

## **Mit første møde med Mikael**

af Mikkel Dahl-Jessen

*Go' morgen stjerne!*

Jeg mødte første gang Mikael en varm formiddag på Langvang Stadion i Randers i april 2015.

Jeg var netop hjemvendt fra et collegeophold i USA og følte mig i god løbeform for første gang i næsten tre år. Jeg havde aftalt med Morten, at jeg skulle mødes med ham i Randers og lave et hårdt 1500 m specifikt træningspas, før jeg skulle jagte en god tid i udlandet. Passet var 10 gange 300 m med 90 sekunders pause eller sådan noget.

Da jeg mødte Morten ved indgangen, stod han imidlertid ikke alene, men sammen med en speed-snakkende fyr med militærfrisur i skrigorange knælange Trimtex triatlon tights. Den slags med plads til geler i sidelommerne. Morten nåede ikke at introducere ham, før han selv havde taget ordet og sagt en helt masse uden egentlig at gøre mig særligt meget klogere på, hvem han var, eller hvorfor han var der. Jeg fik dog fat i, at han hed Mikael og var maratonløber, og at han skulle løbe med mig på intervallerne. Jeg nikkede høfligt til ham, men indvendigt rullede jeg med øjnene. Maratonløber? Vorherrebevares. Alle kender alle i dansk eliteløb, og jeg vidste, at der kun var 4-5 mænd i Danmark, der kunne løbe hurtigere end mig på 1500 m på det tidspunkt. Jeg var sikker på, at jeg ville køre denne Mikael fuldstændig over. Sådan en motionist.

Sådan gik det dog ikke, men før jeg går videre, tror jeg, det er på sin plads med lidt forhistorie. For hvorfor stod Mikael der egentlig den formiddag på Langvang Stadion? Det er jeg blevet klogere på sidenhen, og det er en sjov historie (faktisk en rigtig karakteristisk Mikael-historie, hvis du spørger mig), men den lægger ud over anekdoten, så hvis du bare gerne vil læse, hvad der skete den formiddag i april, kan du springe det næste afsnit over.

Til dig, der også er nysgerrig efter Mikaels historie: Lad os gå ni måneder tilbage til den dag, hvor Mikael besluttede sig for at blive løber...

Aarhus City Half Marathon 2026



*Mikkel Dahl-Jessen i selskab med Thijs Nijhuis og Mikael Johnsen, samt kongepokalen til DM Cross, som han vandt i 2020 og 2025.*

## KMD Ironman - 24. august 2014

*En irriteret Mikael Johnsen løber over målstregen til sin første Ironman i en tid på lige godt 10 timer og 30 minutter. På det afsluttende maraton har han løbet en af de hurtigste tider af alle, men alligevel er han endt håbløst langt efter de forreste. Og hvorfor? Jo, fordi han har fejlet grumt på svømningen med en tid på næsten 90 minutter for de 3.8 km... Mikael er grænseløst irriteret. Han har lagt uendeligt mange timer i sporten, og for hvad? For en sekundaplacering? For akkurat at slå kronprinsen? Nej, for helvede. Han har trænet +20 timers træningsuger uge efter uge for at være den bedste - eller i hvert fald så tæt på, at det er rigtig sjovt.*

Sport er altid kommet let til Mikael. I ungdomsårene dyrkede han karate og spillede badminton på højt niveau (Mikael har tit fortalt mig historien, om dengang han vandt et sæt mod Peter Gade - eller var det en bold?). Mikael's store passion var dog hverken karate eller badminton, men fodbold, hvor han klarede sig hele vejen til juniorligaholdet i Randers Freja (den bedste række i juniorfodbold). Gennem årene havde Mikael været vant til at være den bedste på holdet, fordi han let kunne overspurte modstanderen på fløjen og score mål, men i juniorligarækken betød disciplinen pludselig mere for træneren end Mikael's hurtighed. Den interne konkurrence var høj og Mikael ikke længere uundværlig på holdet. Missede han en træning i ugen op til, blev han sat af, og en anden tog hans plads. Det slukkede gnisten for ham.

Kort efter oprykningen til juniorliga stoppede Mikael med fodbold.

Opmuntret af et par kammerater tog Mikael med til træning i den lokale triatlonklub, hvor han opdagede, at han nemt kunne være med på cyklen, og at han var langt bedre end de andre til løb. Hans akilleshæl var svømningen, men de andre beroligede ham: Med masser af træning i vandet skulle det nok komme. En stund var Mikael derfor helt overbevist om, at han havde fundet den sport, han skulle excellere i fremadrettet. Det var lige præcis den tænding, han havde ledt efter. Stærkt motiveret trænede han derfor igennem - op til 20-25 timer om ugen - frem mod KMD Ironman 2014, der var det store mål for alle i triklubben. Det på trods af, at han kort forinden havde investeret i en kiosk med sin bror og ofte arbejdede 60 timer/ugen.

*De indledende frustrationer har lagt sig, og Mikael trasker tænkende væk fra målområdet. Alverdens timer i bassinet vil aldrig opveje hans manglende føling med vandet, der, for de flestes vedkommende, skal udvikles som barn. Det indser han nu. I stedet går hans tanker videre til det afsluttende maraton og de hundredvis af placeringer, han formåede at hente. Klarsynet slår ned som et lyn fra en klar himmel: Hvorfor ikke give løb et skud?*

Efter KMD Ironman 2014 gik Mikael all-in på løb, nærmere bestemt på maraton.

