

A photograph of a dirt path winding through tall, golden-brown grass. A long, dark shadow of a person is cast onto the path, stretching from the foreground towards the background. The shadow is positioned in the center of the path, suggesting the person is running away from the camera. The lighting is warm, indicating late afternoon or early morning.

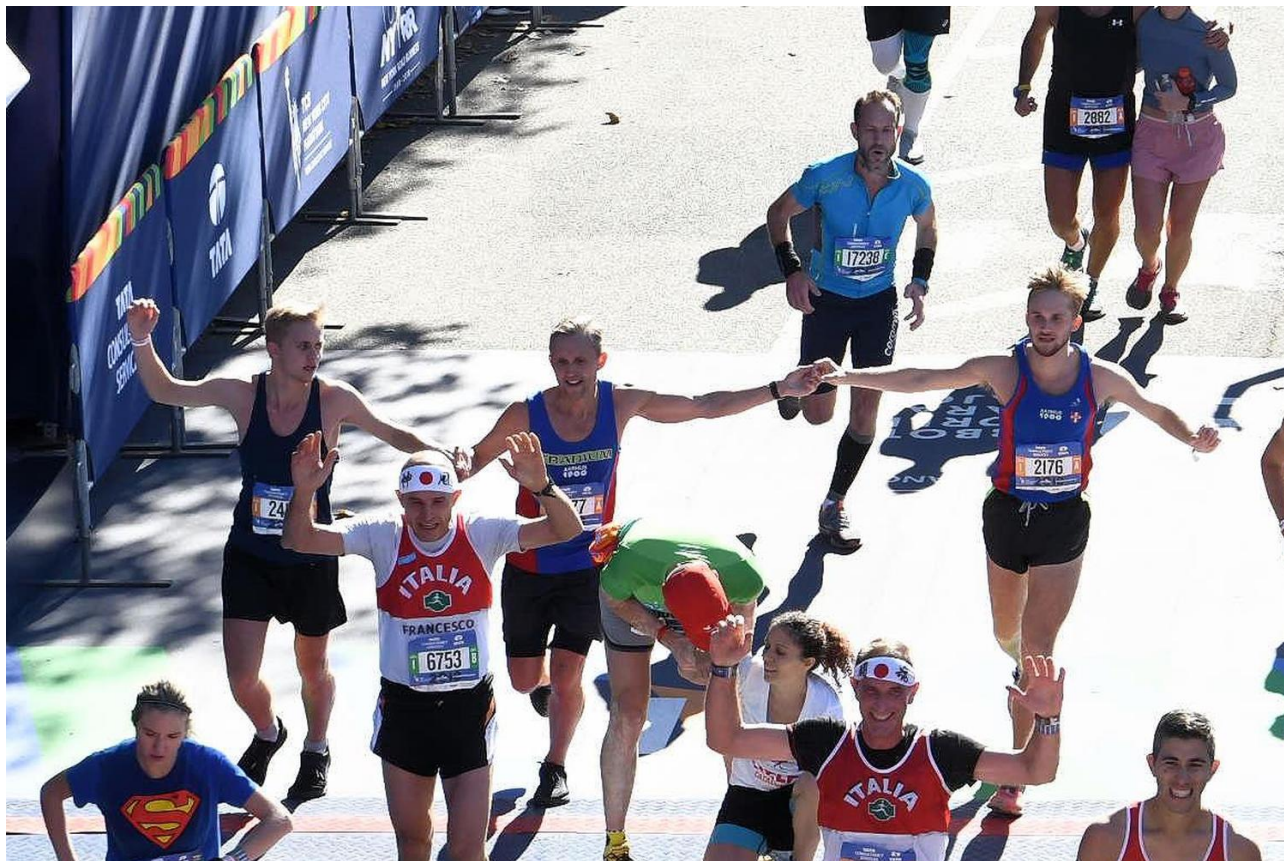
Er vi nu her igen?

**Glimt fra
en løbers univers**
Peder Troldborg

ISBN 978-87-974222-0-5

Er vi nu her igen?

Glimt fra en løbers univers



Kom tag min hånd. Lad os sammen løbe...

New York, 5. nov. 2018

Indhold

	side	
Forord	6	
Pop-op-event, Brabrand Kulturuge 2020	8	
Løb bæredygtigt for det gode klima!	8	Nytårsforsæt
Skyggespil	9	
Maratonmand	10	
Udløbsdato	10	
Blandt andre for sig selv	10	
Selvfrustrator	10	
Lethed	10	

Langrend	10	
Ukuelig	11	
Godt nok er godt nok GODT NOK!!!	11	Nytårsforsæt
Flow	12	
Langt hen ad vejen	12	
Det evige løb	12	
Til ringens magt	13	
Det evige træ	13	
Opslugt af tiden	14	
I mellemtiden	14	
Positiv psykologi	14	
pe·der ⇌ ped·er	14	
Vandmand	15	
Brydningstid	15	
Budstikkens saga fra Sognefjorden	15	
Tilløb	18	
Morgenkreatur	18	
Corinakrisen er kreativ destruktion af vores motionsvaner	19	
Flokkkultur på Brabrandstien	20	
De burde træne deres viljemuskel	21	Nytårsforsæt
Hvad vi ved om vor slægt - fortalt af far, Jens Knudsen Troldborg	23	
Det er vores kødproduktion, der er ude af balance!	24	
Goplen	24	
Om vores Adolf var der intet ondt at berette	25	
Må vi bede om et velsignet nederlag	27	
Hørt ved morgenbordet: "hvad tuder du for far?"	28	
Tak for talentet	28	
Temmelig tykhovedet transportrutine	29	
Great Wall Marathon	30	
Taknemmelig	31	
Fremskridt	31	
Mama Don't	32	
Hvor er vi nu?	33	
Marselisløbet er noget helt særligt	34	
What a wonderful public WC	34	
WXC 2019: Runners on the rooftop	36	
ESTOLA	37	
Verden skrumper ind	38	
Kunsten at kontrollere sig	38	
Kunsten er	38	
Fede intervaller	39	
Sindssygt?	39	
Det kræver en særlig disciplin at bevæge sig på Brabrandstien	39	

Er den store klimasynder koen eller mig?	40	
Lille prut i universet	41	
Med al respekt for din hund	41	
Intervaltræning	41	
Jeg er løber	41	
Den syvende dag	42	
Jeg må sige det var sindsoprivende	42	
Brandert	42	
Ham selv med kæphest i Ridehuset	43	
Antikhandleren for enden af regnbuen	44	
Bestigeren og beskueren	44	
Tyrannen på skolemarken	44	
Midsommerforsæt	45	
Med øer af succes i et hav af nederlag	47	
Mange er bange	48	
Finn og vejen	49	
En gratis omgang	50	
Komet over hækken	52	
Maratonhønen	53	
Sacri Monti	54	
Det var en lørdag aften ti minutter i tolv at der for alvor kom lys i vores liv	55	
Det må gerne være sjovt at løbe	55	Nytårsforsæt
Åh at være	57	
Albert	58	
Er vi nu her igen?	59	
Til tekstbehandling	59	
Den længste dag	59	
Gutti	60	
Nuet	60	
Du gode gud	61	
Vi studerede matematikken og blev grebet af lyset og symbolikken!	62	
LØBE LØVE LOVE I AMSTERDAM	62	
Arrangeret ægteskab	63	
Det er jo fru en uden ende	63	
BACK TO BASIC	64	
Anyway	64	
Løb for fred	64	
Pludselig	65	
Mantra på stranden	66	
Middel mod depression	66	
Jeg drømmer om	67	
Kapløb med døden	67	
Alting har sin tid – undtagen i drømme	68	

Maratonmand	70
Det var en smuk begravelse, Dorthe, en fin afsked.	70
Hvor er vi nu? Henrik Larsen	70
Spike J.O. Andersen's Playlist	71
MUS	71
Hip Bones	71
Gigt digt	71
Genfærd	72
Motionister er ikke en plage	72
På trappen op	75
Tandløs præstation	76
Løvesangen, en glad idiot 10 år efter	76
Stenbræk	77
Gul stenbræk rimer på guld benstræk	77
NED I SKOVEN OP AD BAKKEN	78
Forfølgelsen	78
First we take Manhattan then we take Berlin	78
Om forladelse	80
Så sprang bøgen ud på Prater	80
ONE LOVE	81
Må jeg anbefale et par snabelsko	82
Sidste lektion	83
Galla	84
Eksamensangst	85
Peter Plys og hans Tao	86
Kunstens vilkår	86
Mælkevejen	87
Løvens hule	87
Mine efterkommere	87
Så så	87
Vores mand i vores Brabrand	87
Kom så piger!	88
Den store snyltegæst	88
Hvordan kan man fortsætte?	89
Jeg må lære at pile	90
Næppe nogensinde har sko gjort så meget glæde	90
Til mit barn	91
Rend til Randers	91
Til dem der har det med at rende rundt og gentage sig selv	92
Golfbaner er gode at løbe på	92
Øvelse til Jytte	93
Tilbage til regimet	94
Er jeg skadet?	95

Nytårsforsæt

Da legebarnet sked på det offentlige	95	
Jeg ved snart ikke hvad jeg frygter mest: samfundets regimer eller mine egne	96	Nytårsforsæt
Kom kaos og så videre	99	
Sidste historie	100	
Et farligt amatørteater	101	
Taoisme	101	
Drageløberen	102	
Vejledning videre osv....	103	
Performance med appelsin	105	
Den store drøm og det lille mirakel	106	
Hvordan man kommer længst	107	
Bagsiden	108	



... drejer sig om at vinde ved at tabe... -o-... igen og igen og igen og...

Forord:

April 2021

Kære Klaus,

"Det eneste der tæller er at det var mens jeg løb at jeg indså hvor nært beslægtet mine passioner er. At løbe, at læse, at skrive." Ja, det skrev du for tyve år siden. Jeg har lige læst din bog igen og må bare vide om din passion er intakt.

Mens jeg læste *Frisk Fisk til Inkaen*, blev jeg afbrudt undervejs af *Gopler ældes baglæns*. Hvorfor? Nok mest fordi jeg nærmer mig de tres og har afsæt på et naturvidenskabeligt fundament. Nicklas Brendborgs bog gjorde det klart for mig, at hvis løb har en betydning for min sundhed, så er det først nu, det virkelig gælder.

Min krop har brug for hormese. At jeg bedst kan få det igennem løb, er blot min egen hypotese.

Jeg har løbet i fyrre år og var ellers kommet til det samme sted som Forrest nåede efter tre år, to måneder, fjorten dage, seksten timer, - at jeg hellere bare ville hjem. Men jeg løber videre, læser Csikszentmihalyi og forsøger at finde flow. Og så er det din bog, der igen falder i mine tanker. Løb er mere end det der kan måles i meter og sekunder. Det er en proces, en særlig tankevirksomhed. Tænker du på alderen?

Har du stadig passionen og bruger løb i dit virke?

Jeg tænker på at skrive og samle sammen, indtryk og tanker fra vejen, bare for at have noget at løbe efter. Måske kunne jeg på sigt lave en samling. Nå ja, det er bare sådan nogle idéer man kan få på en løbetur.

Med tak for Inkaen, hilsen Peder

Da Klaus Rothstein bekræftede at passionen var intakt, satte jeg streg under udvalgte *Fisk* og satte i løb:

En lykkelig mand

Hvileløs som svalen

En langsom tøven i hjernen

Hvad skete der?

Tre år, to måneder, fjorten dage, seksten timer

Vingården og kålhaven

Svingfigur

De Sidste Dages Hellige

*Havde dette været en indbundet bog i papir, ville du sikkert have læst bagsiden først. Spring derfor nu til **bagsiden**, hvis du vil vide mere om denne udgivelse og kende baggrunden!*

Infinite Playlist

Pop-op-event, Brabrand Kulturuge 2020, Brabrand Søpark 15. september 2020

Hvor er vi nu? Glimt fra en løbers univers

Ja, det er altså titlen på min bog. Men hvor er vi nu? Kunne man jo også spørge sig selv lige hér. Lige her og nu befinder vi os på Brabrandstien i en af Aarhus' mest populære rekreative områder. Vi er så at sige på rekreation. Og personligt vil jeg ikke bytte for en million. Altså hvis jeg flyttede tilbage til der hvor jeg kommer fra, Harboøre, så kunne jeg måske endda få 2. Og hvis jeg så yderligere går 40-45 år tilbage i tiden, så stiger kontrasten og billedet bliver tydeligere på det der fænomen vi kalder rekreation i form af motion.

Ude på landet, hvor jeg kommer fra, var det hovedrystende tosset og nærmest et syndigt spild af energi når jeg tog min røde SCO-racer, som jeg havde sparet op til ved at hakke roer, og kørte om kap med mig selv for at sætte verdensrekord i mit eget lille univers. Og da jeg senere gik over i løb og blev mødt af min far med spørgsmålet: "Hva' render du atter? Ta' dog en skovl og brug din energi på noget formålstjenligt!" Kunne jeg godt føle mig rimeligt dum og ret meget til grin. Og set i det lys, i dag føle mit løberliv som en "syndflod af spildte bedrifter" (CV Jørgensen).

Men samfundet har ændret sig meget siden. Vores livsstil betyder at motion er blevet formålstjenligt. I dag kan man faktisk opleve voksne mænd og kvinder ræse af sted her på stien nøjagtig som jeg gjorde det som dreng. Og i modsætning til dengang kan man nemt få indtryk af at motion i dag er en meget alvorlig affære. Det synes jeg er ret tankevækkende og egentlig også ret morsomt. I det hele taget vil jeg gerne gøre lidt grin med alvoren og alle de regimer vi kan finde på at bygge op omkring vores motion.

Vi er på rekreation her nede ved søen. Og vi skal huske at der er flere faktorer der virker. Naturen i sig selv virker helende. F.eks. kan man finde en fantastisk ro bare ved at stoppe op og kigge ind i øjnene på en ko. Det gør jeg ofte på mine korte ture hen til bænken og tilbage. Ja, det er bl.a. også den slags "småting" jeg har skrevet om i min lille bog.

Og så en lille fodnote:

Hvis man stopper op på Brabrandstien for at kigge på kør, så HUSK ikke at stå på cykelstien. Det kan nemlig hurtigt blive en ret urolig oplevelse. Her hersker nemlig dem af os motionister, der først lige skal have raset ud, før vi kan falde til ro.

Og heraf følger så det store fodnotespørgsmål:

Hvor er vi nu i et klima og bæredygtighedsperspektiv? Kan motion blot for motionens skyld igen blive at anse som et syndigt spild af energi, og os motionister på Brabrandstien i virkeligheden ende med at komme i bås med koen?

JP Aarhus, den 8. januar 2020

Løb bæredygtigt for det gode klima!

Jeg er opvokset på en bondegård, hvor der var mange fornuftige ting at tage sig til, hakke roer, muge ud i ko båsen og alt mulig andet praktisk arbejde. For mine omgivelser var det derfor meget unaturligt at jeg begyndte at løbe. Som min far sagde: "Hvad render du efter? Tag dog en skovl og brug din energi på noget formålstjenligt!"

*Mens andre ligger og sover
løber jeg og glæder mig over
at Brabrandstien af alle veje fører til ROM
og opklaringen undervejs kommer fra From!*

Infinite Playlist

Dengang, for 40 år siden, var der ikke mange der løb. I dag løber snart alle og enhver, og mange gerne som eliten. Skulle der alligevel være én derude som ikke er begyndt endnu, men har et nytårsforsæt om at gøre det, vil jeg gerne give et råd: *TAKE IT EASY!*

Easy Run er en betegnelse for løb ved ca. 70% af maxpuls. Let løb ved maxpuls minus ens alder er også meget anvendt. Det er langsomt. Meget langsommere end de fleste nybegyndere tror det skal være. For nogen er det gå-tempo.

Man må gerne gå. Og man skal stoppe i tide. En halv time er rigeligt. Løb er effektiv motion og kan derfor let føles som hårdt. Og ikke sjovt! Det må gerne være sjovt at løbe. Da vores ældste var tolv og ikke længere ville gå til svømning, forsøgte vi os med løb. Tre omgange fartleg i nabolaget med musik i ørerne, helt efter hans melodi, viste sig at være en god erstatning. Siden har vi løbet mange ture sammen. Især mens han gik på gymnasiet.

Vi løb om morgenen, for senere på dagen kom der alle mulige forhindringer i vejen. Men var det easy? Nej, det var det ikke. Det var vanskeligt at komme op. Og det var ikke kontrolleret easy run det hele. "Legebarnet" syntet det var sjovt at konkurrere.

Og sjovt nok, i takt med at han blev bedre og bedre, blev det mindre og mindre sjovt for mig at være med. Det er sjovt at have fremgang og knap så sjovt at gå tilbage.

Det er længe siden nu. Legebarnet er flyttet hjemmefra og jeg er gået et skridt frem og to tilbage, og kommet i "overgangsalderen". Hvis den "sjove" træning var fortsat og alle ville løbe om kap med mig i dag, ville klimaet imellem os for længst være blevet forpestet. På den anden side er jeg nødt til at fortsætte, ellers løber min kropsvægt fra mig og mit helbred og mine ben ville ikke længere være bæredygtige.

Mit nytårsforsæt må derfor være at fortsætte. Og jeg tror, jeg har fundet en god metode. Hvor jeg tidligere stod op og løb kl. 5.55 fra min gadedør, kører jeg nu straks på arbejde, løber 25 min på et løbebånd tæt ved (10 min: puls 120, 10 min: puls 130: 5 min, puls 140) og sparer mindst en halv time i morgentrafikken, som jeg så kan bruge på at forberede mig til dagens arbejde.

Den kontrollerede træning virker godt på mit humør og giver mig overskud til dagens lektioner - som der sagtens kan være hårdt brug for, skal jeg lige sige. Løb kan faktisk være en ret bæredygtig aktivitet, måske endda formålstjenlig. Især hvis den kan være til fordel for ens omgivelser, det gode klima på arbejdspladsen eller i familien.

Til gengæld er jeg færdig med at løbe om kap op og ned ad vejen for fuld gas til skade for klimaet. Og risikere at komme i bås med koen - igen!!!

Godt nytår!

Skyggespil

Du kaster en skygge, som med tiden tager over, mens du selv bliver væk.

Infinite Playlist

Maratonmand

Døden skal jo have en årsag!

Men budbringer, hvad har du at sige?

Du ved det ikke. Hjernedøde fortællinger fra hjernedøde langgarveres hjernedøde træning, motiverer ikke menigmand en meter.

Faret vild i skyggesiden har du mistet budskabet på vejen.

Anyway Phidippides var en joke, går du imod modgang og holder dydigt modet oppe ved at løbe videre.

Løbet skal jo have en årsag!

Udløbsdato

Dagen man løber ud for at finde sig selv og aldrig kommer tilbage!

Blandt andre for sig selv

Løber alene:

døjer med dårlig samvittighed over spildte bedrifter.

Løber blandt andre:

døjer med at æde sig selv i stimer af store bedrifter.

Løber for sig selv:

døjer med at fordøje - store selvfisk.

Selvfrustrator

Regimemenneske kan ikke standse

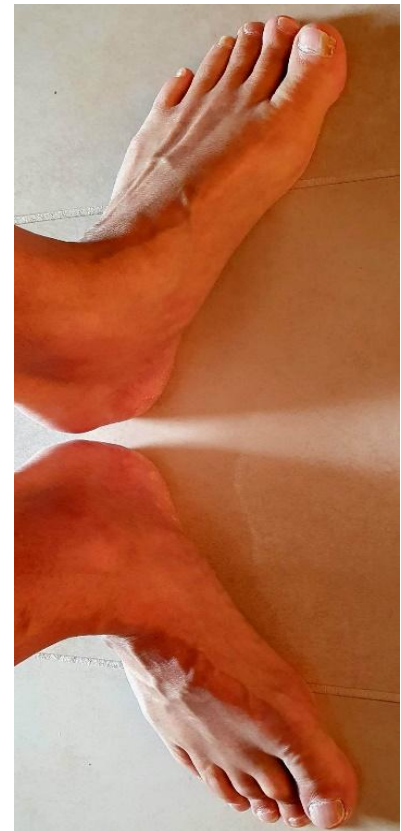
og bare give slip og danse.

Som træmand blandt andre

lader du dig ikke forandre,

men tilløber med fyrre års stålsat mentalitet

i stedet en bensikker Haglunds Deformitet!



*På dage med destruktive tanker
og modløshed er det vores regimer af
indgroede rutiner der får os til at fortsætte!*

Lethed

I dag vil jeg løbe med overskud i alt hvad jeg gør.

Jeg vil væbne mig med tålmodighed og tag et skridt ad gangen med et smil.

I dag vil jeg leve livet let.

Langrend

I den lyse lette nysne med synet flakkende mellem sporet og horisonten render jeg mod solen med vinden i ryggen og tænker: i dette momentum kan jeg blive ved uendeligt!

Infinite Playlist

Ukuelig

Det er min kone i en nøddeskal, at selv når der falder brænde ned over hende, kan hun rejse sig og sige: ”nå skal vi så se at komme videre!”



Foto taget af triatleten Susanne Holtet Wølck (øverst t.h.) på tur med Telemarkspecialisten Kalle, Rauland 2022

Godt nok er **godt nok GODT NOK!!!**

Om ikke andet kan vi da forsøge at gøre en dyd ud af at tage vare på vores egen fysiske og psykiske sundhed - så man kan være samfundet mindst muligt til last!

Angribe løjpen, ned og igennem tunnelen!

Man må angribe løjpen, for ikke at falde!

Infinite Playlist

Flow

Jeg søger den optimale oplevelse.

Jeg forsøger at flytte mig. Som rullede jeg en sten op ad bakke, tænker jeg kun på at komme frem, ikke tilbage. Jeg forsøger at fortrænge Sisufos, det absurde i bare at løbe og forsøger at fortabe mig i sanseindtrykkene på min vej.

Jeg forsøger at tage mig god tid, slappe af og ikke stresse. Om jeg løber, går eller holder pause på en bænk, lader jeg kroppen bestemme. Jeg forsøger at fortrænge målet og bare være på vej. Jeg forsøger at flyde med og lade mig opsluge af tiden. Fugle på himlen. En tankestrøm i vinden. Jeg forsøger ikke at lade mig forstyrre. Jeg forsøger at fortabe mig i tid og sted. Jeg forsøger at fortabe mig i at tabe mig. Jeg forsøger at tabe fodfæste og bevidstheden om mig selv, mine trængsler og min træning.

Jeg forsøger at falde i "søvn", vende om og komme tilbage.

Jeg forsøger at falde i flow uden at falde om, forstenet og fortabt.

*Død og helvede, jeg kan
abstrahere fra alt, men
ikke fra mig selv; jeg kan
ikke engang glemme
mig selv, når jeg sover.
Søren Kierkegaard*

Langt hen ad vejen drejer det sig om at slå blikket ned
og tage et skridt ad gangen.

Det evige løb

Jeg elsker at løbe sightseeing i en storby!

Selv i Rom, hvor det ellers kan føles som en evighed at zigzagge sig på løbeben blot et par km fra Santa Maria Maggiore til Peterskirken. For ikke at tænke på hvordan det ville føles at løbe hele pilgrimsruten Via delle Sette Chiese, når der er fyldt med turister. Jeg elsker det, men det kræver at man fortaber sig og kan flyde med; komme i flow, løsrive sig fra tiden og lade sig rive med af nuet og de mange sanseindtryk.



