



*ParadIS var på plads i målområdet til Horsensløbet.*

Efter succesen ved nXm var jeg spændt på hvordan kroppen ville have det i den forgangne uge. Mandag morgen var benene trætte og fyldt med rifter og småsår, men ellers følte de rimelig godt - det ændrede sig dog i løbet af dagen. Mine lægmuskler blev mere og mere ømme, og der var dømt "farmerwalk" med stive ben når jeg rejste mig fra stolen på arbejde. Hanne morede sig bekosteligt når hun prøvede at massere dem lidt om aftenen, og jeg vred mig i smerte bare hun rørte ved læggen.

Tirsdag var jeg pga. en tilsynsopgave på arbejde nødt til at bevæge mig rundt hele formiddagen. Det hjalp meget på benene at være i bevægelse, men helt godt blev det om eftermiddagen hvor den stod på massage og behandling hos Rene ved Guldberg akupunktur. Sugekopper, massage, elektroakupunktur og varmestimulering med moxa fik løsnet op i fødder, ben og ryg, så jeg følte mig flyvende da jeg forlod klinikken.

Onsdag skulle det så testes om jeg virkelig var flyvende. Jeg havde holdt løbefri mandag og tirsdag, men onsdag skulle jeg træne LIFEerne i AGF, så jeg skulle have gang i løbeskoene igen. Under opvarmningen kunne jeg da godt mærke at der stadig var lidt træthed i benene, men ellers gik det udemærket. Programmet bød på 3000m tempoløb, og jeg valgte at starte relativt roligt ud og se om jeg kunne øge tempoet i løbet af distancen. Det følte rigtig godt at få noget fart i benene - en helt anden måde at bruge musklerne end ved nXm! Jeg startede ud omkring 3:50 og øgede af et par omgang så jeg sluttede omkring 3:15. Afjog var ikke noget problem - nu var musklerne varmet godt igennem.

Torsdag fik benene en omgang hvile. Om eftermiddagen var jeg på et byggepladstilsyn, som krævede nogle ture op og ned af stillads. Her kunne jeg mærke at der stadig sad noget "træthed" i forlårerne som syrede hurtigt til på stigerne.

Fredag - grundlovsdag - var det tid til en ny test af benene. Jeg havde for nogle måneder siden fået en invitation til at komme og løbe Horsensløbet (halvmarathon) - jeg havde sagt ja, med forbehold for min tilstand efter nXm - men følte at jeg godt kunne give det et forsøg, omend jeg godt vidste jeg ikke ville kunne løbe super hurtigt.

Forhåndstilmeldingerne havde ikke rigtig nogen hurtige navne med, så jeg nåde at tænke at det måske kunne blive til en topplacering selv på 80%. Ved eftertilmeldingen kom der dog en flok kendte navne til og selvom de fordelte sig over 5, 10 og halvmarathondistancerne, kunne jeg godt se at de præmiegivende top-3 placeringer ikke var nogen mulighed! Jeg vendte dette til noget positivt, da jeg så ikke havde nogen grund til at løbe hurtigere end hvad der ville være sundt for mine ben!

Horsensløbet er ikke et løb jeg før havde løbet, og ikke et løb jeg kendte meget til. Jeg fandt dog ud af det er en relativ stor begivenhed, med rigtig mange deltagere når børneløb, 5 km, 10 km og halvmarathon lægges sammen. Dyreskuepladsen dannede en festlig ramme for løbet, og stadig var der masser af plads så man kunne nyde solen liggende på græsset. Jeg fik nogle gode opvarmningskilometer rundt på græsset inden jeg indfandt mig i startboksen. Her blev det til lidt hyggensnak og afstemning af forventninger med de

løbebekendtskaber der også havde fundet vej til Horsens. Jeg kom fint afsted ved startskuddet og fandt hurtigt en rytme. Efter et par hundrede meter skilte en gruppe på 8 løbere sig ud - heri de 4 som jeg på forhånd vidste jeg nok ikke kunne presse med mine bens tilstand. Efter 1½ km på asfalt drejede ruten ned på skovstien omkring Bygholm sø, og her kom mine trailkvaliteter hurtigt til deres ret. De to tre løbere jeg havde fulgt med blev sat, og jeg hentede og overhaledede hurtigt 3 løbere, der ikke havde kunnet hænge på helt fremme.

Da jeg nærmede mig de 9 km og anden tur rundt om søen, fik jeg endnu en løber i sigte og et par kilometer senere havde jeg hentet og overhalet ham. Jeg kunne uden de store problemer holde mit tempo, og kun en begynde vabel på den ene hæl pga. dårligt strømpevalg gav mig problemer.

