

Kapitel 3 Fra maraton til mindfulness – Om krop og helbred

ANDERS OM AT DYRKE IRONMAN

Tilbage i 2010 der ville jeg rigtig gerne tabe mig, og der tænkte jeg, det gør man så ved at dyrke noget motion. Så jeg begyndte at gå en masse ture, og det udviklede sig til, at jeg løb nogle ture og udviklede sig så til, at jeg begyndte at træne mere og mere i fitnesscentre og gik til spinning og lavede styrketræning. Og det gjorde jeg i nogle år, indtil jeg havde tabt 20-25 kilo, og alting var godt, og jeg syntes ligesom, at nu skulle jeg have nogle nye mål med det her træning end bare at tabe mig.

Så jeg begyndte at tænke på, at jeg ville løbe maratonløb, og jeg begyndte også på det tidspunkt at køre spinning sådan lidt mere seriøst. Jeg kørte en seks-syv timer om ugen af det. Og da jeg havde gjort det et stykke tid, så skulle jeg til at ... i gang med mit første halvmaraton-forløb.

Og så skete der det, at jeg blev syg, jeg fik et hjertetilfælde inde på arbejde en dag og blev indlagt og skulle have en ny hjerteklap, viste det sig. Det var en medfødt hjertefejl, jeg havde. Og da jeg ligesom var færdig med det, om man så må sige, da jeg var færdig med operationer og færdig med at være indlagt, så var jeg fuldstændig slået tilbage til nul igen og skulle starte forfra.

Og der blev jeg enig med mig selv om, at det skulle i hvert fald være løgn, så jeg satte mig et nyt mål, der hed, at jeg ville gennemføre en halv ironman, fordi det skulle ikke være et for lille mål, men gerne noget, som ligesom viste, at jeg i hvert fald stadigvæk var i live. Og det gik jeg i gang med at træne til i 2013 og gennemførte en halv ironman i 2014. Og da jeg var færdig med den, der var det første jeg sagde stort set til mig selv, det var, at jeg skulle også lave en hel ironman. Så det fortsatte jeg ligesom mit træningsforløb efter det, trænede 15 timer om ugen -20 timer om ugen ved siden af mit arbejde, og i 2015 gennemførte jeg så en hel ironman.

Når jeg træner, så giver det mig en hel masse overskud og energi. Jeg får simpelthen mere energi, selv om det måske virker selvmodsigende. Så når jeg har været ude at løbe 15 kilometer, så kommer jeg tilbage med et stort smil på læben og har overskud til at kunne være familiefar og kunne komme hjem og ordne huset, eller hvad der nu ellers skal ske. Så jeg træner rigtig hårdt, fordi jeg godt kan lide at nå mine mål, men mindst lige så meget fordi det giver mig en masse gode oplevelser, og det giver mig en masse venskaber, og det giver mig en masse nye mennesker, jeg møder, og det giver mig en masse god energi.