*Min kollega Signar Røsvik
og jeg løbende langs en
akvædukt med evigt
løbende vand til Rom*

Engang, i en euforisk følelse af udødelighed efter en særlig løbeoplevelse af fart og overskud, svor jeg for mig selv, at jeg ville løbe hver dag resten af mit liv. Sygdom og skader har dog gjort at enkelte dage er faldet

Infinite Playlist

ud, og at jeg ikke har kunnet opfylde mit løfte; men da jeg ofte løber både morgen og aften, er det i tidens løb, blevet til uendeligt mange ture og langt over 365 året rundt.

I det daglige er alle løbeturene dog langt fra præget af euforiske sanseoplevelser. Men uanset om der er tale om en slags bodsøvelse for det søde liv, en roden bod på, at jeg lever lidt for godt, eller ej, så kan man, som en anden pilgrim, godt sige, at jeg får aflad og efter en løbetur altid føler mig opløftet.

Det kræver stor tålmodighed at løbe i Rom!

Løb har lært mig tålmodighed. Den er kommet med alderen i takt med at hastigheden er faldet. Løbende er der kommet opfindsomhed og tilpasningsevne. Stagnation og tilbagegang er nemlig ingen undskyldning for at miste motivationen, men blot en god anledning til at finde nye veje, og mit løb har således udviklet sig fra noget absolut, noget endeligt, som skulle overstås hurtigst muligt, en 5000m på tid, til noget mere uendeligt, hvor målet er tabt af syne og nuet varer evigt. Og jeg tænker, at så længe jeg er i bevægelse og blodet løber i mine årer, er jeg vel i løb!



Tiden over afstanden går mod uendelig og hastigheden går mod nul... universets evige løb mod det absolutte nulpunkt, hvor alt står stille... den evige hvile... det evige liv, evighedens længde, livets korthed, dødens vished...

Fortabt i tid og sted finder man nok at filosofere og løbe i staver over på sådan en pilgrimsrute eller uendelig vej af alle snoede veje, der fører til Rom, og uendeligt mange gode grunde til at kalde Rom den evige stad!



Det var vanskeligt at løsrive sig Den Uendelige Bro, 14. maj 2023 kl. 5.



Til ringens magt

Åh ring, gør mig venlig og stærk.
Vær mig et kærligt bolværk
mod lasterne i at drikke og ryge,
materialisme og herskesyge!

*Det væsentlige i livet, kommer
man ikke til ad ligefrem vej.
Søren Kierkegaard*

Det evige træ

Det virkede så tilfældigt. Peter Gabriel, som jeg havde fået live, udgav Olive Tree på min tresårsfødselsdag og familien overraskede mig med surprise party på Olive, en af byens ældste restauranter.

Infinite Playlist

Nogle af mine ældste venner dukkede op. Det var meget rørende, en dag jeg aldrig glemmer.

Det virkede så tilfældigt, men jo mere tankerne løber, jo mere falder mønsteret på plads. Kan man ikke røre sig ud af stedet, må man slå rod og røres dér. Jeg ser mig tilbage og ser frem for mig, at når jeg ikke kan bevæge mig længere, må jeg blive -☺- et oliventræ!

Opslugt af tiden

Kun fantasien kan undslippe tiden.
Tiden kan snegle sig af sted.
Tiden kan komme til én og
tiden kommer når vi skal væk.
Vi kan trække tiden ud,
men når tiden er gået,
er det utroligt som tiden er løbet.

I mellemtiden

løb jeg en tur,
fangede øjeblikket,
tog den med ro og huskede
at jeg havde oceaner af tid.



Positiv psykologi

Hvis du forsøger at løbe
overskudsagtigt,
let foroverbøjet
og rank i ryggen
med en frisk frekvens,
så forløber alting lettere!

pe · der ⇌ ped · er

Hjælp, hjælp, jeg føler, jeg falder! Tyngdepunktet tipper mig! Som et blødt punkt inderst inde, der vokser med alderen, et omdrejningspunkt, der pustes op og blæser med vestenvinden i en trind og rund facon, som en luftballon med en kraft, der østover fortrænger min indre vildskab og stadig oftere efterlader mig med tårer løbende af kinder ned, ped og ked.

Hvad er det, der er ved,
min gamle glød?

Kvalt i rød grød med flød'?

Jeg ved det ikke, beder hvirvelvinden vende mig og råber op mod skyerne: *come on kamphormon, giv mig tilbage min skarpe kant og hårdhed der forsvandt!*

Det er så hårdt at være blød ❤️



"Når det blæser fra vest så træerne bøjer sig så meget de aldrig retter sig mer' og når flyvesand og ski'værk fyger og ryger så det knaser mellem tænderne og øjnene svier. Og når dét hår man lige har fået sat så det dækker så meget af det skallede det nu lar' sig gøre det står østover så man lige med ét er 30 år ældre end man var lige før så ved jeg hvor jeg er henne"! Allan Olsen, Hjemstavn.

Henne Strand, 1-8-2021

Infinite Playlist

Vandmand

Jeg er vand,
og en hel masse andet.
Jeg er store ord og tomme trusler,
humanisten der går hus forbi
i en bue uden om den hjemløse.
Jeg er blød og jeg er hård.
Jeg er fed på den ufede måde,
men mest af alt er jeg vand.

Som vand er et polært molekyle,
er jeg en polær organisme.
Jeg har min positive side
og jeg har min negative,
min lyse nyre og min mørke,
mit åbne sind og min lukkede natur.
Jeg er alvorlig og jeg er vandet,
men mest af alt er jeg i tvivl.

Kan den mørke side fjernes kirurgisk
uden at resten bliver sort og hvidt?
Hvor leder vejen mig hen?
Strømmen må føre mig, lade mig løbe
ud
i en proces af positiv entropi
og endelig i opløsning gå
til grunde, havs eller himmels.



*Fra det døde hav i de dødes land:
Tag dit nederlag og gå!*



Brydningstid

Det var længe siden
jeg havde følt mig
"flyvende". Til
gengæld havde jeg
ikke siden en gang i
Det Døde Hav følt
mig så godt flydende
som denne dag.
Vesterhavets lavere
saltindhold var for
længst blevet opvejet
af min egen
fedtprocent, så jeg
kunne bare ligge der i
overfladen med næse
og fødder vendt mod
Brexit og lade mig
opløfte af den
sjældent blide
bølgegang. Uden at
bryde min hjerne med
noget som helst
kunne jeg faktisk ikke
undgå at fortabe mig i
følelsen af
vægtløshed, og lagde
derfor slet ikke
mærke til at den
svage fralandsvind
efterhånden havde
ført mig dérud, hvor
jeg slet ikke kunne
bunde, godt på vej til
at bryde med
fastlandet.

Budstikkens saga fra Sognefjorden

Hist hvor Sognefjorden slår en bugt, står en viking på en bunke sten og spejder mod syd. Og man spørger sig selv: Hvor i alverden er han kommet fra?

Infinite Playlist

Det er på halvøen Vangsnes midt inde i Sognefjorden. Ude fra fjorden kan man se kæmpen rage op, en tolv meter høj bronzeskulptur af Fridtjof den Frøknes. Placeret på lige så høj en sokkel, som figuren selv, er den store viking ikke til at overse. Faktisk viser det sig, at det samme gælder vikingens fortælling, et litterært værk fra romantikken, Fridtjofs Saga eller på engelsk The saga of Fridtjof the Bold.

Sagaen var så populær at Kaiser Wilhelm II, i sin begejstring for Sognefjorden og Norges historie, lod statuen bygge i Berlin og transportere på en kæmpe tømmerflåde helt til Vangsnes i 1913. Indvielsen var så stor en begivenhed, at folk fra nær og fjern var strømmet til området. Tyske, Engelske og Franske turister på et fyldt Kviknes Hotel panorerede langs fjorden i fred og fordragelighed for at overvære den store afsløring.

Året efter udbrød Første Verdenskrig og en epoke i historien om den første turisme var slut.

Løber man fra Fridtjofs tid, tusind år frem i tiden og femogtyve kilometer længere ind langs fjorden, krydser man sporet efter en anden stor personlighed med en turist og viking i sit blod. Man krydser sporet efter en løbelegende, nemlig Mensen Ernst Minneløp, et løb til ære for Norges første professionelle sportsmand. Ernst Mensen, døbt Mons Monsen Øyri, blev født i 1795 i Fresvik og udåndede otteogfyre år senere med et host på vejen sydover flere tusinde kilometer derfra.

Man kan undre sig over at Mons på denne tid kunne opbygge så stor en berømmelse, at han kunne leve af at løbe. Måske hans hjemstavn gav ham vinger, en vikings vilje og selvtillid. Friskt virker det i hvert fald, at han i 1826 bad kong Frederik VI om tilladelse til at underholde med en "performance" i løbekunst på Frederiksberg Allé i form af fire runder på toogtrediven minutter. Men Mons fik lov at løbe. Løbet på Frederiksberg blev så stor en succes, at det indbragte ham femtenhundrede daler (1 daler/billet), og gjorde kongen så fornøjet, at han inviterede Mons til også at give opvisning på Amalienborg Slotsplads (13 runder på 21 min) og kvitterede med hundrede daler. Sognefjordens søn kunne virkelig løbe solen sort.

Mons må have haft en rastløshed og udlængsel så stor, som kun en viking kunne føle den. *Anyway*, løb han hele livet længere og længere hjemmefra.

Ud over indtægterne ved sine opvisninger i løbekunst, levede Mons af at være budstik og indgå væddemål. Blandt de mest spektakulære var at løb fra Paris til Moskva på femten dage. Mons klarede løbeturen inklusive tretten floder, han måtte svømme over, på to uger i 1832, og inkasserede hundredetusinde franc. Han havde ikke sovet tiden væk, døde højest et kvarters tid et par gange om dagen, stående op ad et træ. Budskaber han bragte, nyheder og sagaer fra det fjerne, kunne ellers godt give måltid og overnatning på kroer undervejs. I 1833 løb Mons fra München til Athen på fireogtyve dage med en depeche fra kong Ludwig I af Bayern til sin søn, den græske kong Otto. Og i 1836 betalte det engelske Ostindiske Kompagni ham 250 pund for at løbe fra Konstantinopel til Calcutta med nogle vigtige breve. I Calcutta hvilede Mons i fire dag, hvorefter han løb tilbage igen. Det var i alt næsten ni tusinde kilometer på nioghalvtreds dage.

Undervejs i sin karriere blev Mons engageret som budbringer og vædeløber for diverse grever og baroner. I 1842 blev han sågar hyret som opdagelsesrejsende. Mons skulle finde Nilens udspring og om muligt Afrikas sydspids, og ad den vej opdage ukendte områder. Finansmanden bag projektet var fyrst Hermann von Pockler-Muskau, som selv havde rejst i Nordafrika og udgivet en bog om sine oplevelser. 11. maj startede Mons sit løb fra Schloss Muskau ved floden Neisse i Schlesien. Han løb til Konstantinopel, Jerusalem og Cairo, hvor han blev et par måneder for at forberede sig på resten af turen, inden han løb videre ned i Nildalen.

Infinite Playlist

Er vi nu her igen?

Glimt fra en løbers univers

Døden, frembragt af strubehoste, indhentede Mons, alias Ernst Mensen, i Aswan, Egypten, den 22. januar 1843. På den tid må de lokale på disse kanter have undret sig over at finde et menneske, lænet op ad en palme, med lyst hår og blå øjne vendt mod nord, og tænkt: hvor i alverden er han kommet fra?



Det skal mærkes at vi lever

*Som maraton kan føles en evighed,
forestiller jeg mig det evige liv i
Mensens mærkelige løbebane.*



*Kaiserens statue
levede ikke op til alle
nordmænds billede
af en viking. Nogen
syntes, at den
mindede mere om
en Wagnersk tenor.
Og jeg tror, måske
jeg forstår, hvad de
mener.*

Infinite Playlist

Tilløb

Der er drømme, man drømmer om at føre ud i livet.

Men i drømme står tiden stille.

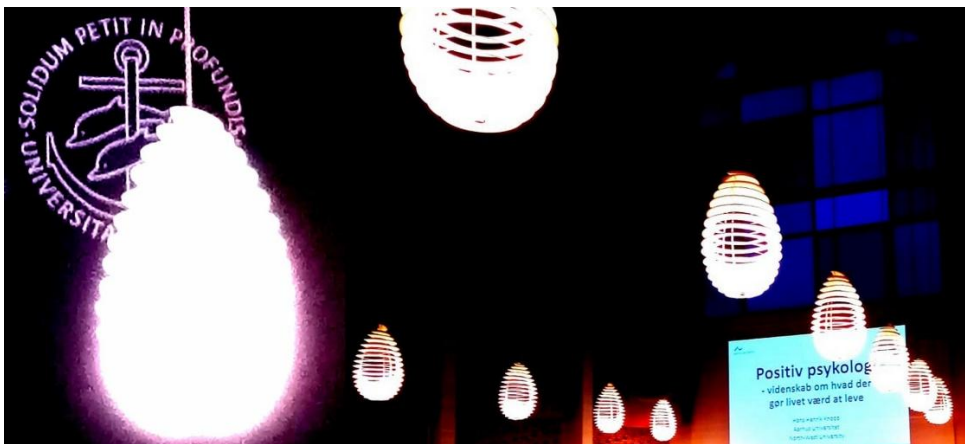
Jeg drømmer om at leve livet, sanse alt, hele verden, hele livet.

Dagligt tager jeg tilløb til at komme videre, men når aldrig rigtig frem.

Hvis alle mine tilløb var gjort i forlængelse af hinanden, var drømmen om en jordomrejse for længst ført ud i livet.

I stedet er jeg blevet på stedet, tiden er løbet til løb, og livet til drømmen jeg løber til.

Når man nu har taget tilløb og overvundet sig selv uendelig mange gange, kan man vel også gøre det én gang til osv. osv. osv. osv. osv...



Efterårsjævnøgn:

Når mørket tager over, må man samle sin energi og søge lyset i dybet.

Aarhus Universitets Aula, 24-9-2021

Morgenkreatur

I havde aftalt at droppe morgenturen, men alligevel vågnede du tidligt. Længe lå du og vendte og drejede dig, gruede over den kommende dag. Du havde ingen energi, men indså, at netop derfor måtte du ud at løbe. Blot en almindelig mandag, blot en almindelig arbejdsdag. Da du endelig stod op, var det næsten for sent, men du vidste, at blot en smule puls ville gøre en forskel. Søvnløsheden var ved at drive dig til vanvid, - vel at mærke ikke det forårsmaniske "storhedsvanvid", du også kendte til, men det stik modsatte.

Det var efterår og du følte dig lille og tung i krop og sind, men forsøgte at få øje på det smukke i morgengryet på stien. Der var stille, søen lå blik og himlen var dækket af lammeskyer. Ved første bæk satte du dig, men her var udsigten blot træernes mørke skygge, hvorfor du straks søgte videre.

Længere henne ad stien kom du til et bondehus og en lille eng. Her lå mosekonens bryg som en dyne imellem de spredte træer. Her, mellem orden og kaos, stoppede du op og kunne godt bruge en bæk. I dynen lå et kreatur og tyggede drøv. De store mørke øjne der mødte dig sagde: »Rooolig nu!«

Efter en stund at have sundet sig, trippede du tilbage igen. Med sveden kom letheden, så da du næsten var hjemme, kunne du ikke stoppe og fortsatte til broen over åen for enden af søen.

Infinite Playlist

Mens du strakte ud, kunne du skimte solens første stråler på himlen og tænkte, at de unge vilde, som skabte kaos i din hverdag, jo blot var naturens energi, fuld af liv.

Kunsten må være at skabe rum for både orden og kaos!

Og til lettende svaners hujende klapsalver løb du opløftet og velforberedt dagens seks lektioner i møde.

JP Aarhus, den 25. maj 2020

Coronakrisen er kreativ destruktion af vores motionsvaner

Hvis man skal blive ved med at løbe, er det vigtigt at skifte spor.

PEDER TROLDORGB
gymnasielærer og forfatter

Jeg laver virtuel undervisning med sved på panden og sure løbetæer – nåede lige at jogge et par km ad Brabrandstien den ene vej og løbe et par stigningsløb tilbage for at være klar kl. 8; hold da op, hvor var jeg klar. Og når den virtuelle skoledag er slut, og jeg er faldet helt ned, løber jeg igen, hej hej.

Jeg læser, at danskernes motionsvaner går itu under coronakrisen (Jyllands-Posten den 7. maj), når fitnesscentre og idrætsforeninger er lukket ned, men læser også om Rafi Rahimzai (Jyllands-Posten den 27. april), der er begyndt at løbe, og tænker, at det måske ikke er så slemt, som det lyder.

Det er præcis 40 år siden, jeg selv fik den fikse idé at blive løber. Og hvis der er noget, tidens løb har lært mig om at blive ved og løbe videre, så er det vigtigheden i, undervejs, at turde skifte spor og finde nye veje. Jeg tror faktisk, at et vigtigt fundament for livslang motion er evnen til at turde eksperimentere og bryde vaner. Dog selvfølgelig ikke den

overordnede motionsvane, som i mit tilfælde er mindst én daglig løbetur. Om den er kort eller lang, hurtig eller langsom, er ikke en del af "regimet".

Jeg har givet mig selv frie tøjler, når bare jeg kommer af sted. Det er også OK at stoppe op indimellem og gå eller sætte sig på en bænk. Og se på naturen. Jeg forsøger faktisk at tage mig god tid. Løbeturen tager ikke skade af at blive brudt op i intervaller. Intervaltræning er jo noget af det mest effektive, der findes!

Dataindsamlingen gennemført af Epinion på vegne af Idrættens Analyseinstitut, som førnævnte undersøgelse refererer til, viser nu heller ikke, at færre er begyndt at løbe. Selvom den organiserede løbetræning i foreningerne har været lukket ned og diverse konkurrencemål sat på standby, er det samlede antal løbere tilsyneladende ikke faldet. Flere har altså fundet ud af at løbe på egen hånd. Så når muligheden for at søge fællesskabet i foreningerne igen bliver normal, tæn-

ker jeg, der er god grund til at forvente en samlet stigning i antallet af løbere.

Og så er der jo også alle dem, der har fundet værdien i at vandre. Ifølge undersøgelsen er 6 pct. flere begyndt at gå, så på sigt vil nogen af dem naturligvis gå i gang med at løbe.

Det kan godt være, at danskernes motionsvaner umiddelbart ser ud til at være gået itu under coronakrisen, men på længere sigt kan en kreativ destruktion af vores motionsvaner måske være en fordel.



”

Jeg tror faktisk, at et vigtigt fundament for livslang motion er evnen til at turde eksperimentere og bryde vaner.

Infinite Playlist



Flokkkultur på Brabrandstien

Vi løber i trængsel blandt andre på stien. Fodgængere og hundeluftere bevæger sig i en lind strøm i den ene side, mens cyklister, rullerki- og skøjteløbere kommer susende i den anden. Vi starter på gangstien men ender undervejs på cykelstien. Det er bare noget der sker i farten. Tidligere kunne man ofte høre tilråbet: "Brug gangstien!" Nu udøves der blot den nonverbale kamp: "Hvem trækker sig sidst fra sin bane?"

Uanfægtet går gruppesnakken på diverse smittetryk, Somalisk begravelse, AGF's medaljefest... Jeg tænker, har man styr på flokken, når man er påvirket af sorg eller alkohol? Men jeg har ikke luft til at deltage med lange indlæg. Jeg forsøger bare at hænge med på en lytter, hvilket er vanskeligt nok når man konstant distraheres af de mange afbrydelser trængslen foranlediger: "FORFRA!"... "BAGFRA!"...

"Hvis du ikke vil hjælpe til, så stå i det mindste ikke i vejen", kunne man høre hjemme på gården da jeg var dreng. Søgte man så ud på vejen, var der rigeligt af den. Det er der ikke i dag. Ofte når jeg bevæger mig alene på stien, føler jeg mig lidt i vejen, men når man som nu rives med af flokken, så går det bedre.

"FORFRA!". Mit blik fanger en kavalergang i foroverbøjet cykelgalop. Her kunne jeg godt have suppleret de andres: "Wauw, hø hø", med et: "Kom tilbage!"

Tempoet stiger og snakken går videre. De andres vigør virker demotiverende på min egen. Jeg hænger i en tynd tråd, men med blikket målbevidst fremadrettet er der naturligvis ingen der har øje for mine trængsler bagerst i feltet.

"BAGFRA!" hører jeg en kvindestemme råbe. Med fordel slår jeg blikket op og ser en velformet bagdel passere. Og da jeg ude af mig selv af ophidset anstrengelse hører et stakåndet svar: "Ja tak, så gerne", springer elastikken.

Jeg lader flokken fare og forsøger at få styr på mig selv. Dannelse er en hårfn disciplin, når man er påvirket af adrenalin og bevæger sig i flok på Brabrandstien.

Infinite Playlist

JP Aarhus, den 3. januar 2021

De burde træne deres viljemuskel

Det vanskelige er altid at
finde vejen tilbage fra lysten.
Søren Kierkegaard

I år bliver nytårsforsættet at give træningen en tand til.



Jeg må bare håbe, at en indre slumrende løve vil vækkes og fortrænge den dovne hund, der har taget plads i min krop. Arkivillustration: Rasmus Sand Høyer

På mine daglige ture hen til bænken og tilbage, tænker jeg ofte på min fars faster, hele familiens Faster Niko. Det sker især, hvis en modgående på stien skulle møde mig med et spørgende blik a la: "kommer du nu her igen?"

Overlærerinde Frøken Knudsen var kendt i Lemvig for, som en anden Kaptajn Jespersen, at hilse gamle elever på gaden med almen dannende kommandoer som: "Rank Dem, træk maven ind og saml så det skrald op, der ligger dér på fortovet!"

Nikoline Knudsen (1886-1982), boede øverst oppe i Vasegården med udsigt til storken, som hver sommer indtil begyndelsen af 70'erne, var fast tilflytter. Hun delte avis med P. Knudsen på Grønningen, min farfar. Avisen leverede hun hver formiddag. Om eftermiddagen kunne hun så komme tilbage og diskutere med sin bror dagens nyheder fra såvel storkerede som Lemvig Folkeblad *). Det var trappe ned, bakke op, bakke ned og trappe op; to gange om dagen. På den måde holdt hun sig i gang. Det var god motion, og jeg tænker, at det er lidt det samme jeg praktiserer i dag. Måske blot modificeret efter min fars garderkaptajns parole: "Alt gang foregår i løb!"

Når jeg i dag taler med mine elever om fravær, manglende afleveringer og det at lave lektier. Og tænker: *DE BURDE TRÆNE DERES VILJEMUSKEL!!!* Nytter det ikke at kommandere med dem som Faster Niko ville have gjort. I stedet taler vi om hvordan man kan snyde hjernen til at gøre det vi ikke gider: lægge pauser ind, arbejde i intervaller, sætte realistiske mål, anvende belønning og allervigtigst, at starte i tide. Nøjagtig som det er med motionen, løser opgaverne ikke sig selv.

*) P. Knudsen holdt så meget af at diskutere, at han gerne fremførte en modparts synspunkt, hvis det kunne medføre en god diskussion.

Da Nikoline Knudsen ikke længere kunne klare trapperne op til sin lejlighed, skrev hun sig ind på plejehjemmet og døde kort efter.

"Hvad så Nikoline, skal vi ikke i bad i dag? Gider du ikke?"