Mikael's første mål som løber var Copenhagen Maraton 2015, hvor han drømte om en fantomdebut på under 2.30 timer. Han var klar til at lægge en kolossal træningsindsats for at komme i mål med det, men problemet var bare, at han ikke anede, hvordan han skulle gøre, eller hvem han skulle spørge til råds. De andre i triklubben var slet ikke på Mikael's niveau - og endnu længere fra det niveau han ønskede at opnå - og løbeprogrammerne på nettet var simpelthen for vattede. Selv de 'hårdeste' programmer brægede om gradvis optrapning af træningsmængden og en eller anden 10 % regel. Det var uambitiøst. Skulle han måske gå fra at træne 20 timer om ugen til kun at løbe 5 timer, bare fordi han skiftede sportsgren?

Nej, sgu da.

I stedet begyndte Mikael at støvsuge internettet for at finde ud af, hvad de bedste løbere i Danmark gjorde. Den søgning ledte ham ind på Morten Munkholms daværende hjemmeside, hvor han med stigende interesse læste om den mangedobbelte danske mester, der trænede allerhelvedes meget, og som oven i købet havde lagt al sin træning online. Det var lige til at følge. Helt perfekt. Mikael begyndte at kopiere Mortens træning ned til sidste kilometer.

Fra og med september 2014 begyndte Mikael således at løbe 200-250 km løb om ugen.

Nu kunne jeg stoppe den der og lade dig blive i troen om, at Mikael bare kunne øge sin løbmængde med 400 % fra den ene dag til den anden uden konsekvenser. Det ville forstærke myten om Mikael's skadesimmunitet, som du kommer til at læse meget mere om på den her side, når jeg beretter om de vilde træninger, han er sluppet godt fra gennem årene. Men det fik selvfølgelig konsekvenser for Mikael, der kort efter sin første 200 km uge fik skinnebetsbetændelse i det ene underben. Ikke mange dage efter (for Mikael stoppede ikke træningen) fik han også skinnebetsbetændelse i det andet ben. Han løb videre alligevel, +200 km/ugen, trods inflammation og jagende smerter i begge underben og slap på besynderlig vis uskadt igennem på ren og skær fandenivoldskhed (det er dog på ingen måde noget, jeg vil anbefale).

I foråret 2015 skrev Mikael så en besked til Morten, hvor han bad om et par tips til at formtoppe til Copenhagen Maraton i maj. I beskeden skrev han, at han havde fulgt Mortens program til punkt og prikke de sidste mange måneder med 200+ kilometer/ugen, og at han var i god form. Smiley. Og ja... Det var faktisk pretty much dét, Mikael skrev.

Da Morten læste den korte besked, rynkede han brynene. Mon denne Mikael tog pis på ham? Det lød for tosset til at være sandt, at en løber, der hverken var elite eller del af en løbeklub, løb 200-250 km om ugen. Og endnu mere besynderligt, at han var sluppet godt fra det. Morten ville dog ikke være uhøflig, og han var også blevet nysgerrig, så han skrev tilbage, at Mikael kunne prøve at løbe 100-200-300-400 m på banen for at få lidt over-speed. Bagefter kunne han skrive tilbage, hvordan det var gået. Om ikke andet kunne Morten da så få en god historie at fortælle.

Dagen efter skrev Mikael, at det var gået skidegodt, og at han havde løbet 52 sekunder på den afsluttende 400 m! Morten fik endnu dybere panderynker, da han læste det, og han skrev tilbage, om Mikael ikke mente 62 sekunder? Men nej, det mente Mikael bestemt ikke. Morten blev en anelse irriteret. Han troede ikke en dyt på denne Mikael, men inviterede ham alligevel til træning.

Nu kender du så grunden til, at Mikael stod der den forårsdag på Langvang stadion, så lad os gå videre med historien om mit første møde med ham, der stadig står tilbage som en af de mest chokerende oplevelser i min løbekarriere...

Kort efter vores indledende hilsen gik vi i gang med intervallerne (Morten har aldrig været tilhænger af lange opvarmninger). Det gik stille og roligt for sig på de første par gentagelser, men jeg kan huske, hvordan jeg blev mere og mere forbløffet, efterhånden som vi arbejdede os igennem passet. Jeg løb nemlig godt til - et stykke under 45 sekunder på de 10 gange 300 m (for jeg var jo i form) - men denne hersens motionist blev bare ved med at hænge på. Da vi skulle i gang med sidste interval, var jeg stegt, og jeg kan huske, jeg kiggede tilbage på Mikael, der også så træt ud. Jeg havde nu mine bange anelser, for det var et eller andet over ham - et eller andet "er-det-virkelig-alt-du-har-udtryk" - som jeg stadig husker i dag... På opløbet blev mine værste anelser bekræftet, da Mikael hamrede forbi mig. Jeg var rystet. Slået på et 1500 m specifikt pas af en fuldstændig ukendt løber? I fucking tri-tights!? Lige der tænkte jeg bestemt ikke, at Mikael skulle blive min bedste ven og træningspartner og - få år efter - min roommate.

Morten var lige så forbløffet som mig. Han kom hen til mig og sagde, at jeg ikke skulle tage det så tungt, for jeg havde lavet et flot træningspas og skulle nok løbe hurtigt inden længe. Sidstnævnte fik Morten også ret i - kort efter det træningspas løb jeg 3.50 min på 1500 m i Belgien og senere 3.49 min i Oslo. I mellemtiden havde Morten taget Mikael under sine vinger og overbevist ham om, at hans talent lå på mellemdistancen fremfor maraton. I slutningen af maj fik Mikael så sin debut på 1500 m, hvor han løb 3.56.45 - en uhørt stærk debut, som jeg tror, få løbere i danmarkshistorien kan matche. To gange mere den sæson løb han under 4 min på 1500 m. Mikael havde fundet sin gnist, og Morten havde antændt ilden: En mellemdistanceløber var født.