Med et par kilometer igen kunne jeg ane endnu en løber langt forude - der var dog for langt til at jeg kunne indhente ham og efter 1:21:15 kunne jeg løbe i mål på en 5. plads - 1:25 fra en podieplads og 6:54 efter vinderen. Snitpace på 3:51 er bestemt godkendt rute og ben taget i betragtning, og gav håb om at kunne levere et resultat til Hvalsø trail søndag.



*Ja blev der sagt!*

Efterfølgende nød kæresteren og jeg solen og stemningen på pladsen og fik snakket med en masse løbebekendtskaber. Alt i alt kunne vi tage derfra med en rigtig positiv oplevelse af et løb der var velafviklet, underholden og med en flot rute. Vi afviser bestemt ikke at vi kunne finde på at troppe op igen!

Lørdag fik benene løbepause - til gengæld brugte kæresteren og jeg tid på at stikke en tur forbi Aarhus Rådhus og skifte status fra kærester til ægtefolk. Tempoet var 3:00 pr. vielse så vi var hurtigt ude igen og kunne fortsætte til dobbelt børnefødselsdag. Sidst på eftermiddagen tog vi et Cruise med Molslinjen fra Aarhus til Odden, kørte videre til Roskilde hvor bryllupsmiddag og -nat ventede på Comwell Hotel.



*Bravehart start til Hvalsø Trail*

Efter en dejlig morgenmad på hotellet kørte vi søndag formiddag mod Hvalsø hvor den stod på 10 km trailløb. Afdelingen i Hvalsø er en klassiker i Salomon Trailtour, men alligevel var det første gang vi deltog. Især starten gør Hvalsø til noget specielt. Alle deltage starter på en bred linje - en såkaldt Bravehart start opkaldt efter filmen med Mel Gibson - Under starten brager lydsporet fra filmen ud af højttalerne og starten bliver markeret med hornsignal. Så sætter masserne sig i bevægelse opad en bakke på græssletten ført an af to heste med ryttere.

I år kom der så ekstra krydderi til den dramatiske start da feltet af løbere efter en lille kilometer passerer en fold med kvæg bliver disse så opstemt at de bryder gennem hegnet og løber ind mellem løberne. Jeg er sammen med to andre løbere de eneste der er foran det sted hvor kvæget bryder igennem og det giver os et ekstra lille hul. De to øvrige løbere er min klubkammerat Anders Konring der er et par meter foran, og Kent Nørmark fra Sparta der har lagt hårdt fra land og er yderligere 20-30 meter foran.



*I mål som #2*

Jeg mærker hurtigt at jeg ikke kan følge det tempo hverken Kent eller Anders starter ud i, og får justeret til så jeg også kan have hovedet med på det teknisk mtb-spor vi løber ind på. Hullet bagud er hurtigt stort, så jeg behøver ikke at fokusere den vej, og kan nøjes med at kigge fremad. Ved 4-5 km ser jeg at jeg kommer tættere og tættere på Kent der er blevet sat af Anders. Det er især på tekniske passager med mange sving jeg henter ind - jeg lukker

hullet hurtigere end jeg havde forventet og bestemmer mig for at rykke forbi med det samme. For ikke at risikere at Kent forsøger at hænge på trykker jeg lidt ekstra på et par minutter, og åbner hurtigt et hul bagud.

Efter forceringen må jeg lige bruge lidt tid på at finde rytmen igen. Jeg kan mærke i benene at overskuddet er ved at være væk og jeg glæder mig til at se målstregen hver gang uret siger jeg har ædt endnu en kilometer.

Jeg begynder pludselig igen at kunne se Anders fremme mellem træerne - det snørklede spor gør dog det er svært at vurdere den reelle afstand, og da jeg ikke har meget mere at trykke med, holder jeg blot på med den intensitet jeg ved kan holde til mål.

Jeg er kommet tættere på Anders, men er også løbet tør for distance - Anders løber ind i 41:38 og jeg er 39 sekunder efter. Kent kommer ind et lille minut efter på en sikker 3. plads



*Podiet hos herrene*

Hanne har desværre været uheldig ude på sporet hvor hun er snublet over en rod og i faldet slår hovedet ned i en træstub. Hun sidder da jeg kommer i mål og bliver kontrolleret af en læge. Diagnosen er en lille hjernerystelse og "behandlingen" er hvile. Efter præmieoverrækkelse hvor Hanne og jeg af speakeren og publikum desuden ønskes tillykke med gårsdagens bryllup, ruller vi mod Odde og endnu et Cruise tilbage til Aarhus. Resten af dagen deltager i i sympati med Hanne i hendes behandling!