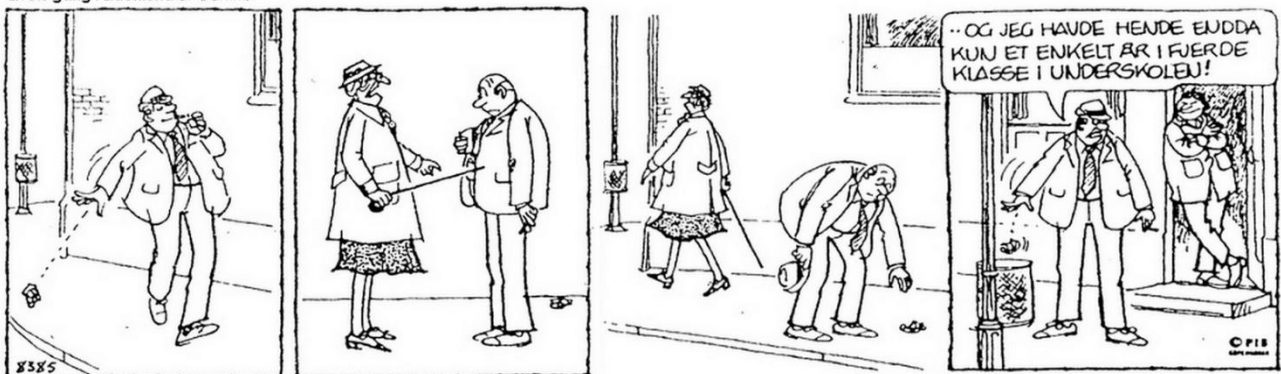
Alt denne kammeratlige omgangstone, kunne hun bare ikke klare og nægtede at stå op af sengen.

"Hov hov hov, lille De, hvornår er vi blevet dus? Gider er der ikke noget der hedder!"

Når jeg besøgte hende på plejehjemmet, husker jeg at hun altid ville tjekke om mine negle var klippede og rene, og håret lige så. For et par uger siden blev jeg tjekket igen, naturligvis ikke af Niko, men af lægen. Sundhedstjekket viste at mit kolesteroltal var for højt og burde reguleres. Beskeden var, at hvis jeg ikke fik tallet ned ad naturlig vej, altså via kost og motion, skulle vi i gang med noget medicin. Faster Niko lagde meget vægt på personlig hygiejne og karakterstyrke, så selvom jeg allerede motionerer ret meget, er jeg udmærket klar over hvad hun og den gamle kaptajn ville have sagt: "Alt kan løbes væk, lige fra hæmorerider til kærestesorg".

I år bliver nytårsforsættet derfor at give træningen en tand til. Jeg må hoppe på de gamle venners torsdagstog i rød zone, og i form af intervaltræning, forsøge at snyde hjernen til at tro, at jeg blot skal være med i pauserne. Og bare håbe, at en indre slumrende løve undervejs vil vækkes og fortrænge det træge fedt og den dovne hund, der har indtaget i min krop, så ikke en sjæl kan se, at jeg er gået ned på viljen!

Livets gang i Lidenlund af Gantrils



Nikoline med udsigten til "hendes" storkerede i Lemvig og Peder Knudsen på Trolborg med mine søskende og mig på skødet.

Infinite Playlist

Hvad vi ved om vor slægt - fortalt af far, Jens Knudsen Troldborg

nedskrevet af hans datter Nikoline

Om bedstefar Knud fortælles!

Det blev en meget lang soldatertjeneste, han fik.

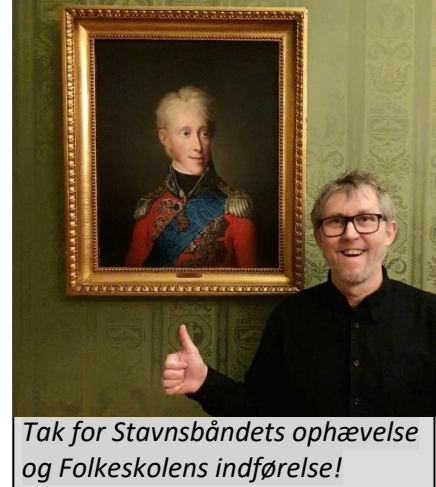
Frederik den 6. døde 1839, da lå bedstefar inde, og han kom til at stå vagt ved kongens bære. Den sidste del af tjenesten faldt under Christian d. 8. men da krigen kom 1848, måtte bedstefar igen i trøjen, alle tre år!?

Nu var han imidlertid blevet gift i 1844 og fået gård samme år, så han var ikke glad for at skulle med. Det var en ren fejltagelse, at han ikke havde fået sit fripas. Han henvendte sig til myndighederne, men uden frugt. Så besluttede han sig til at ansøge kongen. Han drog til København. Det var ingen let rejse dengang. Far fortalte;

Han løb til Århus og kom ombord i en smække, der sejlede til København! Denne tur kunne han have sparet, han måtte drage i felten, han fik ikke sit fripas. Og derhjemme gik så hans kone Karen Margrethe med sine to små børn. Det var ingen let opgave hun måtte påtage sig, det var meget vanskelige tider og såre svært at skaffe hjælp til gårdens drift, men det værste var uvisheden om, hvordan det gik derude på slagmarken. Aviser var det småt med, og breve kom der heller ikke mange af. Varede uvisheden for længe gik hun til Engbjerggård for at høre om Morten Sørensens kone ikke havde fået brev. Morten Sørensen var bedstefars ven og soldaterkammerat. Også lærer Henriksen var en god ven og trøster i de trange tider. Da rygtet om det blodige slag ved Fredericia nåede frem, blev bedstemor meget bekymret, general Ry var fadet, og under ham stod bedstefar. Hver dag havde sine bekymringer.

Da de tre år var gået, og krigen endelig var forbi, kom soldaterne hjem, og sejrjubelen var stor. Der blev ringet med kirkeklokken og holdt stor takkegudstjeneste. Derefter var der fest på Troldborg. Der var spisning i laden for soldaterne og deres pårørende, og der blev danset i loen. Musikken tonedede, og en lille dreng på tre år stod og kikkede på alle de glade mennesker. Det glemte han aldrig, hans mor var igen glad, for hans muntre far var vendt uskadt hjem. Ja sådan endte den første sønderjyske krig!

Frederik VI & vi, Børsen 8.3.24



Tak for Stavnslændets ophævelse og Folkeskolens indførelse!



Troldborg: Knud og Jens med folk og familie 1883. "Ligesom bedstefar var hurtig i sin tankegang, således var han også livlig i sine bevægelser, havde han travlt, kunne han selv i sine ældre år, slå over i løb".

Infinite Playlist

Det er vores kødproduktion, der er ude af balance!

Hvis man virkelig ønsker en forandring af landbruget, skulle man forbyde brugen af antibiotika til dyr! Det ville automatisk nedbringe dyreholdene til nogle naturlige størrelser, kvælstof- og kuldioxidudledningen ligeså. Desuden ville det spare os for enorme udgifter til bekæmpelse af multiantiresistente bakterier.

Da man må forvente at incitamentet for at effektivisere, herunder at anvende antibiotika i væksthjælp til kødproduktion, er omvendt proportionalt med driftsøkonomien, kan det let få utilsigtede følger, hvis man uden videre belaster landmændenes økonomi med en CO₂-afgift.

Det fører et skridt frem og to tilbage fejlagtigt at forestille sig, det alene handler om den lille malkekos bøvser og prutter!

Cand. Agro. P. Knudsen, 1. april 2024

Goplen

Jeg er goplen
Jeg har høreboffer på
og rækker mine celler store små
med me too, me too, mitofagi,
mælkesyre hvid magi,
me too, me too, mitochondriapunk
rocking rolling Honky Tonk.

Jeg er goplen
Jeg trækker vejret uden gæller
og æder mig selv og mine zombiceller.
Gi' mig, gi' mig autofagi
og gerne et kærligt klap bagi.
Gi' mig, gi' mig oxidativ stress
og en kollega der hedder Jess.

Jeg er goplen
Jeg er imens,
Turritopsis ældes baglæns,
blot en wannabe hormonesgople
på vej i min egen hypoteseboble,
som spiser smoothie smørсыrefremmende sojabønneblomkålskage
tilsat hvedekim naturligvis, et skridt frem og to tilbage.



Tegning Rasmus
Sand Høyer.

Infinite Playlist

Om vores Adolf var der intet ondt at berette

I dag kan man ikke navngive en dreng Adolf, uden at han bliver associeret med en skidt knægt. Men sådan var det ikke i halvfemserne. Min farfar Peders lillebror Adolf var, trods en barsk start på livet, både glad og kærlig.

Da Sidsel Marie døde i barselssengen efter fødslen af Adolf, kom han i pleje først hos sin faster Kirsten og siden sin moster Marie. Han må have savnet sine søskende og de har sikkert savnet ham, for, som storesøster Nikoline skriver: "Når han og Peder kom sammen, kunne de i flere minutter le og le af glæde over gensynet".

Som storebror Knud, blev både Peder og Adolf landmænd. De fulgtes ad, og var først på Vallekilde Højskole og siden på Dalum Landbrugsskole.



Adolf og Peder født hhv. 29.8.1893 og 5.4.1892.



*Sidsel Marie (14.7.1855-14.10.1893)
kulmaleri af Niels Bjerre, Nørrelund*

Senere skulle Troldborg brødres vej blive påvirket af en helt anden Adolf, som hverken kendte til næstekærlighed, højskolemanerer eller demokratisk dannelse.

Det var i oktober 1944, efter Knud Jørgens fortælling firs år senere:

Tyskernes jernbane til bunkersbyggeri på Hygum Bakke, anlagt i forbindelse med VLTJ-banen, som et sidespor fra Strande, forbi Nørrelund og Engbjerg Kirke, gjorde at der langs den nye landevej fra 1940, stod en stribe små transportvogne ud for Troldborg. Svend Erik fra Thyborøn, som var 14-15 år gammel og arbejdsdreng på gården, min far Jens Carl på 10 og Knud Jørgen på 8, havde fået den idé at skubbe en vogn op på bakken, for derefter at køre ned ad bakke tilbage, som passagerer i samme vogn.

Svend Erik havde set hvorledes vognene kunne bremses med en pedal, så det skulle han nok sørge for. Men det lykkedes desværre ikke, hvorfor begge brødre, da vognen med stor hastighed stødte ind i de tilbageblivende vogne, fik et hak i hagen og et ar for livet. Ovenikøbet røg Knud ud og landede på landevejen. Hans knæ blev så alvorligt tilredt at der gik betændelse i såret. Knud Jørgen kom på hospitalet

Infinite Playlist

og fik fjernet en lymfekirtel i lysken. Han var indlagt på Lemvig Sygehus i otte dage, men overlevede selvom der dengang ikke var adgang til penicillin.

Også Knud Jørgen og Jens Carl var på højskole, blev landmænd og igennem foreningsarbejde aktive samfundsborgere.



Bropillerester vest for Troldborg af den tyske jernbane fra Strande til Hygum Bakke.



Peder fotograferet i tresserne af svigersønnen Alfred med ryggen til en tysk bunker og udkigstårn.



Engen vest for Roesdal



Vådområdet har til formål at reducere udledning af kvælstof og fosfor fra landbrugsarealerne på Hygum Bakke og er etableret af Troldborgs nuværende ejer, Jens, min kære "bonderøv" og bror.

Ovenfor ses det nye vådområde i engen fotograferet med ryggen til de gamle bropiller.

Infinite Playlist

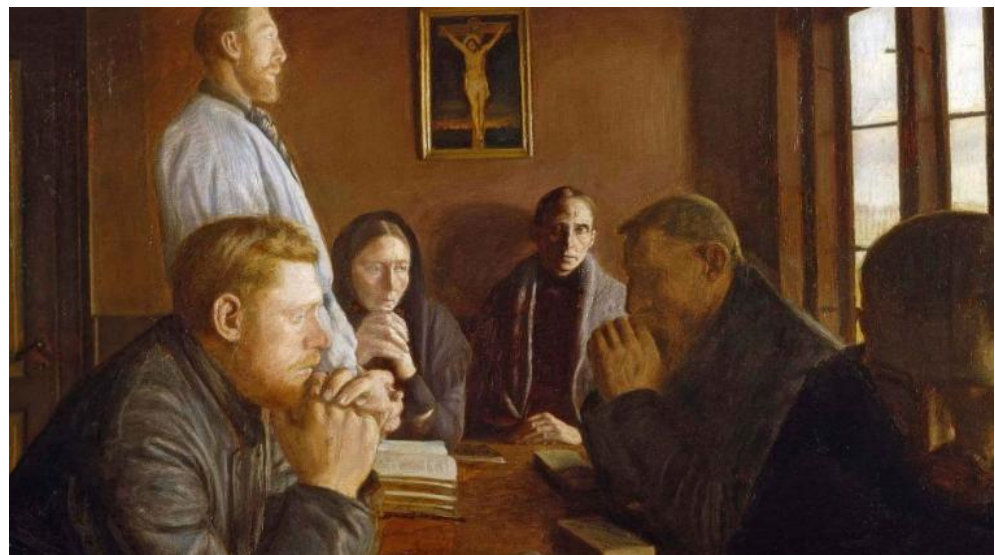


Niels Bjerres altertavle i Engbjerg Kirke (1896), *Vandringen til Emmaus*, var omdiskuteret.

Nogle mente at placeringen af Jesus i et landskab med lokalpræg, grønklædte bakker og fjerne klitformationer, var lige lovlig dristig.



Harboøreboere ved kirken (1906), SMK



Harboøre, Guds børn (1897), ARoS

Må vi bede om et velsignet nederlag!

I *Humblebien* velsigner Anders Samuelsen vores nederlag i 1864. Jeg tænker på den anden side, at vores humlebi i dag ville velsigne et nederlag til de liberale markedsmekanismer Anders Samuelsen hidtil har bekendt sig til!

De danske bønder var en vigtig grundsten for udviklingen af vores demokrati. De gik på højskole og lærte at diskutere, løfte i flok og fælles tage del i slæbet. De fik åndsfrihed og dannelse, næstekærlighed og andelsbevægelse.

I dag er romantikken og ånden væk. Ude på landet har liberalismen i årevis gravet sin egen grav. Af bønder er der ikke mange tilbage. Og godser, så store at de strækker sig tværs over Limfjorden, tilsviner natur og dyrevelfærd til ukendelighed. I den sammenhæng er et velsignet nederlag til vores landbrug så, det eneste vi desværre rigtig har brug for.

Cand. Agro. P. Knudsen, JP, maj 2025

Indtil sognekommunernes tid løb ud, leverede Trolborg sognerådsformænd (1868-1970) i en lige linje fra Knud.

Infinite Playlist

Hørt ved morgenbordet: "hvad tuder du for far?"

Jeg kunne dårligt fremstamme, at det lige var gået op for mig, at det er 25 år siden jeg stod alene på en ellers propfyldt hjørnetribune øverst oppe med armene hævet over hovedet i sejrsgestus og tudede "jaah..." mens alle omkring mig havde sat sig.

De mange nordmænd på Nya Ullevi i Göteborg, som få sekunder tidligere havde været på benene og skreget på Vebjørn Rodal, sad nu bare og kiggede undrende på mig. Det var vildt akavet. Og det er det åbenbart stadig hver gang jeg forsøger at fortælle hvordan jeg oplevede Wilson blive verdensmester.



I did it Steinway, 27. nov. 2022

Tak for talentet

Vores musiklærer fortalte hvorledes hun havde opnået sine færdigheder igennem hårdt arbejde. Hendes far var en dygtig musiker, hvorfor hun ofte var blevet mødt med en kommentar om at hun havde et medfødt talent og derfor var kommet let til det. Men nej, sandheden var at hun hver eneste dag havde øvet klaverspil i flere timer, og når hun havde været syg, havde indhentet det forsømte ved efterfølgende at øve det dobbelte. Hun vidste derfor med sikkerhed hvornår hun stod over for et virkeligt talent.

Jeg elsker musik, men kan hverken synge eller spille. Jeg har en gang gået til guitar, men det måtte jeg opgive. Det var bare alt for svært. Og skulle der synges, gik det, ifølge min far, bedst når jeg holdt mig lidt tilbage. Fodbold var ikke meget bedre. Første gang jeg oplevede at skille mig ud var til svømning. At jeg faktisk var den i klassen der kunne svømme længst under vandet, kom helt bag på mig. Det var en vidunderlig oplevelse og noget den generte dreng gerne ville prøve igen. Senere fandt jeg ud af at jeg også kunne gøre mig bemærket i løb. Folk kaldte mig et talent, men nej. Også jeg havde arbejdet hårdt for det. En overgang trænede jeg faktisk tre gange om dagen. For mig var det derfor en hel åbenbaring at møde talentet, Wilson Kipketer. Omvendt tror jeg faktisk ikke at Wilson helt forstod mig og min træning. At morgenløb var en vigtig del af seriøs træning, var i hvert fald ikke hans holdning!

I løbeverdenen ved vi at talenter kan komme ud af ingenting, men at det er ligeså i musikverdenen, var jeg egentlig ikke klar over. Først til sidst i musikskolens julekoncert forstod jeg hvad musiklærerens fortælling om talent drejede sig om, og fattede hvad jeg faktisk var fatter til.

Infinite Playlist

Temmelig Tykhovedet Transportrutine

Temmelig træls tirsdag under indflydelse af T. Jeg dyrker glæden ved den daglige motion og bilder mig ind, at jeg er en dygtig løber. Men denne november morgen på vej til arbejde, følte jeg mig ikke just som en glad idiot med fjedre i sine sko. Temmelig tværgående tråd. Typisk tirsdagstungsind. Min arbejdsplads var flyttet til Risskov, syv km længere væk, og jeg var ved at lære en ny transportrutine: cykle til Skejby og løbe resten af vejen. Tur retur.

Temmelig total træning. Nej, jeg havde gummiben og følte mig tung og klodset! Temmelig travl trafik. Det var myldretid. Jeg overhaledede en række biler i kø for at krydse Randersvej. Fire drenge på vej i skole gestikulerer et eller andet. Sagde de noget til mig? Jeg ved det ikke! Jeg havde Power Music i mine ører og *Serious Running* i mit hoved. Trivielt træningstrummerum.

Temmelig tungnem trædemølle. Løb en kilometer lige ud langs den søvnige morgentrafik. Blev overhalet af en bus og løb ud foran en dame i en rød bil, som alligevel ikke kunne komme ud fra sin sidevej. Trængt op i et T-kryds. Længere fremme kunne jeg skimte et fikspunkt - en reklamekasse: *Oneness af Mariko Mori* var udstillet i ARoS. Jeg tænkte, ensom i sin egen osteklokke, ligesom mig?

Temmelig trist tema. Kunne ikke finde tråden, et mønster, en mening, den røde tråd!

Reklamekassen markerede indgangen til rutens højdepunkt: en lille kilometer grussti og udsigten over Egådalen med Lisbjerg Forbrænding i det fjerne. Jeg forbrænder fedt, tænkte jeg og en tanke brændte sig fast: det går kun én vej. Aldring er forfængelighedens virkelige bål!

Temmelig tunge tanker, at trækkes med. Jeg følte mig gammel!

Temmelig tung trænende modgående motionist sendte mig et misbilligende blik. Hvorfor så sur?

Temmelig tætte træer langs stien og en temmelig tam terrier i snor, temmelig tissetrængende. Var selv et temmeligt tamt tigerdyr der trængte til testosteron.

Temmelig tyranniseret T-ord-tornado-torpederet. Terror i tagetagen.

Trombose! En cyklist kom bagfra. Ville han forbi? Jeg løb ind til siden. Nej, det ville han ikke! Hvad mon så han lurede på?

Temmelig tosset tak. Tvangstanker! Var jeg også ved at blive paranoid?

Stjerne førte mig ind i en trafik af cyklister og fodgængere på vej til skole og daginstitution. Temmelig tæt. Jeg krydsede ind over Jellebakkeskolens boldbane for at havne i et villakvarter. Temmelig tom. Her var der ingen trafik. Jeg siksakkede mig ned til Grenaabanens trinbræt ved Torsøvej. Toget var på vej ind mens jeg forcerede gangbroen. Trip trap trin temmelig træt trappe op. Temmelig trampende trappe ned og ud i industrikvarteret med autoværksteder og bilauktion. Temmelig total auto. Nu var der ikke langt igen. Løb forbi en biludstilling.

Ud af øjenkrogen så jeg en underlig silhuet i udstillingsvinduet. Temmelig tykhovedet øgle, tænkte jeg. Som taget ud af min yngstes dinosaurverden. Tyrannosaurus the terminator. Jeg kiggede igen og det gik op for mig, at det var mit eget spejlbillede jeg havde set.

Idiot! Cykelhelmen sad der endnu!

Infinite Playlist

Temmelig tåbelig grinende for sig selv. *Serious Running*, nu også med styrthjelm?

Temmelig taknemmelig transformeret til en glad idiot i løb.

Igen og igen og ren rutine, uden T og uden tag overhovedet!

*Jeg er sikker på at der må ligge en velsignelse
i det her et sted. Marilynne Robinson "Gilead"*

Great Wall Marathon

pushing limits, 2:23 -> 5:21

For de mange tusinde løbere som hvert år udfordrer maratondisciplinen er det ikke noget der bare gennemføres på et par timer. Nej, for langt de fleste mindst fire og for legendariske Phidippides langt mere. For ham var der ikke tale om et fladt cityløb, men et ekstremt et i bakket terræn og stegende hede, der skulle koste ham livet. Jeg har derfor ofte tænkt, at for helt at forstå begrebet maraton, burde jeg prøve en af de virkeligt hårde, nemlig Great Wall Marathon, den måske mest spektakulære af slagsen!

Det har altid irriteret mig at få tilråbet "Godt gået", når jeg rent faktisk forsøgte at løbe, men denne gang var det fuldt dækkende. På forhånd havde jeg besluttet mig for at gå trapperne op af muren, men at jeg også skulle ende med at kravle og trække mig op i armene, havde jeg ikke forestillet mig. Det var svært nok at holde sig løbende i varmen neden for muren (2:02 halvvejs), så faktisk havde jeg glædet mig til at nå frem til muren igen og bare gå. Men nu hvor det skete, kunne jeg ikke. Jeg havde ikke blot ramt muren. Jeg var blevet opslugt af den!

Ud over den normale mur af udmattelse, er muren ved 35 i dette tilfælde helt bogstaveligt 250 meter høj. Og her klynget op i en febertilstand med skrigende muskler i varmen, følte jeg mig oprigtigt ophængt, fanget i en evighed, og indså at dette eventyr ville trække længere ud end planlagt. Temperaturen satte alle rekorder og jeg hørte en læge sige 36 grader, men trøstede mig med at være velhydreret. Jeg havde mindst drukket 3 liter væske undervejs og endda kunnet tisse - en lille blodig stråle!

Sollysets refleksion i nogle træers blade flimrede i nuancer af grønt for mine øjne, og jeg fik flakkende syner i en forestilling om grøn stær. En luftstrøm igennem et hul i muren ramte mig på siden. *Lucy in the sky with diamonds*, jeg nød den lindrende brise og tog en lille pause i pinen. Det jeg var havnet i, var ikke farligt, blot en smerte der skulle overstås, inden himlen ventede mig i mål på Yin & Yang Square og min gamle formands kærlige modtagelse, Thomas Thomsen på 80.

