik det godt. På trods af, at jeg kunne se på mine tider, at jeg havde toppet ca. 3 uger før – så kom jeg ind som nummer

# en af dem ...

mig Ritter Classic – men for at lære at ligge på hjul begyndte jeg at køre lidt sammen med Birkerød Cykle Club. Nogen succes blev det dog aldrig rigtigt – jeg var ret dårlig teknisk og tabte hele tiden et par meter, især i sving – så jeg måtte bruge mange kræfter på at lukke huller hele tiden. Jeg var simpelthen for nervøs for den tætte kørsel, det krævede for at spare kræfter – men jeg blev da lidt bedre til det med tiden.

Jeg kørte Mølleåturen (50 km) og kom ind med den første gruppe. Så blev det tid til Ritter Classic – jeg startede helt oppe foran – men faldt hurtigt langt tilbage – den meget meget tætte kørsel og de mange styrt var slet ikke noget for mig, så jeg lagde mig nede bagerst i feltet. Jeg gennemførte dog løbet i en tid, som jeg var tilfreds med (3.52 timer) – og havde ikke rigtig nogen kriser undervejs. Jeg besluttede dog, at jeg aldrig ville være med til Ritter Classic igen pga. den tætte kørsel. Det var bare ikke mig – måske var jeg mere til enkeltstart og duathlon – det ville snart vise sig.

Jeg havde lovet mig selv en ny cykel efter Ritter Classic – så jeg investerede i det, jeg syntes var det lækreste af cykler – en Scott Team Issue – carbon racer på bare 6,7 kg – en efter min mening super cykel.

ind i en samlet tid på 3 timer og 1 minut – jeg havde satset på at komme ind i 3 timer og 30 minutter – så det var jeg rigtig godt tilfreds med. Duathlon var meget mere mig end cykelløb, hvor man kørte i et felt. Der var også det ved det, at jeg godt kan lide at træne alene – så jeg ikke er afhængig af andre og af at aftale alting på forhånd.

Jeg deltog senere på året i den korte distance af Værløse Duathlon og sluttede som nummer 10. Det var jeg meget tilfreds med.

#### Enkelstart

Enkelstarten i Roskilde (DCU-M-diplombøb) på 30 km i august – havde jeg set meget frem til. Jeg håbede virkelig på, at jeg kunne køre på under 51 minutter, som var tiden for at få et guld-diplom. Ruten er en smule kuperet, men min vægt var efterhånden kommet ned under 60 kg, så bakkerne var måske lidt af en fordel for mig. Jeg stillede op i fuldt udstyr – enkeltstartshjelm, skoovertræk osv.

Jeg kørte derudaf med fuld skrue fra starten – min puls var på 98% af max fra starten, og jeg holdt mig hele ruten på ca. dette niveau. Jeg har aldrig svedt så meget på cykel før, sveden løb under hjelmen og på indersiden af glasset – men jeg holdt hjem og kom ind på

lære. Det var dog ikke så nemt (for mig), som jeg havde troet. Efter næsten 1 år havde jeg stadig ikke lært det – jeg fandt en privat svømmelærer (en superprof), som lærte mig det på 4 timer – så nu svømmer jeg 2 gange om ugen crawl og ingen brystsvømning.

#### 2005

Da jeg jo ikke fik lært crawl før meget sent i 2005, blev det ikke til Triathlon i 2005. Jeg havde dog et par andre mål, som jeg fik nået.

Jeg ville komme i top 5 i en af de 2 duathlons, som jeg stillede op i, jeg ville ned på 40 min på en 10 km, jeg ville forbedre min enkeltstartstid fra Roskilde (helst 45 min. på 30 km), og jeg ville gennemføre et par ½-marathons.

Året startede med Værløse Duathlon – det gik kort sagt ad H til i forhold til målene – min cykling gik slet ikke, og i det sidste løb ødelagde jeg fuldstændig højre knæ. Jeg kom samlet ind som nr 12.

I løbet af året løb jeg intervalløb 1-2 gange om ugen over 10 km. Hver anden gang løb jeg 15-20 km i et langsommere tempo. Jeg toppede med en tid, der svarer til 39 min. på 10 km. Da jeg stillede op i det motionsløb på 10 km, hvor jeg havde satset på at nå 40 min

4 – og kom altså i top 5 – det var helt fint .

#### En af "dem"

For bare et par år siden rystede jeg på hovedet af folk, som dyrkede motion, når jeg i bil kørte forbi motionscyklistere eller løbere, som sled sig derudad i regn og blæst eller stærk sol. Hvorfor gør de det tænkte jeg! I dag er jeg en af dem, som folk ryster på hovedet af – især i dårligt vejr kan jeg se, at folk tænker – sikke en tosse – render (cykler) rundt der i den kulde og regn .... Men sådan er det, og det betyder pludselig ikke så meget med vejret – jeg har det fint med det, næsten uanset hvad vejret byder på – nu er det vinter 2005 – men snart kommer 2006-sæsonen, og til 2006 er der nye mål – gennemførelse af et par kortere Triathlon og måske Copenhagen Maraton.

De sidste par år har vist mig, at selv om man starter meget sent, så kan man komme langt – min vægt er gået fra 95 kg til 56 kg, så jeg har altså tabt over 40% af min kropsvægt – min hvilepuls er gået fra ca 65 til 34, så hjertet har også haft godt af motionen. Er det så altid lige sjovt ??? Ikke altid. Der findes da dage hvor jeg ikke har lyst – men når jeg først er derude, så nyder jeg det alligevel.