

# AT LØBE

Skrevet af: Gert Friis

Skrevet til Vores Avis 2018/19

Jeg er tit blevet spurgt: Hvorfor løber du så meget? Er det ikke lidt fjollet, og er det egentligt sundt? Er det ikke bedre med en rask travetur?

Gennem årene har jeg givet mange forskellige svar på de spørgsmål; Jeg løber, fordi det er sundt at løbe. Det styrker hjerte og lunger. Det holder gigten fra døren, for den der smører godt, kører godt. Mine led, sener og muskler bliver styrket, hvilket forhåbentlig vil sikre mig en alderdom i vigør. Når jeg løber, forbrænder jeg mange kalorier, og så kan jeg tillade mig at spise det, jeg vil, uden at blive overvægtig. Det svar får mange til at løfte et øjenbryn, mens de synker den sidste bid af en kanelnegl – og inden den har forladt mundhulen, fremsætte en erklæring om, at nu skal vedkommende osse snart i gang. Et af de mere smarte svar er, at jeg løber, ikke for at forblive ung men for at blive gammel.

Men det hele er faktisk lidt noget sludder, og svarene er vist mest tilpasset spørgeren, i mit forsøg på at undskylde min sære vane med at tosse rundt ude i skov og på landevej iført lycra med fartstriber. Svarene er da sande nok.

Løbetræning er sundt og gør meget godt for det menneskelige legeme. Det er vist kun hardcore løbemandstandere, der vil påstå andet. Men sandheden er nok en helt anden, og jeg behøver slet retfærdiggøre min løbeadfærd. Jeg løber, fordi jeg kan! Jeg er

skabt til at løbe. Ja altså ikke mig personligt, men arten Homo Sapiens. Vores opretstående kropsholdning og de lange ben med store muskler gør os til en løbemaskine af fineste kvalitet. Vi behøver ganske vist ikke længere at løbe for at fange vores mad eller nedlægge en partner. Men urmennesket i os vil stadig gerne dampe afsted kilometer efter kilometer. I hvert fald nogle af os.

Det at bevæge mig i løbetempo er blevet en stor del af mig, af min identitet. En ligeså naturlig ting som at gå på arbejde, børste tænder og drikke champagne nytårsaften. Jeg er mere kendt i den lille by, jeg bor i, som 'ham, der løber' end ved mit navn. Problemer med at holde motivationen er et overstået kapitel. Jeg løber, fordi jeg kan og er født til det... og kan lide det. Det vil jeg blive ved med og gerne sammen med andre urmennesker.

Kom med mig ud at løbe og skab dig en god vane! Jeg håber, du vil følge mine skrivelser her i klummen og få lyst til at trække dit indre urmenneske op.