Selv Thomas var hurtigere end mig nu. Det var en skærsild hvis varighed retfærdigt afhang af min forældede forms formåen. Dette burde lære mig at passe bedre på min krop, tænkte jeg, og så for mig de motionerende pensionister ved Temple of Heaven i Beijing, deres imponerende fysik. Hvordan ville de mon overkomme en uendelig trappemur som denne?

Man skal normalt regne med at Great Wall Marathon er ca. 1/3 del langsommere end de hurtigste. En god maratontid på 3 timer bliver således til 4 på muren. I mit tilfælde blev det dog til mere end 5, og en sikker fornemmelse af at have klarer noget helt ekstremt, den fuldstændige forståelse af hvad det vil sige at ramme muren og "gå død", endelig opfattelsen af at kende alle aspekter af disciplinen, og med 30 maratonbedrifter bag mig, en klar overbevisning om at Great Wall Marathon virkelig er den største!

Infinite Playlist

Er vi nu her igen?

Glimt fra en løbers univers

Taknemmelig

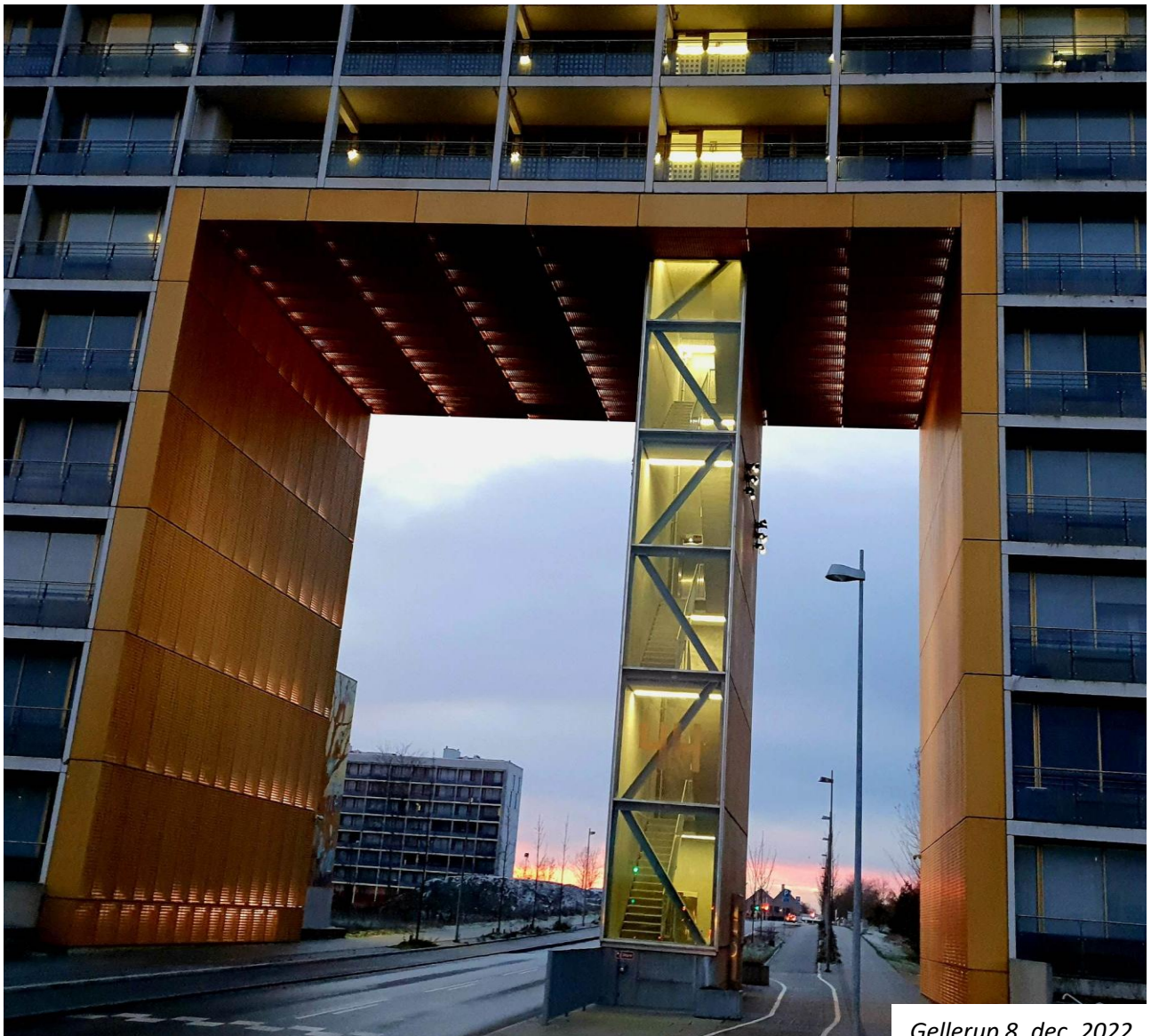
Jeg ser pinesolen danse i mit bakspejl
på vejen hjem fra Lemvig
og mindes lutter lyse nætter i min ungdomstid,
og om at bilen trænger til at blive vasket!



Fremskridt

Fortæl mig vejen Knud!

Er det porten ind eller er det porten ud?



Gellerup 8. dec. 2022

Infinite Playlist

Mama Don't

Et nummer med J. J. Cale begyndte tilfældigt på min musikafspiller. For at følge den hurtige rytme, forsøgte jeg at gå ned i knæene og bare hjule derudaf ligesom Henning Rasmussen ville have gjort. "Sneploven fra Skive" ramte mig med en strøm af god energi. Mine underben kørte som stempler op og ned, nålen i Dennis Jensens "symaskine". Jeg rankede ryggen og skød brystkassen frem.

Op med hovedet, her kommer jeg - ligesom Niels Kim!

Dog kunne jeg ikke holde stilen og kom på den måde til at vugge frem og tilbage, så tankerne faldt på Paula.



"Sneploven fra Skive" &
"Hjorten fra New York" VM Cross 1984 af Peter Bistrup



Paula & Isla Radcliffe 2007 NYCM
by Flickr user Alan Cordova

Infinite Playlist

Radcliffe med barnet på armen efter sejren i New York 2007 var dukket op på min nostalgiske nethinde. Hvordan går det mon med opdragelsen og karrieren som mor? Spiller ungerne klaver? Nu er datteren teenager og lillebroren tæt på ligeså. Gad vide om Paula i mellemtiden har hørt dem råbe: "mama don't run". Og da J. J. sang: "Mama don't allow no piano players in here. I don't care what mama don't allow. Gonna play my piano anyhow", tænkte jeg om det mon også var blevet payback time for Paula, eller om det stadig bare var playback, rundt og rundt, igen og igen og igen og...

Således halvt i knæ på denne mærkelige morgentur tog B. B. King pludselig over, og mens alt faldt på plads til Pauly's Birthday Boogie, kunne jeg nikke hurra for mama anyhow, og hjule videre i det fine selskab et halvt minut hurtigere pr. km end normalt.

Hvor er vi nu?

Render rundt i regnen og regner med at regne ud,
kommer sne, kommer slud, trækker vejret fuld af luft,
hiver ind og hoster ud,
går vi fra forstanden, eller kommer vi til fornuft?



Marselis sejrssødme

Pumpehuset med et glimt af en sejrsceremoni med Gitte Karlshøj, Århus Stiftstidende, d. 5. sept. 1994.
Sidste gang jeg oplevede sejrssødmene på Tangkrogen var i 2003, hvor løbet havde 16.000 deltagere.

Infinite Playlist

Marselisløbet er noget helt særligt

JP Aarhus, d. 20. aug. 2021

PEDER TROLDORG

Gymnasielærer og forfatter til bogen
"Hvor er vi nu? Glimt fra en løbers univers"

Foran hvide kæmpevillaer med sortglaserede tegltage står et lille, ottekantet pumpehus iført kobberhat med morgenstjernespir og markerer stedet, hvor så mange af morgendagens stjerner har løbet forbi og følt adrenalinet pumpe for en stjernetid.

Det drejer sig om Marselisløbet. Og kulissen til opløbet på Tangkrogen får mig altid til at drømme tilbage.

Det var Kesse, vores nabo på Hygum Bakke øst for Harbøre og vest for Lemvig, der tog mig med til Marselisløbet, da jeg var dreng.

En fornemmere kulisse og et større menneskemylder havde jeg aldrig set og kunne dengang umuligt forestille mig at slippe fri af masserne og komme alene i mål. Da det så nogle år senere skete, at jeg pludselig var i spidsen for den folkebevægelse, kunne jeg derfor ikke undgå at føle mig meget betydningsfuld.

Selv i dag kan jeg ikke løbe de sidste par kilometer af ruten uden at genopleve dengang og genkalde en snert af den sejrssødme, man så let kunne blive afhængig af.

Turen langs Thors Møllebæk til dens udløb ved Den Uendelige Bro, forbi Varna og en kilometer ned ad Strandvejen, ind på græsset ved pumpehuset og det altid overraskende lange stykke i mål på Tangkrogen, fyldt med tilskuere, kunne ikke være mere spektakulært for en stille dreng fra landet som mig.

I dag er Marselisløbet ikke så stort og spektakulært, som det var engang, men kulissen er intakt - og traditionen ligeså. I år har løbet faktisk eksisteret i et helt halvt århundrede og sætter stadig drømmene i gang for en løber som mig.

Du kan prøve det selv lørdag den 28. august, hvor løbet har 50-års jubilæum.

”

I dag er Marselisløbet ikke så stort og spektakulært, som det var engang, men kulissen er intakt - og traditionen ligeså.

*Traditionen holdt
kun dette år med.
Marselisløbet 2021
blev det sidste!*

What a wonderful public WC

Hr. Larsen appellerede altid til mit ego: "Styr dig, pas din træning og lad dig ikke forfalde til billige motionsløb".

Men åh, det er lettere sagt end gjort, denne sejrssødme og følelse af at være noget betydningsfuldt i spidsen for en folkelig bevægelse er bare så dragende!

Infinite Playlist

Ja tænk, den er faktisk så dragende at hele verdenseliten i langdistanceløb kom til København i 2014 for at løbe VM i spidsen for et motionsløb. Formålet med en elite må være, at den kan tjene som inspiration for folket. I så fald blev formålet til fulde opfyldt her. Og set fra sidelinjen så det faktisk ud til at inspirationen gik begge veje. 30.000 løbere kunne kalde sig VM-deltagere og VM-publikummet var endnu større. Den intense stemning under løbet og i forberedelserne månederne op til arrangementet udmøntede sig i personlige rekorder på alle niveauer. Ikke mindst blandt danske landsholdsløbere, forbilledligt repræsenteret af "sea level amateurs" med almindelige liv, familier og jobs.

Ingen husker hvem der vandt, men alle husker løbet.

What a wonderful inspiration to the public!



Hilary O'Leary, Laust Bengtzen, Louise Langelund Batting foran Børsen til en ægte kommerciel success, World Championship on Half Marathon in Wonderful Copenhagen 2014.

Infinite Playlist

WXC 2019: Runners on the rooftop

VM på hjemmebane. Tænk, at gøre comeback til et verdensmesterskab tredive år efter sit første! Det gjorde jeg. Men det var nu heller ikke så svært. I mellemtiden var det nemlig blevet muligt at stille op som motionist.



VM Cross på taget af Moesgaard Museum: Jonatan som stand in for John Ngugi på vores stafethold, vinderen Joshua Cheptegei og jeg på en træningstur året før, og nederst, som ved VM 1989, holdleder Lars Toft og mine holdkammerater Søren Munch og Peter Würtz.

Der er noget elementært socialt ved at rende rundt i ring. For selv om han og hun, ung og gammel, løber med forskellig hastighed, er man alligevel en del af kredsen, en rundkreds af mennesker i bevægelse. Og således, selvom jeg kredser mig dybere og dybere ned i mudderet og søles ind i skidt til halsen, kan det være en opløftende oplevelse at løbe Cross-Country.

Infinite Playlist

Da jeg var ung, tænkte jeg, at terrænløb lige var noget for mig. Det at springe over elhegn og løbe i marken efter køer, eller i engen for at tælle kvier, var jo formålstjenlige discipliner, jeg kendte til.

Det må kræve sin bondekold at løbe rundt i en mudderpøl!

Hypotesen fik jeg testet i Stavanger, hvor der var masser af mudder og en favorit, der var farmer. Man sagde at John Ngugi fra Kenya brugte alle sine præmiepenge på at købe kvæg. Fem gange vandt han VM i Cross, og i Stavanger 1989, fik jeg den store ære at møde ham.

Jeg var netop kommet hjem fra træningslejr i Portugal og måtte derfor anses for at være i topform. Men da jeg så, hvor afslappet Ngugi løb i mål, hoppende fra tue til tue, samtidig med at jeg selv havde den store nedtur, pløjende mig ned i pløret og ud på sidste omgang á 2 km, gik det for alvor op for mig, hvor elendig en "bondekold" jeg i virkeligheden var.

Anyway, som oldtidsminder på Moesgaard kan virke opmuntrende, idet man forstår menneskets overlevelsessevne, kunne mine mørke glimt af bundløst mudder det faktisk også. WXC 2019 var så folkelig og fornøjelig, at man endda løb igennem et øltelt på vejen - en fuldkommen opløftende fest på taget!

ESTOLA

Navnet på en vin, blev også navnet på et venskab, rundbanen rundt og hen ad vejen, rundt om banen og rundt om bordet.

Vi mødtes som konkurrenter, men af god kemi og evnen til at lytte, fælles mål og fælles træning, opstod et fællesskab af forståelse, for alvor og for sjov, for hinanden, anden-hunden og alfahannen, fra først og størst til sidst og ikke mindst, for gamle skruer, kællinger og fortællinger, smukke sild og frække fruer...



Christian Wolfsberg, Thomas Kielgast, Michael Halvorsen, Hans Erik Rasmussen, Henrik Jacobsen og jeg på ski hos Flemming Jensen.

Infinite Playlist

Verden skrumper ind

New York, Rio, Tokio.
Vi er online forbundne
i en computeræskes indre spindelvæv.
Tråden forbinder gamle venner med nye
og historier knyttes sammen i uendelige mønstre,
Hawaii, Hong Kong, Harboøre.

*I æsken bor en edderkop
der kan væve spind
af menneskers historier
og svævende sind.
Jo mere den væver
skrumper verden ind!*

Lars Lilholt

Kunsten at kontrollere sig

Det var midt i Dyrehaven, midt i Brunst-sæsonen, at jeg sprang og kom for tidligt!

I et forsøg på at komme væk fra gruppen af kåde løbere på jagt efter den præstige sejr, var jeg allerede efter fire kilometer sprunget op ad bakken mod slottet. Kunne jeg slå et hul inden modvinden på den anden side af Eremitagen, ville de aldrig kunne indhente mig. Jeg var trods alt danmarksmester på 10.000 m. Og Danmarks bedste modvindsløber kommer vel fra Hygumbakke ved Vesterhavet.

Der var ingen præmiepenge. Det var udelukkende æren det gjaldt. Hvem ville ikke gerne stå på listen over vindere af Danmarks største og mest Traditionsrige motionsløb, udødeliggjort af et løvehjerte, der aldrig hviler i **fred**, BT's Klub 100 maratonløber, Peter Fredberg.

Desværre havde jeg forregnet mig. Jeg var kommet for tidligt af sted. Seje Bjørn Sivertsen trak som altid feltet, medens Flemming Jensen kontrollerede sig og lå i læ. På Rådvaldsbakken to kilometer senere slog Flemming kontra og jeg nåede ham ikke igen. Han vandt med sølle ti sekunder og kunne glæde sig over sin anden E-løbssejr. Hvorimod jeg lige siden har kunnet øve mig på kunsten at kontrollere min skuffelse, over aldrig at have vundet i Dyrehaven!

Kunsten er

at løbe
tør for bekymringer
tør for tanker

Kunsten er
at blive naiv i nuet
at nyde nuets sanseindtryk -o- selvudløste smerte!

Infinite Playlist



Nanna, 1 august 2019

Er vi nu her igen?

Glimt fra en løbers univers

Fede intervaller

6 x 1 km på 4 min eller 4 x 1 km 6 min
Faktorerne orden er vel ligegyldig!!!



Tradium, 23. nov. 2021

Sindssygt?

Ja, vi holder humøret højt og løber for sindets skyld. Det er den eneste fornuftige forklaring!



Alligevel endte kampen mellem vanvid og fornuft 4:3

Brabrandstien
26. feb. 2020

Karsten Kragh, Niels Ernst, Kenneth Madsen, Allan Strand, Louise Langelund Batting og Peter Sønderlyng.

Det kræver en særlig disciplin at bevæge sig på Brabrandstien

Det udbredte kaos der hersker på Brabrandstien har længe udfordret min hjerne for en pragmatisk løsning. Brabrandstien er en af Aarhus' mest populære rekreative områder. Så når vi bevæger os her, er vi så at sige på rekreation. Og personligt vil jeg heller ikke bytte for en million. Problemet er blot, at alle os "på rekreation", som brugere af Brabrandstien, faktisk går hinanden ret meget på nerverne!!!

Infinite Playlist

Dannelse er nemlig en hårfin disciplin, når man er påvirket af adrenalin og bevæger sig i flok på Brabrandstien. Personligt blev sagens alvor for nyligt slået fast af en knytnæve i brystkassen samt et: "hold afstand" fra en modgående fodgænger, og en deraf tumultagtig scene udsprunget fra vores flok og nævenyttige vedkommende.

For at kunne begå sig her skal man efterhånden snart være en kæmpe. Og i så fald kunne jeg godt tænke mig at være en kæmpe, som Gerd Larsen, første dansker under 3:40 min på 1500m, der startede som roer og stadig er det, snart 80 år gammel. Så kunne jeg nemlig ro mig ud på Brabrand Søen og slippe for trængslen i periferien.

Lidt almen dannelse og disciplin ville selvfølgelig også hjælpe!

Jeg er ikke roer, men søger man på Gerd Larsen, kan man også falde over fænomenet kolonneløb. Måske dét kunne forbedre rekreationen hen ad vejen! Faktisk er Gerd Larsen regerende danskrekordholder på 20 km kolonneløb. Disciplinen har nemlig ikke været officiel under Dansk Atletik Forbund siden 1972. Men tænk om den blev genindført og blev en udbredt øvelse. Så kunne vi med fordel træne på enkeltkolonne, fylde kun en skulderbrede af Brabrandstien og samtidig blive mestre i en specialdisciplin - like beads on one string!

Er den store klimasynder koen eller mig?

Så mødes vi igen på hver vores side af hegnet. Koen på den ene fredfyldte side med sø og eng, og jeg på den anden hvileløse med Brabrandstiens puls.

Faktisk er det ret fantastisk at stoppe op her og finde ro ved at kigge ind i øjnene på en ko.

Kreaturerne er igen kommet ud, og fortaber jeg mig i sådan en drøvtyggers dybe, uskyldige øjne, kan jeg ikke undgå at tænke på en syvende generations bonde, der ene mand med sin bestand leverer mælk nok til at dække 500 menneskers basale energibehov – så de kan rende rundt og nyde foråret ligesom mig.



Brabrand Sø, 10-05-2021 6:20

En flok skarver tegner V på himlen – et tegn på sejr, men himlen er grå, og jeg tænker: for hvem? Der findes hellige køer i Indien, men ikke i Danmark!

Det store forårsarbejde forhindrer bondemanden i at se foråret med de samme popbriller som mig, "Fri Som Et Forår". Føler bonden sig provokeret, når nogen fra den anden side af hegnet forsøger at gøre sig kloge på hans virke og akademisk inddrager den i en diskussion om klimaet, forstår jeg ham godt. Når jeg så samtidig kan beregne, at alt, hvad jeg i virkeligheden har udført i hele mit løberliv, et skridt frem og to

Infinite Playlist

tilbage, er en samlet kuldioxidmængde svarende til en malkekos udledning under produktionen af 10 tons mælk, må jeg bare ærbødigt bukke og sige: »Godmorgen kreatur, det bliver ikke mig, der skal kalde dig den store klimasynder!«

Lille prut i universet

Når jeg læser om rummet, klimaet og udfordringerne i det enogtyvende århundrede, skal du altså ikke spørge mig, hvad jeg tænker om dig?

JP, den 3. august 2022:

Med al respekt for din hund

Da jeg var dreng, havde vi en rottweiler vi kaldte Bjørn. Selvom den ikke havde én hel tand i munden, havde den vores fulde respekt. Den kunne gø og se drabelig ud, og var en aldeles effektiv vagthund. Af gode grunde blev alle besøgende artigt siddende i deres bil indtil hunden blev fjernet. Hele vejen ind ad indkørslen havde de nemlig set den gå respektløst til angreb på hjulene på deres bil.

Trods sine særlige egenskaber som vagthund var Bjørn egentlig ikke specielt værdsat af folkene på gården. Især markkarlen, som var så særlig optaget af min fars jagtgevær, insisterede på at den hund skulle der endelig ikke spenderes en dyrlægeregning på når det kom dertil. Alligevel blev vi lidt overraskede da vi en dag kom hjem fra skole og fandt Bjørn liggende helt rolig foran laden med to huller i panden.

Hundedagene er ovre, hvor man sprintende op ad Hygum Bakke kan blive jagtet af en rottweiler snappende i sin bag, hvor "Den Lilla Söta Hunden" hed "Røvhul" og en hver hund på vejen var en møghund. I dag er hunden et kært medlem af familien, et hyggeobjekt og statussymbol, som lever et luksusliv langt fra det elendige eller trælsomme liv man normalt kalder et hundeliv, hvilket omvendt måske kun er noget mennesker efterhånden kan have.

Lædervesten i ægte rottweiler lægges til side. Nu skal jeg være human, hilse pænt på din hund og undskylde, hvis jeg træder den for nær. Bare du ikke spørger mig om jeg vil passe den i din ferie!

Jeg er løber

Jeg går til løb.
Indimellem går jeg mere end jeg løber,
men det ér altså løb jeg går til!

Intervaltræning

En tanke slog mig på min løbetur,
så jeg måtte standse op og mærke efter.
Det skete flere gange denne morgen.
Det var en mærkelig træning.

Infinite Playlist



Den syvende dag

I sandaler gik jeg til havet for at bade. Jeg var træt af landevejen og den faste rute. Bagefter løb jeg hvor stranden var fastest, først den ene vej, så den anden. Jeg badede igen og løb igen. Til sidst løb jeg helt ude i strandkanten og plaskede i det smertestillende kølige vand bølgerne skyllede ind, og badede igen og løb igen... Og da jeg endelig gik hjem i sandaler igen, havde jeg løbet syv km, badet syv gange, og på ny været en lille legende dreng på syv.

Badetur med strandløb i bare tæer er bare ren hormese, thi til barn igen man kildes fra frontallap til akilles.

Jeg må sige det var sindsoprivende

at se sin datters maratonperformance i tre akter. Allerede efter ti minutter følte jeg der var gået en time. I første akt lagde hun sig fladt ned, splitter ragende Nanna, og lod sig balsamere på arme og ben i flydende stearin af fire sortklædte skikkelser.

I anden akt kom hun som Pussy Monster iklædt sin "bjørnesaks" og saksede sig igennem tusind roser med sit udstyr. For endelig i sidste akt at samle rosenbladene i sin ham af afskallede stearinlys både, antænde dem og søsætte dem i fjorden.

