

LØB MED ALDEREN

Skrevet af: Gert Friis

Skrevet til Vores Avis 2018/19

En ting kan vi være helt sikre på; Vi bliver ældre med alderen! Hvordan er det så det med at løbe, når pensionsalderen er faretruende nær eller allerede er indtruffet, og pasningen af børnebørnene tager det meget at ens tid? Skal man stille skoene på hylden og kun bruge træningsdragten, når der skal slås græs? Skal løb være noget, man hiver frem fra erindringen og underholder børnebørnene med... 'dengang morfar løb 3 minutter hurtigere end onkel Svend til Viborg City halvmaraton'.

Nej ingenlunde... tværtimod! Løbetræning og motion i det hele taget er med til at holde det aldrende skrog friskt. Hjerter, lunger, muskler, knogler og hjerne har godt af at blive brugt. Naturligvis med hensyn til de forhold, der nu engang kan være i det moderne menneskes liv.

Hold kroppen i gang

Tidligere anbefalede sagkundskaben at skåne knogler og led, hvis slidgigten begyndte at markere sig. Slidgigt er en del af det at blive ældre. Nogen mærker bare mere til det end andre. Knogler bliver styrket af at blive brugt, muskler vokser og led bliver smurt. Jeg har selv en hofte, der driller og kan holde mig vågen om natten. Det er vel og mærke kun i de perioder, jeg har holdt løbepause. Når jeg er aktivt løbetrænende, mærker jeg intet fra mine hofter. Da min inaktive far havde min alder, blev han hofteopereret. Natur-

ligvis er der grader af slidgigt, og det er altid en god ide at tage sagkundskaben med på råd.

Hvordan er det, hvis du har hjerte/kar problemer? Regelmæssig motion er en fremragende ide. Blodvolumen øges, og en naturlig blodfortyndning finder sted. Blodtrykket daler, og mængden af det skadelige LDL-kolesterol sænkes. Det er heller ingen hindring at løbe, hvis man skulle være i besiddelse af en pacemaker. Jeg løber jævnligt med en bekendt, der har pacemaker, og han er ældre end mig. Han giver ikke ved dørene, og jeg skal stå tidligt op for at løbe fra ham. Men igen; Tag din læge med på råd.

Løb handler ikke kun om fart

Jamen, kan du holde farten oppe og krudtet tørt, når de grå hår kommer i overtal? Det med krudtet er ikke noget problem, men det er sikkert som amen i kirken, at du ikke kan holde farten oppe og slå din personlige rekord i Eremitageløbet fra 1989. Der er en grund til at eliteløbere på de korte distancer indstiller karrieren i en tidlig alder. Muskelmassen daler med alderen. Jeg behøver næppe at remse de andre forhold, der gør sig gældende, og som kan stå i vejen for fantomtider, når ens alder i år nærmer sig tallet på badevægten. Jeg skal i hvert fald selv nærmest varme op, før jeg skal binde mine sko! Der er lavet formler omkring, hvad ens alder betyder i forhold til farten. I forbindelse med der her skrift, satte jeg mine egne tal ind. En halvmaratontid, der er 15 år gammel, sammenlignet med en nutidig tid.

Selvom tiden er 11 minutter langsommere nu end dengang, er jeg et minut hurtigere, når alderen bliver taget i betragtning. Den slags formler er gode at søge trøst i, når tårerne presser på i fortvivlelse over, at det ikke er muligt at slå den 10 år gamle rekord. I mange motionsløb bliver resultaterne faktisk listet i aldersgrupper. En venlig ide... så vi modne løbere ikke altid listes i bunden.

Og husk; Det at løbe er meget andet end at jage en hurtig tid. Flyt bare fokus fra nye personlige rekorder til alt det andet, løbetræningen giver.

God lokal træning for de modne

Afslutningsvis vil jeg lige slå et slag for den løbeklub, Skovløberne Rold, jeg er aktiv i, og vores tilbud til den modne løber, der har fri i formiddagstimerne. Tirsdag kl 9.30 mødes træner Carl Hauton foran Skørping Idrætscenter med en lille flok af hovedsageligt modne løbere. Carl guider en tur med kærlig hånd og fod de fremmødte på en tur i skoven, som han kender som sin egen bukselomme. Carl er desuden aktiv i Hjerte-foreningen og den helt rigtige person til at hjælpe den modne løber. Carl kan kontaktes på carl@hauton.dk eller 20407870, hvis du vil høre nærmere om tirsdagsløberne. Modne løbere er naturligvis også velkommen til at deltage i vores søndags-, tirsdags- og torsdagstræninger.

Vi ses derude.