Uha da da, mine nerver var flossede og mit sind oprevet. Det var godt nok en intens affære.



I de seneste 2 år har performancekunstneren Jonas Erboe løbet 10 maraton. Det første gennemførte han inden for murene i et rum på kunstakademiet i Bergen med en kulstang i hånden, som han overstregede rummets vægge med indtil rum og man var helt dækket af kul.

Det sidste maraton gennemførte han i går på ydersiden af muren som afslutning på sin bachelor.

At løbe er at tænke. En ensom løber er et tænkende menneske. Altså kan vi slutte at Jonas har vist os hvad det vil sige at tænke ud af boksen.

Brandert

Lille brandmand løb for at slukke branden i laden, men overså at ilden var løbet til hovedbygningen.

Lille brandmand var en taber. Han kunne ikke styre en brandert.

Infinite Playlist

Ham selv med kæphest i Ridehuset

Det var i pinsen 2018 i Ridehuset i forbindelse med Royal Run, at jeg så en løbeven ifølge med et barn, og kom til at tænke tilbage på pinsen 2004, da jeg var i hans sko og havde familien på slæb til Copenhagen Marathon.

Det store ståhej der dengang var omkring kronprinsens bryllup med optog af gardehusarer og kørsel i karet, skulle børnene ikke gå glip af. Den slags pomp og pragt havde dannet kollisse i mange gode eventyr. Det havde den også i vores favorit, fortællingen om Grev Gris og Kong Knud, som vi hørte i bilen derover, igen og igen; om kongen der havde travlt med at skrive landets love og grisen der fik indført paragraf 212: MAN MÅ GODT HUSKE AT LEGE OG HAVE DET SJOV!

Det glimt jeg husker tydeligst fra optøget, var dog ikke brudeparret i den åbne karet, men en selvudnævnt officer med admiralhat og uniform, som med kæphestekostume hyp hyp hoppede på tværs af optøget og gjorde honnør til folket. Selv forsøgte jeg at gøre mig bemærket med min egen sjove træningslov på tværs af det normale ved dagen efter at blive bedste *Second Hound* i maratonløbet, mens ungerne delte medaljer ud og alt var godt!

Mikkel Kleis og søn var flinke at stoppe op i Ridehuset og hilse på. Mikkel kunne berette, at han skam godt kunne bekræfte min gamle kæphest: "Lange træningsture er ikke nødvendige for at løbe maraton". Nej, man kan godt komme langt på almindelig sund fornuft. Faktisk havde den tidligere danmarksmester på 1500m, 10000m og 2 x maraton, netop vundet Wings for Life for anden gang (64,43 km) ved blot at løbetræne fem km frem og tilbage fra arbejdet på advokatkontoret. Og det var alt sammen meget sjovt, og fortsat uden hjælp fra hverken træner eller coach - for en sagfører fører vel sin egen sag!

Som selvudnævnt admiral af et lyskryds, dog uden kæphest, men travlt kommanderende publikum ind til siden og op på fortovet, så jeg den snu Mikkel Ræv, henholdsvis Kleis og Dahl-Jessen vinde 10 km løbet og milen. Det eneste erindringsglimt jeg fik af kronprinsen, nedsteget fra guldkaret og opslugt af folket (12000 medløbere), var tilskuersuset da han løb forbi. Med mine egne øjne så jeg ham ikke selv. Jeg så kun alt postyret og eventyret, - Royal Run med kæphest og refleksioner i hyppehop galop.

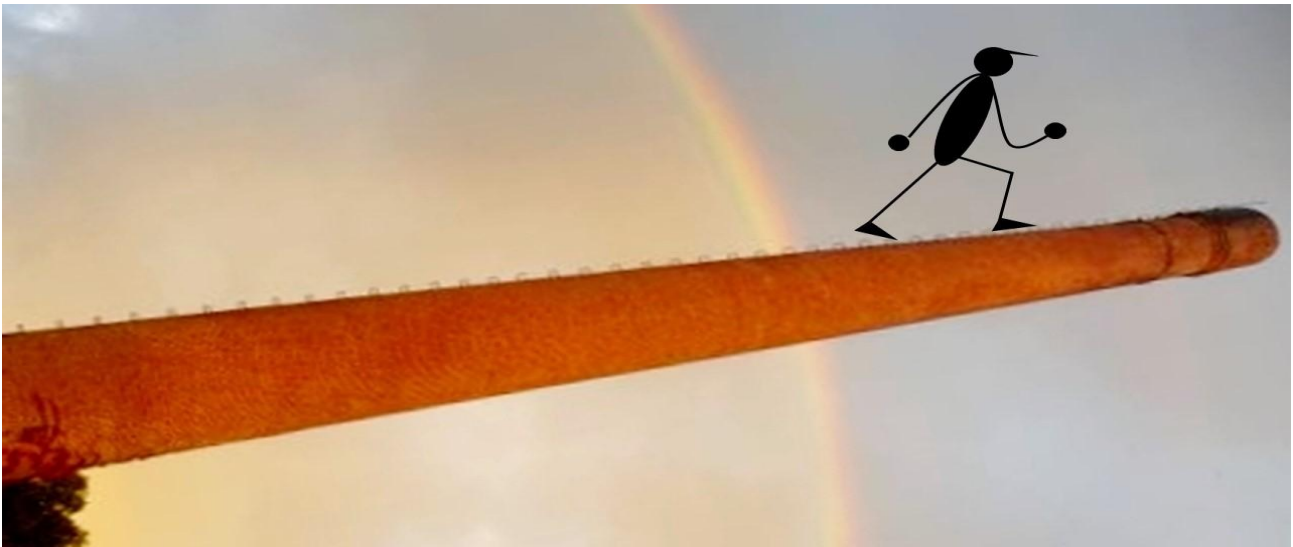


Grundlovsdag: farsdag må far bestemme, i morgen skal hele familien ud at løbe. Over hele kongeriget var der anden pinsedag 2022 derfor næsten hundredetusinde royale løbere at overrække en bæredygtig medalje; heriblandt selvfølgelig H.K.H. ham selv, så jeg endelig kan sige, at nu har jeg også mødt ham selv.

Infinite Playlist

Antikhandleren for enden af regnbuen

Jeg løb på en gammel ven i går, som jeg har kendt siden vi rendte rundt om søerne i København en gang i firserne. Min ven er en rigtig dygtig samler. Mens jeg siden hen kun har samlet småsten i skoene på min vej, har antikhandleren efterhånden samlet skatte så han kan fylde et helt nedlagt mejeri. Af alle de ting Henrik Jacobsen har opnået kan særligt fremhæves en spektakulær rejsegrammofon fra 1912, en potensforlænger af en Ferrari fra 1962 og så selvfølgelig en dansk rekord på 4x1500m fra 1986 - som stadig står!!!



Skorstenen på Mørkøv Mejeri

Bestigeren og beskueren

"Det var direkte tåbeligt, det du lige gjorde dér", sagde manden med hunden, der overraskede mig oven for klinten, idet jeg trak mig op over kanten i det våde græs. "Ja, det mærkede jeg", svarede jeg med et fjollet grin og mudder på løbeskoene. Midt i en coronatid fyldt med restriktioner og en indre følelse af trods og oprørstrang, var det bare så fedt at bevæge sig frit, fuldstændigt instinktivt i en lige linje fra A til B uden at tænke på om det var "rigtigt" eller "forkert". Hundelufterens forsagte kone nøjedes med at slå blikket ned og skynde sig videre efter mand og hund. Og jeg? Jeg var helt høj og travede tilbage til Trans med et skævt smil på munden, næsen i sky og tårerne trillende ned ad kinderne i den friske havluft; - yes, godt klaret, du gamle!

Tyranen på skolemarken

Mine elevers Discord Nicknames fik mig til at tænke på en rigtig god ven, som var noget af en tyran da han var dreng. Det er han absolut ikke i dag, men dengang løb vi altså frit omkring ind til første klasse og kunne skabe os efter egen vinding. Og tyranen her havde altså fundet ud af at han kunne styre skolemarken ved at uddele øgenavne. En vidneberetning fortæller hvordan han på ryggen af en af mine klassekammerater råbte: "hvad hedder du? Hvad hedder du?", indtil der blev svaret Baløre, og tyranen sagde "godt". Nu kunne Baløre også være med. Mens andre bare løb deres vej.

Infinite Playlist

Dimissionstale 24. juni 2022:

JP, den 26. juni 2022**Midsommerforsæt**

Druk, vildskab, løve... og associationsrækken kunne fortsætte med manke, mane, mani...

Vi har sommersolhverv, lyset er på sit højeste og euforisk springer studenterne ud. Vi har forsøgt at støtte dem på deres vej fra elev til student. Deres faglige læring i klassiske videnskaber er blevet testet. Teknologi og metoder til idéudvikling er også blevet afprøvet. Og prøve efter prøve, prøver jeg nu at resumere en række rammende ord, som følger og rækker videre end hvad der kan beskrives af rekursionsligninger i en matematiklærers faglige univers.

At anvende metoder til idéudvikling er ét blandt mange faglige mål vi har til vores tekniske studenter. At arbejde med teknologisk innovation er et andet. Under innovation kan man støde på begrebet "kreativ destruktion" og uden dog selv at være faglærer på området, tænker jeg, at udtrykket godt kunne være rammende for det vi har været igennem de sidste par år. Undervisningen blev nemlig destrueret blot et halvt år efter at I var startet. Skolen blev lukket ned på grund af Corona og det krævede stor kreativitet at genstarte virtuelt.

Personligt måtte jeg i den forbindelse løbe en risiko og prøve noget nyt. Elever samt yngre kollegaer hjalp mig på deres gamer platform, Discord, så undervisningen kunne fortsætte - smart. Men tænk hvor smart. Pludselig var mine elever skabt om til 117 nye smarte identiteter. Mens jeg var muted og helt til grin, var mine elever blevet til GamerGirl, maxDUDE og drunkmonk. Det var som at blive slået tilbage til "68" af frøken Færch, som vi kaldte frøken fræk, som til gengæld kaldte vores bagerste række for "sandkassen", med Flapøre, Duelort og survival of the fittest på skolemarken.

Da jeg aftjente min værnepligt, lærte vi begrebet TTT eller "Tænk-Tast-Tal" i signaltjeneste. Det handlede om liv og død i virkelighedens verden, at man skulle sikre sig at de beskeder man sendte, var velovervejede og entydige. Hastigheden kom i anden række. I mit nye virtuelle undervisningsrum oplevede jeg ikke meget TTT. Chat med hurtige tvetydige beskeder var bare sjove. Det velovervejede var der ikke meget af. Jeg tænkte, at det var et udtryk for en gamerkultur, hvor "trial and error" hurtigst muligt, var vejen frem. Dør man, så prøver man bare igen. En kultur inspireret af stand-up improvisation og hacking. Kunne man hacke sig ind og slukke lærerens mikrofon eller klassens Kloge Åges, var det bare sejt. Alt sammen i et tempo så kun de allerhurtigste kunne være med. Og jeg? Jeg var blot en tegneseriefigur som for længst var sat af. Nøjagtig ligesom i Disney Sjøv - det går da også bare hurtigere og hurtigere.

Galskab, morskab, dovenskab...

Det er i kaotiske situationer som disse man må mane til besindighed og trøste sig med Søren Kierkegaards citat: "Det Tilfældige er absolut, aldeles ligesaa nødvendigt som det Nødvendige".

Som "teambuilding" gik vi på Teams. Den livlige klasse i det virkelige klasserum, hvor munden altid løb på bagerste række, og jeg igen og igen hørte mig selv gentage min egen klasselærers: "der er gennemgående for meget uro i denne klasse", blev pludselig helt stille. Og elever jeg dårligt havde lagt mærke til i virkeligheden, kom nu til udtryk virtuelt. Vi delte skærm, lærte statistik og blev mestre i Maple, mens støjen fra "sandkassen" lå muted i mørket i et stille ungdomsoprør på sengekanten, hvor drømmen næppe drejede sig om Power-to-X, men naturligt nok om det der rimer.

Infinite Playlist

Og så blev vi åbnet op igen. Den største undtagelsestilstand siden Anden Verdenskrig blev undtagelsen frem for reglen og vi kunne igen mødes i vores virkelige værksteder. Af hjemvendte forpjuskede vildkatte med langhårede manker, blev det tydeligt at der havde været mis-trivsel i mørket og at fællesskabet var savnet. Aldrig har så mange elever stået så alene så længe, som under Coronakrisen. Jeg har set gamere "der for vild i labyrinten, og blev derinde, og forsvandt". Men jeg har også set elever tage ansvar for egen læring og blive studenter. Skønt undervisningen blev destrueret igen og igen, har jeg set frigjorte talenter og viljestærke individer skabe sig en identitet og en studentereksamen som kan føre til stor videnskab og udvikling. At studere og fordybe sig i et studium er nemlig langt hen ad vejen en ganske ensom affære. I den forstand er årets studenter enestående og måske alletiders bedste - et håb for fremtiden, som jeg gerne vil dele.

Egenskab, selskab, venskab...



Solen har nået et toppunkt og glæden ligeså. I stråler. I er strålende studenter. Målet er nået og det skal grundig fejres. Jeg ser for mig maniske glimt fra filmen Druk og er i tvivl om den havde en happy ending eller ej. Post Corona kan man også være i tvivl om dét vi var igennem, gik godt eller skidt, og for hvem. Og hvem ved hvornår vi i virkeligheden er post Corona.

Fra nu af forsætter dagene kortere og en ny krise har taget over. Men husk, kære studenter, at I nu kender mørket. I er stærke og har egenskaber og selvindsigt med på vejen videre, som I kan få glæde af når fjumretiden og limboen bliver lang. Desuden har I praktiske færdigheder fra jeres værkstedsfag, som gør jer til noget ganske særligt med mange muligheder.

Infinite Playlist

Er vi nu her igen?

Glimt fra en løbers univers

Frihed er ikke en selvfølge. Var vi født et andet sted på kloden, var vi sendt i krig. Vi er privilegerede. Vi kan gå i "Toolboxen" og vælge vores egne kampe. Da morgentræning i fitnesscenteret blev destrueret og vi måtte lære at træne selv, fandt I en app eller udviklede den selv. Og jeg? Jeg fandt effekten af en halv promille druk. Altså ved simpel morgenløb. Og herfra vil jeg forsætte, og hvis I ikke finder noget andet særligt at kæmpe for, så løb en risiko og prøv noget nyt. I vil altid være velkomne i vores fællesskab af samfundsstøttere i forreste række, første geled: SOSU'ere, sygeplejersker, hårdtarbejdende håndværkere, pædagoger - fodfolk og "løver" som os, Morten & Peder.

På vegne af alle jeres lærere: hjertelig tillykke,
kære studenter, og fortsat held og lykke!



Med øer af succes i et hav af nederlag

må du ikke lade dig skabe
af angsten for at tabe!



Vores væksthushus, Tradium den 6-9-2022, 6:30. Det er sådan en morgen man tør tro på en strålende fremtid.

Infinite Playlist

Mange er bange

Vi er bange for det der er anderledes
og vi er bange for at tabe vores unge
til det der er anderledes. Er de nu på rette vej?
Men har man ikke altid været det? Hvad er den rette vej?
Jeg læser om *god anderledeshed*.
Jeg læser Thomas Ziehe og ser tilbage på mig selv.
Havde jeg mon ikke svært ved at finde vejen?

Finn og vejen

Lemvig Folkeblad, den 14. april 1979:

Cyklist kvæstet

Den 15-årige Peter Knudsen, Engbjergvej 2, blev skærtorsdag eftermiddag lettere kvæstet på Thyborøn-vejen. Han kom kørende på cykel, ville under kørslen fjerne noget snavs fra cyklens forhjul. Herved blev cyklens forhjul blokeret, og Peter Knudsen væltede frem over styret. Han blev i en ambulance kørt til Lemvig Sygehus, hvorfra han blev udskrevet efter ambulans behandling.

Jeg ramte vejen direkte på min pande. Det gik så hurtigt, at jeg slet ikke nåede at parere. I faldet trak mine spændte tåklips cyklen hele vejen med mig rundt. Resultatet var en bøjet forgaffel og et eksentrisk baghjul, for ikke at tale om en flænge i panden, noget der mindede om en hjernerystelse og en stivnakkehed der måske aldrig helt har sluppet mig. Årsagen var at jeg inden min træningstur, som i mit eget univers var intet mindre end et cykelløb om verdensmesterskabet, netop havde rensset og smurt min cykel, så den var skinnende ren og fin. Og når jeg så efterfølgende, susende ned ad Hygumbakke i foroverbøjet æggestilling på vej mod sejren, fik øje på noget skidt på min forgaffel, havde jeg naturligvis ikke tid til at stoppe op for at tørre det af. Jeg tørrede det bare af med en finger i farten, stak den ved samme lejlighed i forhjulet og katapulterede dermed mig selv ud af mit eget indre univers som cykelrytter og ramte virkeligheden med et brag.



Nanna er uddannet skrædder, men da dén karrierevej ikke var bæredygtig for hende, lavede hun Man og blev optaget på kunstakademiet i Bergen.



Infinite Playlist

Min identitet som cykelrytter startede med at min storesøster fik en kæreste, der selv var mester i disciplinen. Finn var cyklet helt fra Struer for at møde min søster, og inden længe så jeg op til Finn, som en lillebror ser op til en fem år ældre storebror. Jeg ville være lige som ham. Han hjalp mig på vej og jeg trænede som en gal i en hel sæson for at ligne ham.

Selv syntes jeg det lykkedes meget godt, men tre agterplaceringer i ungdomsklassen ud af tre mulige; tre søndagsudflugter før fanden fik sko på til destinationer langt hjemmefra i en dunst af kamfer og et syn af kridhvide blankt barberede drengeben, for ikke at sige drengerøve med kynisk stålfaste albuer og målsatte blikke, var mit bratte møde med den virkelige cykelverden. Blot jeg rørte bremserne, blev der råbt idiot efter mig.

Som cykelrytter er det en forudsætning at man kan give slip på bremserne og sig selv, og hæmningsløst lade sig suge med af feltet. Siden har jeg arbejdet meget på at give slip på mine hæmninger, men på daværende tidspunkt var det ikke muligt. Skrækslagen fandt jeg derfor hurtigt min plads i en elastik bagerst i feltet, bremsende for ikke at køre ind i nogen og trampende i pedalerne som en besat for ikke at blive hægtet af.

Typisk sprang elastikken allerede efter 5 km, hvorefter jeg måtte kæmpe de sidste halvfjerds alene.

Som min far sagde: *"Tag dog en skovl og brug energien på noget formålstjenligt!"*

Min karriere som cykelrytter var langt hen ad vejen blot et spild af gode kræfter. Det klareste eksempel på dette faktum, var nok resultatet af endnu en soloulykke på asfalten.

Hygumbakke ligger på den Jyske højderyg, og på vejen mod Strande i retning af Bovbjerg oplevede jeg det helt særlige, at møde et vejarbejde i færd med at lægge ny asfalt på, op ad bakke, mens jeg selv var på vej ned. Som så ofte før var jeg midt i et rekordforsøg, så for ikke at miste dyrebare sekunder styrede jeg blot

Måne PASTE-UP på foto fra
Tadium HTX, Ud i universet,
Naturvidenskabsfestival 2023



Infinite Playlist

ud i rabatten, i den hensigt at indtage vejen igen på den anden side af de svedende asfaltarbejdere. Problemet var bare at kanten op på vejen, neden for den nye belægning, var betydeligt højere end ovenfor, hvorfor jeg selvfølgelig væltede. Asfalten var stadig varm, så jeg landede blødt uden at slå mig synderligt. Men desværre var forgaflen bøjet igen, og slukøret måtte jeg derfor trække cyklen til fods den fire kilometer lange vej hjem, op ad bakke forbi de måbende vejarbejdere med skovle, efterladende et fint hul i asfalten, som min ultimative hån imod de formålstjenligt hårdtarbejdende folk på vejen. Og således rullet i tjære, hudafskrabet med en skamferet identitet som cykelrytter, kunne jeg resten af dagen ligge i blød i familiens univers af et badekar, og filosofere over mine færdigheder som Finn, hvad jeg skulle blive til her i livet, og hvordan man egentlig finder vejen.



Billedcollage: Jonas Erboes vase #4 på Den Endeløse Bro.

En gratis omgang

Man har da altid lov til at drømme. I 1988 kom Bruce Springsteen til København. The Boss var på tur med Born in the U.S.A. og Henrik Jørgensen vandt London Marathon - og blev millionær. Måske var det tilfældige sammenfald. Måske var det medvirkende årsager. Anyway, droppede jeg forelæsningerne til fordel for et ekstra træningspas og købte et nyt pandebånd. Nu skulle det være!

Jeg trænede tre gange om dagen rundt og rundt om søerne i København. Og til Naturgasløbet rundt og rundt om Øster Voldgade, løb jeg mig faktisk ind i eliten.

Træningen virkede og godt motiveret af Henrik Larsen, fik jeg blod på tanden til at træne endnu mere. Det gjorde mig til danmarksmester i forhindringsløb, men ikke millionær. Ud over det jeg fik fra SU og et job som Budstikken, var pengene små. Så med hjælp fra P-O, sprang jeg hinsidan, for at springe hinder, til broderfolket med de stolte atletik-traditioner i håb om at tjene nogle ekstra kroner. Tre Kronor var vel også en slags penge!?

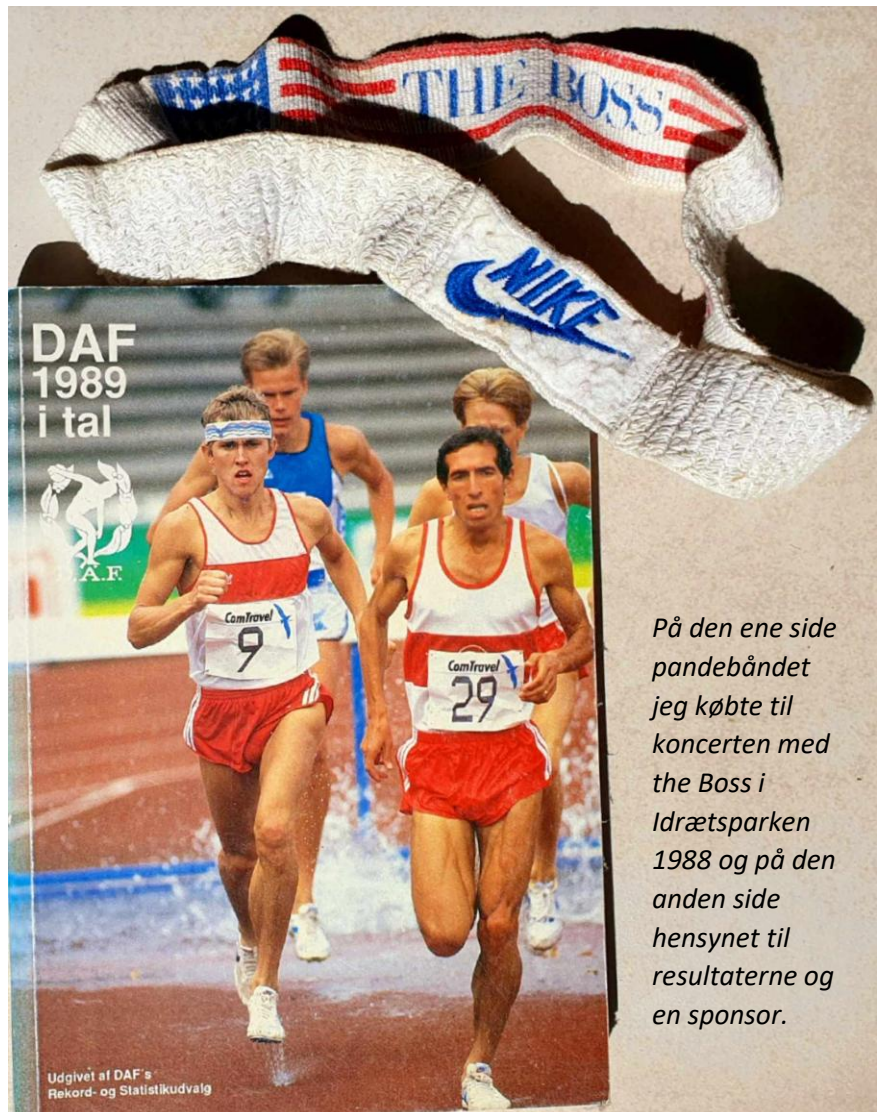
Tretten år efter Anders Gärderud vandt guld til OL og femten år efter ABBAs sejr i melodi Grand Prixet, vandt jeg det svenske Grand Prix i friidrott på 3000 m hinder.

Infinite Playlist

Jeg havde vundet en af de indledende stævner med maksimumpoint, så da jeg kom til finalen, blev jeg mødt af SPARTAs holdleder Jens Pedersen: "Du skal bare blive nummer tre, så vinder du sammenlagt." Tak Jens! Som sagt så gjort. Jeg lod den svenske mester Patric Nilsson fare og nøjedes med tredjepladsen.

Efterfølgende undrede det mig meget at arrangørerne gav mig en kæmpe check og bad mig springe op langs hovedtribunen for at lade mig tiljuble af publikum mens de råbte: GRATIS, GRATIS, GRATIS. Det var ved denne lejlighed, jeg lærte at grattis betyder tillykke og at svensken faktisk både kan være gæstfri og gavmild!

Næste gang hinder var på Grand Prix programmet var i 1991. I mellemtiden havde jeg haft et lille uheldigt rendezvous med Adidas. Klog af skade og for at komme ind hos NIKE igen, var jeg derfor skiftet fra Atletik-klubben Holstebro til SPARTA i København, selvom jeg selv lige var flyttet til Århus: En Århus historie eller tangent til fortællingen, som handlede om at bevare kontakten til gode træningskammerater og få mest muligt ud af det, som f.eks. en femte plads i Europacuppen for klubhold i Cross med Flemming Jensen, Jan Ikov, Thomas Sørensen Kielgast og Johnny Nielsen!



På den ene side pandebåndet jeg købte til koncerten med the Boss i Idrætsparken 1988 og på den anden side hensynet til resultaterne og en sponsor.

Reglerne i det Svenske Grand Prix var lavet om i 1991. Point vundet under de indledende stævner talte nu ikke længere med i finalen. Jeg kunne derfor med en beskeden femteplads i Gävle kvalificere mig til finalen og alligevel have samme vinderchancer som de øvrige finalister.



Stockholm 13.8.91
Parat til start med P-O Troedson på lægterne.

I håb om at få fart over feltet på Stockholms olympiske stadion, havde man ud over de kvalificerede også inviteret nogle Kenyanske løbere til at deltage. Kenyanerne havde dog ikke været med i de indledende stævner, så nok kunne de vinde forhindringsløbet i finalen, men Grand Prixet kunne de ikke vinde. Jeg kunne derfor lade de fartgale rase ud, og med en andenplads vinde Grand Prixet på ny.

Gratis Mr. Money!" var Hr. Nilssons eneste kommentar til den stolte danskjævel.

Infinite Playlist

Godt nok blev jeg ikke millionær, men jeg vandt altså det svenske Grand Prix to gange i træk. Og i 1992 blev jeg danmarksmester på 10.000 m foran Jan Ikov. Her slog jeg Henrik Jørgensen med næsten en omgang. Den danske rekordholder var ikke for fin til at stille op selvom han ikke var på toppen, så for mig var det en gratis omgang –o Med tak for drømmene: NU VAR DET MIG DER VAR BOSS!

	Morgen		Middag		Aften		I alt
Man. 2/7	6 km på 22,49 min + 3x1000m forhindring med 3 min pause		2,59,18 min 2,55,36 – 2,57,07 –	3,5 km på 12,33 min + 5x600m på 1,36 min med 3 min pause	+ 3,5 km på 12,34 min		13,0 km på 3,41,2 min/km 6 km på 2,48,6 min/km
Tirs. 3/7	3,5 km på 12,54 min		3,5 km på 12,30 min	7,5 km på 26,00 min	3,5 km på 12,33 min		18 km på 3,33,2 min/km
Ons. 4/7	7 km på 25,05 min + 5x1200m på 3,33 med 3,30 min pause			3,5 km på 12,25 min	3,5 km på 12,29 min		14 km på 3,34,2 min/km 6 km på 2,58,0 min/km
Tors. 5/7	3,5 km på 13,21 min	6 km på 21,23 min + 3x1000m forhindring med 3 min pause	2,57,5 min 2,55,4 – 2,52,2 –	7,5 km på 26,04 min + 5x600m med 3 min pause	1,37,5 min 1,37,7 – 1,36,9 –	1,35,0 – 1,33,6 –	17 km på 3,34,6 min/km 6 km på 2,47,6 min/km
Fre. 6/7	3,5 km på 13,21 min		3,5 km på 12,31 min	3,5 km på 12,52 min	6,5 km på 23,52 min		17 km på 3,40,9 min/km
Lør. 7/7	3,5 km på 13,27 min		3,5 km på 12,43 min	6,5 km på 23,39 min	3,5 km på 12,39 min		17 km på 3,40,5 min/km
Søn. 8/7	3,5 km på 13,13 min			6 km + Elitestævne i Lyngby: 3000m forhindring på 8,51,59 min		3,5 km på 13,08 min	13 km på 3,45,9 min/km 3 km på 2,57,2 min/km
I alt	23 træningspas		109 km på 3,37,9 min/km	21 km på 2,52,2 min/km			130 km på 3,30,5 min/km

Træningsuge 27 1990

Komet over hækken

Det var sommeren 2001 med DM og det ny stadion i Aarhus, der virkede så dragende med nye hække på rød tartan, at jeg slet ikke kunne lade være med at finde pigskoene frem og lave teknik medens ungerne tomlede rundt i sandgrave og springmadrasser.

For os var det en oase, et eventyrland. Og nærmest som en del af kulissen var der også denne alfelignende figur, som kom fejende legende og let. Det var 1900's ny komet, version 2000, der var flyttet ind sammen med alt det andet nye.

Femten år efter var hun stadig en del af inventaret og hendes 60:43 sekunder for 400m hæk forvandlet til OL-sølv på 53:55. Den lyse alf, en pige på blot 14, var vokset op og havde selv fået barn, og i fjernsynet hørte jeg hende sige, at hun følte, hun havde vundet sin medalje som et helt menneske, strålede og delte æren med alle omkring sig.

Siden tog hun endnu et OL, fik barn igen, dyrker atletik med den ældste, og set over hækken fra mit perspektiv, skinner lyset stadig skarpt fra superstjernen Sara Slott.



Peder og kometer, Sara Slott og Mette Graversgaard, maj 2021.

Infinite Playlist

Maratonhønen

”Hvorfor skal du derned og være høne”? Spurgte Nanna, da jeg skulle til Zürich i 2004 og agere hare for Annemette Jensen til hendes OL-kvalifikation. Det var ved påske og måske var påskeharen via et påskeæg blevet til en påskehøne. I min datters univers var det svært at forstå, hvad jeg egentlig skulle. Var det en rolle i et eventyr jeg havde fået? Mariehønen evigglad?

Faktisk var det rollen som hare i et HC Andersen Eventyr, der havde startet det hele og gjort mig til maratonløber. Det var Gitte Karlshøj, der gav mig rollen og dermed introducerede mig til disciplinen i Odense 2001. Og da jeg først havde løbet ét, var jeg fuldstændig hooked.

Den eufori og begejstring jeg følte, i en alder der ellers var over the hill, var som at blive født på ny. Træningen var ikke noget problem. Jeg var topmotiveret og kunne altid finde på måder at få løbetrænet på. Tidligt om morgenen, sent om aftenen, til og fra arbejde, eller hvis fru'en havde weekendvagt, ad Brabrandstien med Cirkus Krone som gulerod, den yngste i babbyjogger og de to store på cykel. Det var Cirkus Fantastic og jeg var den store jonglør med de mange bolde i luften, troldmanden med de matemagiske evner, der fik det hele til at gå op i en højere enhed.

Mit selvværd var i top. Hønen i hatten; som forælder drømmer man ikke om at være den perfekte hønemor. Man drømmer om at være en god rollemodel for sine børn og hjælpe dem godt på vej. Og i min eufori og begejstring over egne evner, troede jeg, at jeg var tæt på.

Men man kan aldrig vide sig sikker. Hvem ved hvordan man egentlig bliver set?

At Nanna så mig i rollen som en høne, var måske fordi jeg i hendes øjne blot hoppede rundt, skræppede op og gjorde mig til, gok gok gok, gok gok gok...



Med Gitte på eventyr (HCA Marathon) og ungerne i Marselishallen 2002. Foto: Erik Laursen.

Infinite Playlist

Sacri Monti

tanker på halvvejen

Jeg var ved at dø af udmattelse. Havde besluttet mig for at løbe vejen op til Madonna del Soccorso, men måtte konstant holde pause. Et halvt minut i løb og jeg var helt syret til. Det havde taget mig tolv "sprintintervaller" at nå kirken og nu stod jeg stakåndet og læste på et skilt, at det var et Sacri Monti jeg befandt mig på, særligt bevaringsværdigt.

Denne ferie ved Comosøen havde budt på utallige af den slags sprintintervaller. Hele tiden var der en ny sti, en Greenway der skulle undersøges og en ny peak at besejre. Måske var min form også ved at peake. Min baglårsskade var forsvundet. Den korte skridtlængde som stigningerne havde medført, samt de mange kølige bade i søen, var helse for mine slidte ben. Og bedst af alt var hosten holdt op. "Hunden" havde ikke gøet en eneste gang på hele turen.

Hellige bjerg, jeg følte mig velsignet. Mælkesyren havde fortaget sig og en healende fornemmelse bredt sig i min krop.

Halvvejs i himlen, på tærsklen til de halvtreds, så jeg tilbage på et "løveliv", et bjerglandskab af formtoppe og dale, vildskab og dvale. Var jeg på vej op eller var jeg på vej ned?

Vågn op! Løve! Kirkens klokker faldt i slag og jeg fik lyst til at råbe ud over byen, løve brølende fra bjerget: "pas på nu kommer jeg tilbage"!

Jeg vil løbe maraton igen, og denne gang med en søn, mit eget blod. En følelse af udødelighed greb mig. Vi kunne vinde hver vores klasse i New York!

Det var for vildt, men Sacri Monti, man siger at troen kan flytte bjerge og denne morgen kunne jeg tro på alt.



Min Sacri Monti, David Monti, gav mig fem starter i elitefeltet af New York City Marathon. Her fotograferet i forbindelse med WXC 2019 af Jane Monti.

Infinite Playlist

Det var en lørdag aften ti minutter i tolv at der for alvor kom lys i vores liv (25.6.94)

28 år efter blev Legebarnet Jonatan færdig som læge og løb ud i verden - stadig under 17 på en 5'er.

Politiken, den 4. januar 2007:

Det må gerne være sjovt at løbe

Motion er en god ting. Især hvis man lytter til sit indre legebarn og lader være med at sætte ambitionerne for højt.

Der står motion på programmet og jeg læser i avisen, at det også topper på listen over nytårsforsæt. I den forbindelse vil jeg gerne anbefale at løbe.

Kære læser, hvis du således har motion på din liste, så lad os gøre et tankeeksperiment. Forestil dig at vi lever i et diktatur, hvor vores adfærd overvåges ved hjælp af en indopereret chip. Da det er samfundsøkonomisk billigere at forebygge end at helbrede, er vi underlagt forskellige leveregler, blandt andet at vi får daglig motion. Motionsprogrammet er valgfrit, dog skal den dagligt indeholde 3600 hjerteslag ved en puls på over 120 slag pr. minut. Hvis vi ikke overholder levereglerne, bliver der skåret i vores velfærdsration. Hvilket program ville vi da vælge?

Ja, hvis man således blev sat overfor at skulle motionere hver dag resten af sit liv, altså hele vejen til sin grav, så gætter jeg på, at man i hvert tilfælde ville være meget opsat på at finde et program der var så sjovt som overhovedet muligt.

Da nu den forgangne fodboldsæson sluttede for vores ældste søn, bad vi ham finde en anden sport at supplere med! Vi synes ikke en times indendørs fodbold om ugen er nok for en tolvårig dreng. Men der var ikke rigtig noget han havde lyst til, så han blev igen i år sendt til svømning. Det var dog ikke uden modstand. Han synes nemlig ikke længere, at det var sjovt at gå til svømning. Da han så en dag, kom hjem og fortalte

Infinite Playlist

at han og hans kammerater var blevet enige om at han skulle gå til kampsport, kunne jeg altså ikke lade være med at foreslå en simpel løbetræning.

Det er naturligvis ikke første gang, at jeg kommer med det forslag og jeg blev også denne gang mødt med, at "det er jo ikke sjovt". Og jeg tænkte, at det måtte være netop det, der var den store udfordring: at gøre det sure sjovt! Så næste gang han skulle til svømning og ikke ville af sted, så foreslog jeg det igen og sagde, at i stedet for at gå til en times svømning om ugen, kunne han jo også løbe et kvarter sammen med mig to gange om ugen. Det eneste der skulle stå på programmet var, at det skulle være sjovt. Vi kunne jo sige at det var vores "frikvarter". Og så accepterede han. Det var trods alt mindre tidskrævende end svømning.

Men hvordan gjorde vi nu løbetræningen sjov?

Jeg kom til at tænke på børnefødselsdagen, hvor børnene, efter det planlagte program er overstået, råber "jubii", da vi endelig siger: "nu er der fri leg resten af fødselsdagen". Det kan altså blive for planlagt og kedeligt og det måtte det endelig ikke blive. Det viste sig, at det vigtigste var at løbe med musik. Og han syntes, det var kedeligt bare at løbe turen ud i et, men han kunne godt lide, at løbe spurter.

Det skulle altså gøres overskueligt, så vi fandt en rundstrækning i nabolaget, som vi så løber tre gange. På hver omgang må han på den ene langside løbe en spurt (30-40 sek.), hvis han har lyst. Det gør han som regel på den sidste og på den næstsidste omgang. Vi løber altid den vej, som giver ham medvind i spurten. Turen frem og tilbage regner han ikke for noget, men det er længere end han tror og alt i alt løber vi faktisk i over 20 min og han slutter tit af med en spurt. Jeg er ikke hans pacemaker, men hans medløber. Han skal nemlig helst være foran hele vejen. Vi kalder det fartleg!



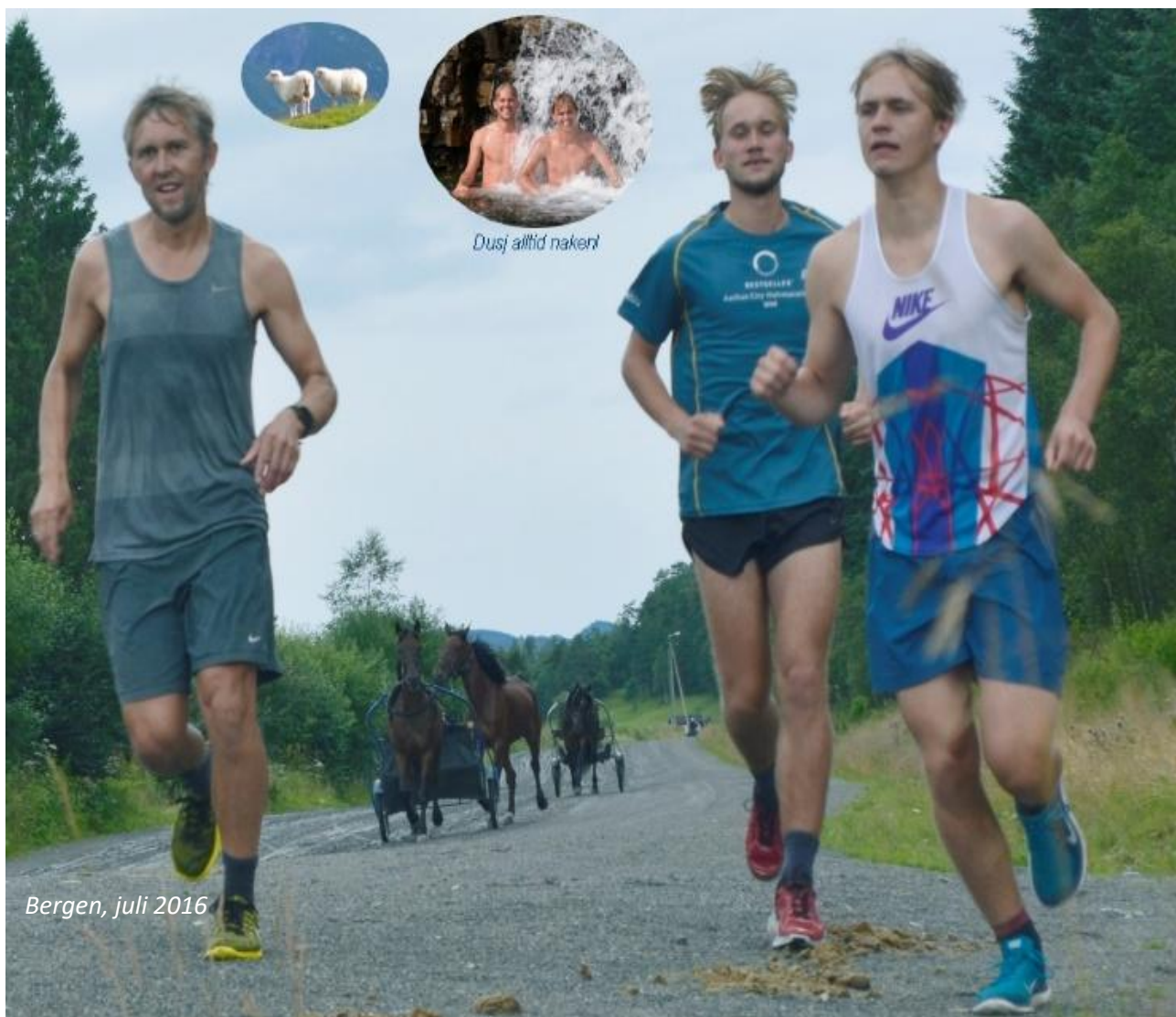
Skulle du nu gå hen og blive grebet af løbedillen og få ambitioner med galskaben, som f.eks. at løbe maraton, så pas lige på! Den ambitiøse løber kan nemlig hurtigt nok blive bundet på hænder og føder i sit eget træningsregime og når jeg tænker tilbage på de mange træningsår og km jeg har bag mig, så er det faktisk i de sæsoner, hvor jeg selv har haft færrest ambitioner og trænet mest for sjov, at jeg har fået mine bedste resultater. Og jeg tænker, at der måske var noget jeg kunne lære af min søn. Min træning er jo ikke altid sjov. Det er sjovt at lege, men det gælder nok også om at stoppe mens legen er god. Inden legen bliver til alvor og din ambition bliver til selvfrustration. Jeg kender det fra mig selv og fra mange andre jeg kender, at ambition kan blive til selvfrustration, en "jeg vil mere end jeg kan" situation. Det kan ske i et løb, hvor

Infinite Playlist

man åbner i et for højt tempo eller under træningen på vej mod den perfekte træningsuge målt i mængde og hastighed. Man brænder sammen og må erkende, at man ville mere end man kunne og man får lyst til at slå uret og kilometertælleren fra. Det er nok netop i den situation man skal finde sit eget legebarn frem igen og sige til sig selv: "det er jo ikke sjovt, far"! Og spørge sig selv, hvor det var, det gik galt? Hvor var det legen blev for alvorlig. Hvor skulle man have stoppet? Nogle gange skal man genstarte på et sikkert niveau!

Så kære læser, når du skal gøre alvor af dit nytårsforsæt, så husk, at det også skal være sjovt.

Og så er der frikvarter! Tak for opmærksomheden og Godt Nytår!



Bergen, juli 2016

😊 højt · ravende ⇒ høj · travende

Åh at være

en hest i den bergensiske travpark, et får i højjældet på Høgabu eller en bjergged på fjeldvejen mod Fløien. Bare et nøgent pelsdyr i regnvejr med drillesyge menneskeunger at løbe om kap med og ryste hele sin opsamlede nedbør af på, inden de kilder én ihjel, igen og igen!

Infinite Playlist

Det var i min søgen efter en god sti at løbe på, at jeg havnede i et træningsanlæg for travheste uden for Bergen, og mit høflige "hej" blev besvaret af den modkørende kusk med et opgivende blik, der fortalte alt: "storbymenneske, hvad laver du her? Vædeløb er da for heste! ".

Dér hvor jeg kommer fra, før løb kom til byen og jeg var begyndt at rende rundt i ring, var det ellers mig de kaldte Tarok, men her var jeg åbenlyst på afveje. Noget jeg ofte var i denne sommerferie, på højfjeldet, hvor der ingen veje var, eller vildfaren mod Skansemyren Idrettsplass ved Fløien, der ligger så håbløst højt at man er udmattet allerede inden man når frem!

Således opløftet efter en hård uges ferie i Hordaland, må jeg erkende, at terrænet i Bergen og omegn er temmelig uvejsomt at løbe i, og aldeles uforglemmeligt at opleve, når man blot er et menneske!

Albert

Albert døde netop som han havde fået viden og en særlig forståelse for tiden.

Albert var løbertypen, som synes løb er så hårdt at turen skulle overstås hurtigt og kort.

Men jo hurtigere Albert løb, jo langsommere tiden gik. Albert brugte derfor sin logik og ændrede sin taktik, og løb til sidst så langsomt, at tiden fløj afsted. Det var Albert i en relativ uendelighed.

Albert, denne rastløse natur
må have følt tiden ekstra lang
da han sang sin lydløse svanesang
og fladmast udåndede under et kreatur.

Albert, Albert døde med et hvin
Albert, Albert, du var min kanin.



Er vi nu her igen?

Jeg har stakke af rapporter der skal rettes og undervisning der skal forberedes. Og så kommer du her og fjoller rundt, pjatter og laver sjov.

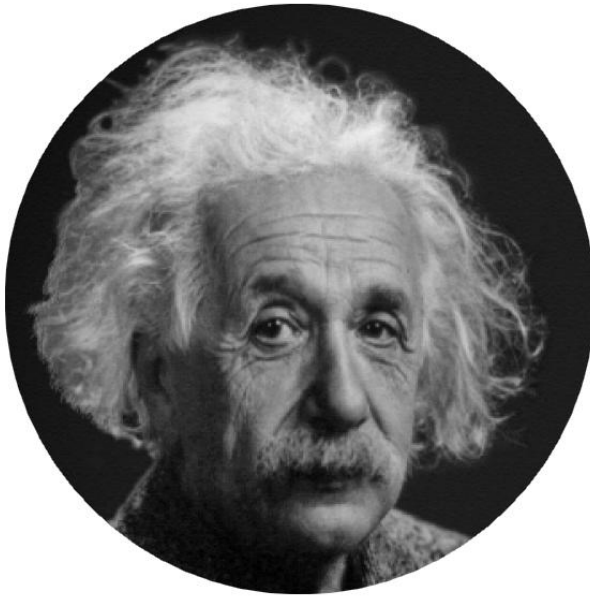
Min lille kanin hopper rundt på bordet og forstyrrer mig i mit arbejde. Det er ellers længe siden den sidst har været her. Faktisk troede jeg den var død. Men nu er den minsandten her igen. Netop som jeg er allermest presset, bryder den min disciplin og insisterer på at vi skal lege.

Det er termodynamikkens anden lov at alt ender i kaos. Men det her er ikke i orden lille ven. Du husker nok hvor galt det gik den gang da vi legede både nat og dag i en hel uge. Jeg fik kanintænder og du insisterede på at jeg skulle springe brintballoner og lære købmanden købmandsregning.

Infinite Playlist

Det løb løbsk for os kære ven. Vi blev sendt hjem fra skole og hen til doktermanden. Det vil vi ikke igen. Hører du? Jeg er i forvejen godt på vej til at fare vild i mit eget landskab af notater, løse idéer, halve opgaveformuleringer og uklare besvarelser. Det går ikke. Ideerne kommer som skudt ud af en kanin, men det er og bliver noget lort. Legen er slut forbudt.

Jeg skal videre og du skal herut!!!



Shine on you crazy diamond!



Til tekstbehandling

vil jeg gerne anbefale RUNI. Godt nok er zigzagvejen til den klare analyse og enkle formulering langt mere tidskrævende at gennemløbe og nå i mål med, end det er at tage genvejen med AI. Men til gengæld er resultatet både originalt og dybfølt med løbeturenes svedige sanseindtryk ovenikøbet.

Den længste dag

Vil jeg gribe dagen ubegribelig,
høre alle fugles sang,
gå mod uendelig
og løbe dagen lang.
Jeg vil faste og sætte mig på en bænk,
tage alle sanser i brug og sige: TÆNK,
nu vendes året fra ret til vrang
og ender lysets endeløse fremgang!

Før den længste dag er slut,
skal jeg sanse en saltet salut,
en trompetsolo i vinden fra en øde ø
og intensiteten i et hav af nyslået hø.
Jeg skal endelig, liggende på en eng,
gribe ud fra en hospitalseng
og fremstammende plante et frø:
"Nej unger, VI SKAL ALDRIG DØ!"

Infinite Playlist

Er vi nu her igen?

Glimt fra en løbers univers

Gutti

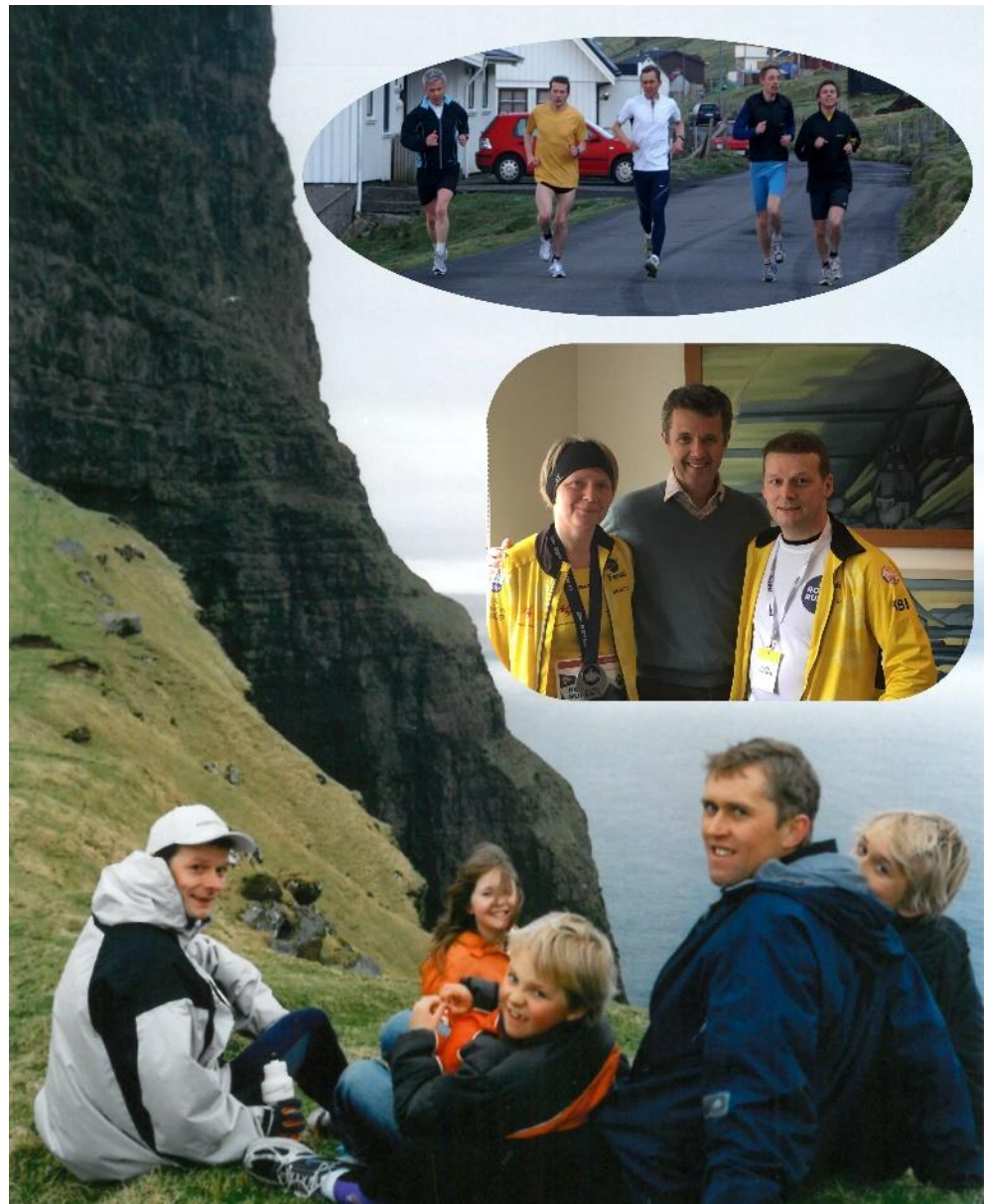
Min kære ven, er gået bort. Eller løbet, for det er gået alt alt for hurtigt.

Jeg vil huske ham og hvad han betød for mig. Jeg vil huske vores sidste løbetur sammen og tage turen igen, langsomt, langsomt.

Han er kommet ud af syne, men jeg vil ALDRIG glemme ham og hans fantastiske ildsjæl!

Ungerne og jeg med gutten der startede løbebevægelsen i Klaksvík, min ven Gutti (1.11.1968-3.7.2021). Øverst er vi i selskab med Pól Sundskarð, Hallur Holm og Jonhard Larsen på en løbetur i maj 2007. I midten har Ingun og Guttorm Sørensen besøg af H. K. H. Kronprins Frederik under Royal Run 2019. Foto: Ingun og Jytte.

Guttis sidste løb var en 1,67 km gåtur, den 1. juli 2021.



Nuet

Hvor er vi nu? Er vi nu her igen?

Vi løber og lever i nuet, men "nuet i sig selv har ingen anden mening end farvel".

Infinite Playlist



Tillykke med dagen, Kristian, Palle og alle!

Brabrandstien, den 8. juli 2021



Du gode gud

Fader vor, du som er i himlene...

Nej, jeg kan ikke tro på dette billede.

I den forstand, kan jeg ikke tro på nogen gud. Men jeg tror på det guddommeligt smukke billede, der gør mig glad og god. Jeg tror på den gode gerning. Jeg tror på kærlighedens kraft.

Det kan føles som en sand åbenbaring, når en sammenhæng og et mønster falder på plads, eller man tilfældigt krydser et spor under fuldmåne i øst og solnedgang i vest.

Men nej, ingen herrer trækker i trådene her. Guds hånd kommer indefra. Er du ved at tabe hovedet i raseri, må du med gud ud i en fart, og tro og håbe på, at godheden finder dig igen undervejs.



Sommerferie, på den ene side en ørkenvandring og på den anden side tiden der løber i en rivende strøm.

Infinite Playlist

Vi studerede matematikken og blev grebet af lyset og symbolikken!



Sagrada Família, 17. juli 2021

Apostlen Peter, Sankt Peter eller som i Randers: Sankt Peder, men først og fremmest en discipel med alvorlige samvittigheds kvaler uden for Sagrada Família i Barcelona.

Dårlig samvittighed over det man ikke fik gjort for andre, spildte bedrifter og tiden der løb med absurde aktiviteter for sig selv. Jo, jeg bærer mit navn med rette.

LØBE LØVE LOVE I AMSTERDAM

I love running and sightseeing! Eller sagt på en anden måde, jeg elsker at løbe sightseeing i en storby, som nu Amsterdam. Bare ud af døren og ind i flowet, hvor det ene skridt tager det andet og tankerne løber løbsk.

Det meste af sightseeingen i vores vinterferie foregik ellers gående. Det var lillebror og jeg på slæb efter madam 1, 2 og 3 alias moderen, storesøsteren og hendes veninde som begejstrede viste vej, ad kanaler og broer, frem og tilbage fra side til side. Der var nok at se på, i alle farver, +50 grå og tulipaner mest de røde! Egentlig var det meningen, at vi skulle stå på skøjter på kanalerne, men det var vinteren ikke til i år. I stedet fandt vi en skøjtebane på Museumplein, **I AMSTERDAM**. Fornemmelsen af fart var dog ikke helt den jeg huskede fra min barndom.

Infinite Playlist

På skøjter var der ingen flow at finde og jeg tænkte, klimaet er tø og polerne smelter, mens jeg bliver ældre og gradvist fryser til is, stiv som en pind, Ice Amsterdam!

Morgenløbeturen i mit eget tempo føltes mere flydende, hastigheden og varigheden ligegyldig. Her og nu er det processen det handler om.

Det er bevidsthedstilstanden i nuet, fjernt fra smerten og stivheden i det gamle udpinte kød, det drejer sig om.

Løbeturen bliver til en tanketur, en løvetur eller en lovetur. **I love Amstel**, at falde ind i flowet af cyklister langs floden eller havnen.

Unge og gamle uden styrthjelme på rustne cykler med børn eller kærester på bagagebærer på vej til arbejde eller væk fra virkeligheden. **I love Amsterdam!**

Jeg runder Nemo, silhuetten af et gammelt skrog, mærkeligt livsbekræftende, og Piet Hein kajen ad trapper og broer til Sumatrakajen og tilbage igen, kaj efter kaj langs Central Stations myldretid og vrimmel.

Jeg krydser kanalen Singel og rundt om hjørnet, slagterbutikken med kød på disken, skimter hotelskiltet og stopper uret, tjekker pulsmåleren mens jeg griber om håndtaget til hotellets bagdør og løber hovedkulds ind i noget lyserødt kød, læderstropper og pisk.

Pulsen gør et ekstra hop. Det var den forkerte dør. Det var døren før hotellets, jeg var ramlet ind af.

What a mis-take!

Foran mig stod i fuld udrustning, og det var kun ganske lidt, i læder med pisk og et kæmpe smil til godmorgen, **Madame Red Light Amsterdam!**

Av for en lovetur!

Arrangeret ægteskab

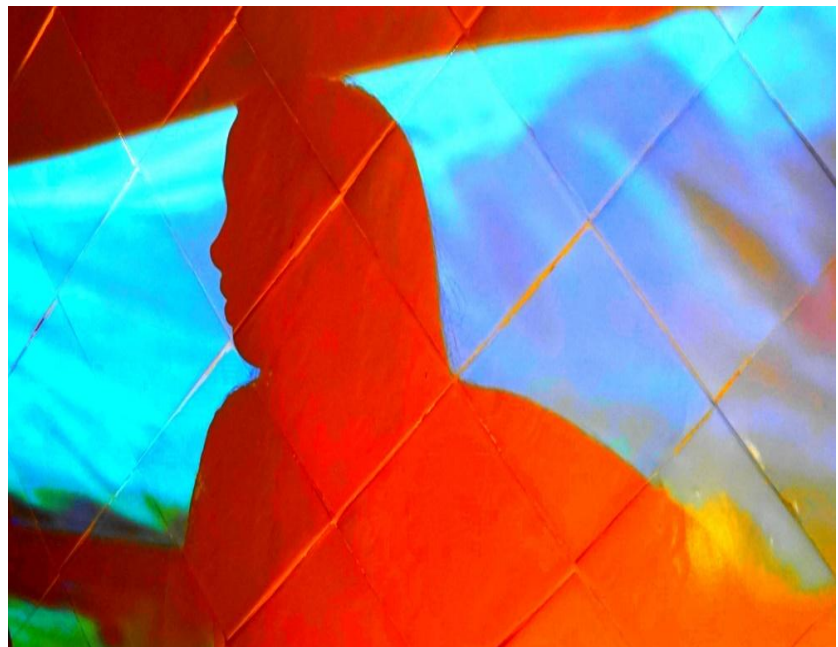
Hvad skulle der være galt i det?
Alle ønsker vi jo kun det bedste for vores børn. Og når så sønnen render rundt på tredje fjumreår og jeg i min egenskab af gymnasielærer ved at det han har brug for, befinder sig i en af mine klasser. Burde jeg så ikke bare gribe ind?

Det er jo fruen uden ende

28 år i det samme ægteskab!!!

Man skulle snart ikke tro det kunne få ende, men det kunne det naturligvis. HOPLA. Som en åbenbaring efter et koldt vinterbad. Og selvfølgelig var det ikke tilfældigt. Det måtte jo komme. Tidens tandhjul går i hak og brikkerne falder på plads. Syv ugedage gange fire skudår og endelig er vi tilbage på den samme dag. Den endeløse række af glemte bryllupsdage fik en ende i går, fredag den 7. maj 2021.

Infinite Playlist



Det er genkendelsen der fremkalder vores minder og afvigelserne vi husker. Afvigelsen er at der står d. 8/5 i vores vielsesringe, at Jytte havde orange sko på til den fineste hvide kjole, at farmor Gudrun røg cigar af en lakridsstang, at brylluppet ikke fandt sted i Brædstrup kirke men i stedet på Brædstrup sygehus hvor svigermor lå for døden, og at vejret ikke var koldt og regnfuldt som i går, men den skønneste lyse lune forårsdag, hvor alt stod i flor.

Angående løb, husker jeg ingen afvigelser!

BACK TO BASIC

”Og så må man få tre studenterbrød bagefter”, sagde Jens Wørzner, i et forsøg på at forklare en ikke-løber, hvad der var sjovt ved de lange søndagsløbeture.

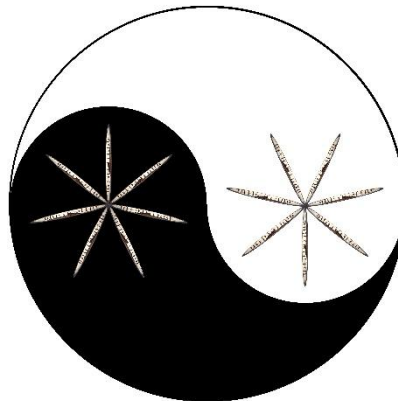
Men den gamle danmarksmester og vinder af Istanbul Marathon talte jo også ud fra en tid før vi blev Amused to Death med TV-2 og alverdens underholdning, wellness og andre søde sager, hvor man lige så godt kunne fornøje sig med løbeture på et par timer.

Det var den gang man løb nøgen rundt uden hverken pulsmåler eller GPS. Og RUN NAKED, helt nøgen og nøgternt betragtet kan jeg godt se nogle fordele ved at gå back to basic før 88.

Visse ”for-deller” ville i hvert fald se helt anderledes ud, hvis jeg kun fik studenterbrødsbelønninger efter tredive kilometer løb.

Anyway

jeg løber eller går
er vejen lige uendelig



JP, den 3. april 2023:

Løb for fred!

Man må gerne være naiv og drømme om fred ved at løbe. Man må gerne være naiv og se maratonløb som en fredsbevægelse i løb. Og man må stadig gerne drømme om Peace & Love og et formål med at løbe!

Jeg løber på Brabrandstien og undgår en hund i snor ved at springe ud på cykelstien. Se dig for! Minder fra en modgåendes knyttnæveslag i brystkassen får mig hurtigt tilbage på gangstien igen. Sådan zigzagger jeg mig videre.

Med påsken er udendørssæsonen for alvor skudt i gang - og næstekærligheden ligeså? Vi er mange på stien. Vi bevæger os i et rekreativt område. Det er her vi rekreerer og kommer for at komme os. Det er her vi kommer for at få fred. Fred fra hytte og havearbejde, eller bare en indre uro, der skal ud.

Jeg løber og tænker på, at jeg i grunden har god tid. At det først er, når ”tiden står stille”, at man får fred. Jeg løber og tænker på Sebastians ”Peace & Love”, og forvandles til en naiv drømmer på endorfiner. Og ser for mit indre øje en russisk soldat som en anden Forrest Gump bare få lyst til at løbe.

Infinite Playlist

Jeg løber og tænker: Hvad blev der af "Give peace a chance!" og "Imagine all the people, livin' for today"? Hvad blev der af håbet og drømmene vi havde? Hvad var ideen med OL og maraton i grunden? At vi skulle indse det absurde i at kriges og i stedet løbe, springe og kaste vores våben væk?

Jeg løber og tænker på, at fortællingen om Phidippides' løb fra Marathon til Athen med et budskab om sejr i virkeligheden handler om at få fred. Og kommer således frem til at maratonløb i dag faktisk er demonstrationer for fred, og at Copenhagen Marathon er et fredsløb.

Samtidig er jeg også kommet frem og tilbage til mit udgangspunkt på Brabrandstien. Jeg er kommet hjem med fred i sindet. Ønsker jeg kunne blive i drømmen og siger til mig selv: HUSK DET NU! Take it easy! Vi løber jo bare for at få fred!

Pludselig

*Pludselig er du her ikke mer'.
Lyslevende i går og nu forsvundet.
Pludselig efterlod du alle der.
Med det der bliver til minder er du rundet.
Et fyrtårn stod, på klippefod.
Lyste op og gav den rejsende slidt mod.
Et spotlight her, en stråle der.
Men ingen af dem finder dig på bjerget mer'*

*Pludselig ser vi alt så klart.
Hvor skrøbeligt til livet vi er bundet.
Pludselig er så mange så parat,
Til at dig tak som nu er svunden.
Måske, måske, vi nu kan se
Hvor mange gange du fik livet til at le.*

Sebastian



Infinite Playlist

Mantra på stranden

"Er du ked af det Papa"? Nej, hvordan kan man være ked af det, når man er ved Vesterhavet! Min datter har netop tilbudt mig at meditere med hende. Hun synes jeg virker så trist. Hun har også sendt mig til psykolog. Terje lyder som Tage, når hun nævner hans navn. Han er klog og bekræfter mig i det jeg allerede vidste. Det er helt normalt at være trist i min alder. Nu foreslår hun yoga og meditation, men her sætter jeg grænsen. Jeg har uro i kroppen og min egen metode at følge. Jeg løber til havet.

Det er lavvande og stranden er bred. Bølgerne er høje, men stormen har lagt sig. Der er stille ved havet. Det eneste jeg hører, er lyden af bølgenes rullende møde med stranden og sandet der komprimeres under mine såler. Jeg tager mig god tid og koncentrerer mig om rytmen. Det er lyden af mine løbeskridt i sandet og havets brusen, der er mit mantra. "Så-så så-så, så-så så-så", siger mine skridt i takt med havets beroligende "ruuuul ahhhhh". Jeg holder mit blik på sandet foran mig, stranden og horisonten. Endemålet er ukendt. Havets åndedrag er blevet mit. Bevidstheden ligger imellem havet og himlen.

Bevidstløst træner jeg i trance mod transcendensen. Der er intet der tynger mig. Blot mine flygtige fodspor i sandet afslører, at jeg ikke er vægtløs. Jeg føler mig lettet, rensat og fri. Et sted undervejs får småsten i brændingen havet til at lyde: "åhhhhh seeeee". Jeg stopper op og ser ud over havet. Jeg må ikke undertrykke min mørke side og kan ikke kun være en glad idiot. Men lige her og lige nu, føler jeg, at jeg ser det hele klart og lever i fulde drag.

*Jeg kan kun meditere, når jeg går. Når jeg
standser, holder jeg op med at tænke; min
hjerne arbejder kun sammen med mine ben.
Jean-Jacques Rousseau "Bekendelser",
Orhan Pamuk "Dette fremmede i mig"*

Middel mod depression

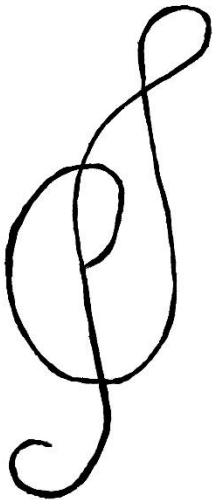
Af Terje Nordberg

når dagen er grå
finder jeg mig et hjørne
i Cafe Stardust
med et finsk digt om birkeskoven
og en spandfuld mokka
fra Kenyas bjerge
hvis det ikke hjælper
nedkalder jeg Ziggy Stardust
med Gilly og Weird
og Spiders from Mars i vinyl
hvis det ikke hjælper
danser jeg på bordet
skyller efter med humle
og gentager behandlingen
efter behov

Infinite Playlist

Jeg drømmer om

en lur	uden ende	men bliver den i mol
i dur	∞	skal den slutte kl. 12



*I HAVE A DREAM
af billedkunstner
og violinist
Per Tjørnild,
signeret med den
omvendte
g-nøgle for PT.*



Kapløb med døden

Sommerferiejobbet på fabrikken var ikke som stikirenddreng. På kemikaliefabrikken, som havde været plaget af eksplosioner, måtte man slet ikke stikke i rend. Nervøse folk kunne jo tro, at et anlæg var ved at springe i luften, smide alt hvad de havde i hænderne og rende deres vej.

Men gutten, ildsjælen, der satte en ny standard og selv uden eksplosionsfare fik alle til at rende rundt i randområdet, rendte pludselig selv bagerst i flokken på randen mellem liv og død. Nede igennem feltet havde medløbere sendt ham til undersøgelse og med udløbsdatoen rykket frem, manden med leen lige i hælene, havde han fået stillet diagnosen.

I alverdens brændpunkter, hvor han havde været udstationeret, havde døden tit været tæt på. Men hvordan man redder sig fra vejsidebomber og truende pistolløb, havde posttraumatisk været noget han kunne rende fra. Det var anderledes med kræften.

Nu kunne han uafslædigt mærke de indopererede medicinpumper udløses og badet i sved, vågne midt om natten af de medfølgende bivirkninger. Han kunne finde sig selv kidnappet af den kutteklædte og spørge sig selv, hvor er vi nu?

Alligevel synes han i det ukendte at kende vejen og opretholder sig selv ved at løbe. Selv i et ynkeligt tempo uden testosteron på tynde muskelindskrumpede ben, selv når kemoterapien er på sit højeste, blodprocenten og knoglemarven på sit laveste, løber han hver eneste dag.

Bag min ven render jeg. Jeg ser ham kronraget, stivnakket kæmpe videre trods alt. Og skammer mig over min egen selvmedlidenhed. Livsbekræftet forsøger jeg at indprente mig mit forbillede: en guttermand, overløve, rende med døden på slæb, render og render, og redder sig ved at rende og rende.

Infinite Playlist



Kalle, Jonatan og jeg sammen med maratonmanden (100x sub 3 timer) Palle Redder på The Finishline, Marathon Monday, 5. november 2018 fotograferet af en begejstret New Yorker. Nederst til venstre er Tove Schultz-Lorentzen og jeg fanget af Michael Halvorsen til DM 10 km, Aarhus, 23. april 2022

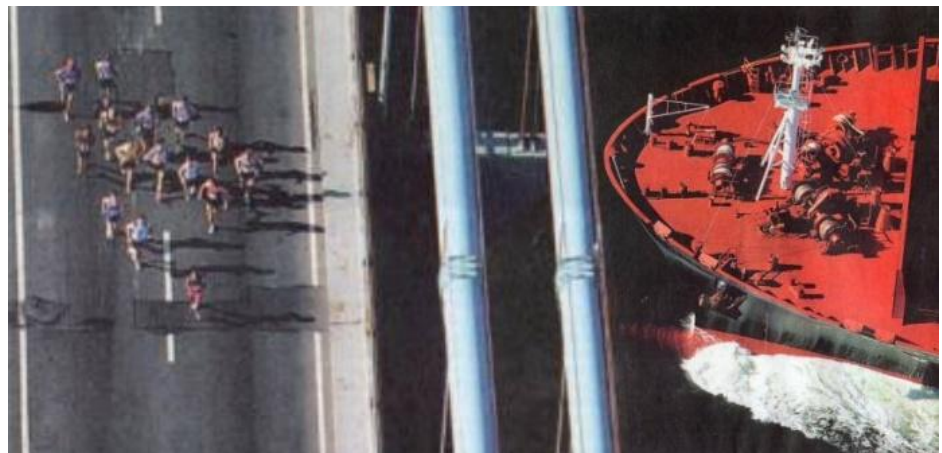


"Start spreading the news, I'm leaving today. I want to be a part of it, New York, New York", kommer det fra højttalerne når startskuddet har lydt fra en kanon.

Alting har sin tid – undtagen i drømme

NYCM eftertanker

Midt under FN's årlige klimatopmøde løbes New York City Marathon for halvtredsindstyvende gang. Storbymaratonet er før blevet sammenlignet med lemmingernes løb mod døden i et masseselv mord over en kløft. I Corona- og klimakrisens lys er associationen i dag måske mere aktuell end tidligere. Alligevel er det vanskeligt ikke at opfatte løbet som et spektakulært udtryk for positiv psykologi og menneskelig livskraft.



Det drejer sig om New York. Eller drejer er måske så meget sagt. Ruten drejer jo ikke rundt og ender hvor den startede, som i Copenhagen Marathon. Nej, "det store spektakel" starter med et brag fra en kanon for foden af Verrazano-Narrows Bridge på Staten Island og snor sig over fire yderligere broer og bydele for at ende i Central Park Manhattan. Over 53 tusind deltagere fra 140 lande gennemførte New York City

Infinite Playlist

Marathon sidst det blev afviklet, men med Corona knapt overstået og en voksende klimabevidsthed er det spørgsmålet, hvor stort spektaklet første søndag i november - midtvejs FN's årlige klimatopmøde - egentlig kan blive?

I et af Klaus Rothsteins 42 essays om det lange løb fra bogen "Frisk Fisk til Inkaen", sammenligner han løbet med lemmingernes løb mod døden i et masselvold over en kløft og citerer den franske filosof og kultursociolog Jean Baudrillard: "Med fordrejede øjne søger de alle døden - den død af udmattelse, som en græsk soldat led for to tusinde år siden, da han, lad os endelig ikke glemme det, bragte Athen budskabet om en sejr. Nutidens maratonløbere drømmer sikkert også om at viderebringe et sejrskudskab, men der er for mange af dem, og deres budskab har ikke længere nogen mening: det er budskabet om selve deres ankomst ved afslutningen på deres kraftudfoldelse - det dunkle budskab om en overmenneskelig og unyttig anstrengelse."

På afstand forstår jeg udmærket ovenstående refleksioner, men kommer man tættere på, synes jeg, billedet ændrer sig. En helt anden karakter af positiv psykologi tegner sig. Man søger ikke døden. Man søger livet så det kan høres og mærkes. Og man gør det så det er vanskeligt ikke at blive revet med. "Celebrating life" er et stort tema. Begejstringen i og omkring løbet vil nærmest ingen ende tage. Et år husker jeg man talte om en deltager i rullestol, som først fik skubbet sig baglæns over målstregen mandag morgen.

Et spektakel må måles på indholdet, hvor højt det bliver og hvor længe det holder. Kun tre gange er det lykkedes en dansker at blive placeret i topti. I 1989 blev Dorthe Rasmussen nr. 5, i 1985 blev Allan Zachariasen nr. 6 og i 1988 blev Tove Schultz-Lorentzen, nr. 10. Sidstnævnte "holder endnu" og løb fornyligt Copenhagen Half Marathon på under halvanden time.

Som Rothstein kender jeg glæden ved at "løbe i ophøjet ensomhed hen over en eng og gennem en skov", men når mørket falder på og jeg runder Byleddet, sker det at lyset fra Aarhus i det fjerne forvandles til New York Skyline, Brabrand Søen bliver til Central Park Reservoir og at maratonmanden Dustin Hoffman overtager mine sko.

Mine sko er lavet af genbrugsmateriale. Min arbejdsplads holder verdensmålsdage og vi arbejder med "Sustainable Future", udfordringer og løsninger for en bæredygtig fremtid. Hjemmearbejdspladser, virtuelle møder og sågar virtuelle konferencer (dog ikke COP26) er blevet til virkelighed. Maraton er ikke længere så smart på CV'et som det var en gang og du kan ikke længere rejse med Børsen til New York for at løbe det mest spektakulære.

Med fingeren på stopuret ved jeg at alt, selv et gammelt spektakel, har sin tid. Alligevel kan jeg ikke undgå stadig væk at drømme om at gøre det igen. Tage mig god tid og indsuge hele spektaklet, op igennem Brooklyn, Queens og 1. Avenue Manhattan, lige fra Ol' Blue Eyes' "New York, New York" til Rocky's "Eye of the Tiger". Og når Big Mama råber: "Get over that bridge and get the hell out of Bronx", drømmer jeg om at stoppe op og sige tak fordi jeg måtte komme. Jeg drømmer om at jogge ned i Central Park, nyde den sidste mile ad 59. Street forbi Columbus Circle og i mål. Og endelig når jeg har passeret the Finish Line, drømmer jeg om at fortsætte til Strawberry Fields og drømme for mig selv: "imagine there's no heaven, it's easy if you try, no hell below us, above us, only sky, imagine all the people, livin' for today".

Tillykke med dagen New York Road Runners, Dorthe, Allan og Tove, Palle, Kalle og alle Bis'er og strisser', bosser og albatrosser, Thorvald'er og Britt'er, Flemming'er og lemminger...

Århus Stiftstidende, 3.11.21

Infinite Playlist

Maratonmand

Du løb hele distancen under 3 timer 100 gange.

Og så løb du det længste og det værste af dem alle, som kun kunne ende på én måde.

Nu er du endelig kommet i mål. Dit budskab er nået frem.

Godt kæmpet, min ven, må du hvile i fred!

27. marts 2022

Det var en smuk begravelse, Dorte, en fin afsked.

Billedet af Palles gravsted med de mange blomster og kranser får mig til at tænke på at denne afsked for mig faktisk begyndte for næsten fire år siden til Palles surprise fødselsdagsparty, hvor han henvendte sig til mig om mig udbrød: "hvor har du gravet ham op henne?" Og henvendte sig til mig med et glimt i øjet: "hun tror åbenbart ikke at jeg bliver 60".

Det var rigtig fint at du gjorde det muligt for Palle at tage ordentlig afsked. Og jeg siger tusind tak fordi du inviterede mig!

Johannes Møllehave skriver i "Den døende":

Han vidste, at han kun havde denne ene måned igen, og han ville ikke fortrænge det, han ville holde det fast. En måned var lang tid. Han kunne netop nå at tage afsked, at tænke det hele igennem, at læse noget væsentligt og tale om noget væsentligt.

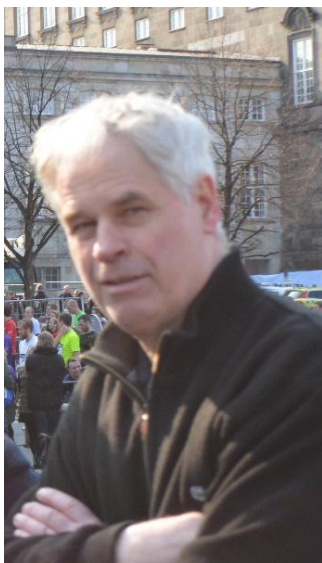
I forrige århundrede ville de fleste mennesker ønske at dø på denne måde, man bad om det i aftenbønnen: Fri os for en brat død. I vort århundrede, og især i Danmark, ønsker vi det modsatte: Giv os en brat død. Lad os ikke få tid til at vide, at vi skal dø, tid til at ligge og vente på døden.

Han betragtede det i sit tilfælde som en absolut fordel, at han havde fået tid. Den sidste måned var ham dyrebar.

Palle holdt sig i live, mere end en måned, mere end et år, meget længere end forventet. Man må sige han fik taget grundigt afsked. Det har helt sikkert været uendeligt hårdt, men også rigtig godt.

Man behøver ikke grave Palle op til min fødselsdag, han vil være der anyway, en uforglemmelig fighter.

1. april 2022



Hvor er vi nu?

Henrik Larsen, vores elskede coach er pludselig gået bort. Eftertænksom og inspirerende, frisk og sjov til det øjeblik han forsvandt... 27. april 2022

Henrik Larsen til VM i halvmaraton, Kbh. 2014, med sit karakteristiske glimt i øjet, som fik én til at tænke: hvilken kommentar får man nu med på vejen? Det var denne personlighed der fik én til at yde sit yderste!

*Henriks sidste kommentar til mig:
"på med elastikken!"
(som svar på at jeg havde svært ved at hænge på til træning) 22. marts*



Infinite Playlist

Spike J.O. Andersen's Playlist

Denne spilleliste er oprettet i anledningen af Jens Otto Andersens 70-års fødselsdag.

J.O. indførte mig i atletikkens verden og den tilhørende træning, herunder begrebet Circuit Training som alternativ vintertræning.

J.O. Andersens Circuit Training bestod af 13 øvelser á 30 sekunders varighed:

Splithop / Benløft over buk / Opstigning på plint, V. / Armstrækninger / Ribbehop / Mavebøjninger ved ribbe / Opstigning på plint, H. / Frem og tilbage rulninger / Tåvip i ribben / "Burpees" / Rygbøjninger på plint / Armhævnninger (eller tovklatringer) / Englehop.

Vi lavede øvelserne i makkerpar, da f.eks. tåvip i ribben var med makkeren på skuldrene. Altså var der 30 sekunders pause mellem hver øvelse.

Træningen var styret af musikken fra et kasettebånd, som J.O. havde optaget. Det var bl.a. et halvt minut Red River Rock (Johnny & the Hurricanes), The Wild Rover (The Dubliners) og ikke mindst diverse numre med Spike Jones.

At jeg i dag ikke kan høre Spike Jones uden at få en fornemmelse af mælkesyre i tandkødet, vidner om at J.O. Andersens Circuit Training var særdeles intensiv.

MUS: For tiden mærker jeg følelsen af meningsløshed og afmagt komme til mig.
Tvinger mig til at løbe og ad den vej snyde hjernen til at tro,
jeg er ovenpå, fremme i skoene og oppe på dupperne.
Men kære doktor, jeg frygter fjederen før eller siden vil knække og elastikken springe.
Hvad gør jeg så?

Hip Bones

Du ser dig selv på båndet løbe intervaller for sundhedens skyld.

De ser dig igennem ruden når de kommer i skole.

Du ser dig selv tælle intervaller og sætte streger på tavlen.

De ser dig med svedig bar overkrop og lyserøde sko.

Du ser på din playlist og skruer op for musikken.

De hører ikke eders mø og føler ikke harpens kraft.

Du ser dig selv som en rollemodel.

De ser dig som en gammel gris.

Jeg var faldet over gode anmeldelser af Motordrome med MØ og skulle så lige høre efter på morgenturen på løbebåndet i skolens fitnesscenter. Musikkens kraft fik mig op i gear så jeg undervejs måtte smide trøjen og tænkte ikke på at jeg faktisk blottede mig i vinduet ud til eleverne, som var på vej i skole. Efterfølgende har jeg trøstet mig med at eleverne trods alt ikke kunne høre musikken jeg løb til.

Gigt digt

I en uafsladelig søgen mod afløb

har jeg gennemløbet kilometervis af sætninger,

sammenfletninger og infiltrationer.

Alle vejene er jeg kommet og ingen vegne nået.

Dog inderst inde har jeg famlet mig frem til en nedarvet gigt, jeg kan mærke i alle led og lemmer.

En gigt så mærkelig at selv hjernen er ramt og hen ad vejen så følsomt medtaget

at jeg snart sanser en hel flod af inflammation,

en helvedes ild brænde ad skrigende sjæles stenede stier

fra hele min senede slægts forvitrede fibres uendelige løb.

Infinite Playlist

Genfærd

Jeg løb ud mens solen gik ned. En flok løbere overhaledede mig og forsvandt i skyggeland mellem skovens træer. I rum tid stod tiden stille. Dog skridt for skridt var jeg i fremdrift, opslugt i mit eget univers af skumle tanker i tusmørke. Måneskær i skoven skabte skyggespil, et felt af sorte silhuetter. Beruset, fuld af fart, bevægede jeg mig frem igennem feltet. Og da jeg krydsede kirkegården, som et genfærd på genvejen hjem, var der ikke en sjæl der kunne følge mig.

*De gamle skulle holde sig til deres egen døende sol.
Carsten Jensen "Vi, de druknede"*



Er motionister en plage?

JP, den 5. august 2023

En alvorlig og fordømmende præst fik mine tanker til at løbe

Vi kunne sikkert godt blive bedre til at tage hensyn og søge langsomhedens æstetik. Men under alle omstændigheder er der ingen vej tilbage. Motion er vejen frem i vores livsstilsplagede samfund. Og i mine øjne et udtryk for glæde ved livet og en taknemmelighed for, at man kan bevæge sig - løbe, danse og le. Det er nemlig ikke en selvfølge.

Infinite Playlist

Sommerferie og tid til eftertanke; lyden af kirkeklokker under en langsom morgentur på Brabrandstien fik mig til at tænke på den "gale" præst og langsomhedens æstetik, som han udtrykte det i en kronik sidste sommer (Politiken, 17.7.22):

»I min barndom lejede mine forældre et sommerhus på Langeland, og i tre uger sad børn og voksne og slikkede dug af ruderne, mens alle så ud på den silende regn. Vi vendte hjem friske og fornyede.«

Han havde set sig gal på motionisterne: »Motionister er blevet en plage i Danmark«, et billede på et stresset og fortravlet liv med aktiv ferie og fritid modsat langsomheden i folkekirken og erindringerne fra hans barndom.

Måske det hører med til langsomhedens æstetik, at man tænker sig ordentlig om, før man svarer. Men et helt år er måske lige i overkanten. Pludselig var ferien bare slut, og arbejdet og den stressede hverdag havde taget over; problemstillingen i en nøddeskal. For mig er motion bare ikke en del af problemet. Motion er en del af behandlingen. Det er nemlig snart kun på løbeturen, at man uforstyrret kan tænke en tanke til ende, formulere sig og forklare sig.

Anyway, sådan en alvorlig og fordømmende præst fik mine tanker til at løbe tilbage i tiden til en situation fra min egen barndom. Efter skole var jeg med hjemme hos en klassekammerat på Harboøre. Vi legede med biler på stuegulvet, mens faderen fik en lur. Pludselig kom der en ordentlig prut fra fiskeren på sofaen, hvorfor jeg fik et helt ustyrligt grineflip. Det var pinligt, at jeg var den eneste, der grinede og slet ikke kunne stoppe. Latteren var løbet løbsk.

I Indre Mission måtte man ikke danse, og jeg forstod, at man heller ikke måtte le. Indremissionen virkede så mørk og alvorlig, og livsglæden vanskelig at få øje på. Implicit kunne en udefrakommende godt føle sig som en plage.

Jeg tænker, Poul Joachim Stender må have været for meget alene med sig selv, vildfaren i tid og sted, når han kunne sammenligne motionisterne i Danmark med bibelske græshoppesværme i Egypten. Der er selvfølgelig de farvestrålende dragter, pandelamperne og refleksvestene, der skæmmer hans øje i den smukke danske natur, »joggerne ude i skoven, hvor de tramper vegetationen ned, skræmmer vildtet bort og har et åndedrag, som om de ser en god pornofilm«.

Han ser motionisterne som et udtryk for et stresset liv, hvor man skal nå så meget som muligt, inden det om lidt bliver stille. Og han efterlyser langsomhedens æstetik, som for eksempel når man drikker en god Amarone, løfter glasset og betragter »de gardiner, som vinen sukkersødt trækker på glassets inderside«.

Men hvad skal jeg med Amarone? Jeg skulle da hellere dyrke næstekærligheden og min kone!

Momentvis har jeg på egen krop selv oplevet motionstrængsel på Brabrandstien, sammenstød, så det kunne mærkes, men det må man bære over med. I mine øjne er motion et udtryk fra en jægers, fiskers eller bondes nedarvede behov for fysisk aktivitet, som ikke længere er en del af et almindeligt arbejde. Jeg kender ingen motionister, der løber for at blive et par år ældre. Motionister motionerer, fordi det giver dem nydelse og indre ro. Man løber for at blive en bedre version af sig selv målt i andet end meter i sekundet. Man løber for at få overskud til sin næste. Man løber for at stresses af og rekreere sig. Altså vil man livet og er taknemlig for, at man kan leve det fuldt og helt!

Vort folk er ikke truet af græshoppesværme eller at blive løbet ned af motionister. Vi er truet af manglende motion. Amused to death; det er den rene nydelse og underholdning, der truer os. Børn løber og leger, men med alderen går de i stå. Udbredelsen af livsstilsrelaterede sygdomme er heller ikke just faldende. Som gymnasielærer ved jeg, at det ikke er alle, der forbinder motion med nydelse.

Infinite Playlist

De unges dannelse i forhold til sundhed, herunder motion, er ikke let. Det kræver faktisk en del træning at blive motionist og lære at nyde motion. Her kan langsomhedens æstetik godt give mening. Som vores ældste søn svarede, da han gik med aviser og blev spurgt, om det ikke var hårdt: »Nej, jeg tager mig bare god tid og hygger mig med det.« Sådan er det også med motion. Det er en skønnere oplevelse, når det ikke skal overstås i en fart.



Allan Lund, Kenneth Madsen og Claus Poulsen, lørdag den 29. juli 2023.
Er du blevet kaldt en knallert? Så god weekend anyway!

Tiderne skifter. Det er mit indtryk, at Indre Mission på Harboøre er helt anderledes lys og glad i dag, end da jeg var barn. I Middelalderen kunne pilgrimme få aflad og syndsforladelse ved at gennemføre Via delle 7 chiese (De syv kirkers vej) i Rom. I dag kan man højest få afløb for sine frustrationer, nogle kalorier og lidt tid til eftertanke. Og måske ad den vej forbedrer sig. Det kræver i hvert tilfælde både tålmodighed og tolerance og ikke mindst langsomhed at udholde plagen ved at bevæge sig i den store menneskemængde i Rom.

Tak for langsomhedens æstetik. Den er god at have i tankerne, når man træner. Måske den gode præst nu også skulle prøve at finde den under motion, træne sin tolerance og øve sit syn i at se livsglæden udfolde sig blandt motionister. Samtaler på en løbetur kan også være meningsfulde. Det gode liv har mange ansigter. Det ene bør ikke være en plage for det andet.

Det er først, når regler og ritualer, rigide regimer, tager over og fortrænger vores logik og sunde fornuft, at det, vi gør for vores vigør, bliver en plage.

Infinite Playlist

Nej, må løbeånden komme over dig og give dig fred. Fred, som den kan føles, når et regnvejs første dråber rammer dig på din pande, mens du ligger på ryggen i toppen af et læs velbjerget hø vuggende på vej i lade og fortaber dig i skyerne på himlen. Fred, som man kan føle det, når et fysisk arbejde er gjort.

Jeg øver mig i langsomhedens æstetik og tænker, at jeg er blevet bedre til det med alderen, bedre end sidste år, stopper op og strækker ud og fortabes et øjeblik ved sneglens slimede spor på stien, en zigzagsluttet ring – er vi nu her igen?

Jeg vil bede for, at du må finde en måde at gøre dig nyttig på. Marilynne Robinson "Gilead"

På trappen op

Det var da foråret og lyset kom frem igen på min morgentur, at jeg ud af mørket på trappen op til Sct. Clemens Kirke i Randers pludselig blev mødt med et: "Er du en gammel løber?" "Jaah", svarede jeg. Det kunne jeg jo ikke rende fra. Jeg var både gammel og ude at løbe. Da vedkommende, som var i færd med at fodre katte, bad om mit navn og efterfølgende påstod at han kunne genkende min løbestil, var jeg lige ved at tro at det var Peter Bistrups genfærd jeg havde mødt.

Men det var det naturligvis ikke. Det viste sig derimod at være en særdeles levende og sjældent velinformeret atletikexpert, som siden har holdt mig godt opdateret på såvel nyt som gammelt atletikstof.



Hjælp, er det Peter Bistrup, der sidder dér i mørket og fodrer katte? Nej, personen var Klaus S. Thøgersen, febr. 2022

Infinite Playlist

Tandløs præstation

Godt nok kan det trække tænder ud at forcere "randen" i Randers, bakkekammen i Fladbroløbet, men årsag til mit tandløse smil eller løbestil, er det dog ikke. Den skade skete allerede i første klasse da vi løb om kap til en fødselsdag. Forrest kiggede jeg mig over skulderen for at se om de andre var sat af eller om jeg skulle give den en tand til. Og løb derefter, netop som jeg igen kiggede frem, frontalt ind i cykelbommen på vejen ud af skolegården. Nu efter flere forløb med rodbetændelse er stifttanden i det resulterende hul trukket ud og skaden igen synlig - helt uafhængigt af tænderudtrækkende træning og al renderiets rod.



Nuværende eller tidligere danmarksmestre i 10 km løb fanget ved Fladbroløbet 2023: Mikael Johnsen, Charlotte Sass Larsen (14 gange vinder af Fladbroløbet) og min lærerkollega Morten Munkholm.

*Processen er ikke nem!
Jeg render ud og falder over et kim
og forløses når jeg kommer hjem
og ender med et rim.*

Løvesangen, en glad idiot 10 år efter

Jeg drømmer om gode ben, at være glad i låget,
kaffe til morgenmad
og hilse pænt på Morten lidt fjoget,
som siger noget, ja ved du nu hvad:
"Dagen er ny, himlen er blå,
og der' ikke det, vi ikke kan nå!"
Uuh at være så fløjtende glad,
uden at vide for hvad.
Bare være en glad idiot.

Dagen er ny. Himlen er blå
og jeg har kun taget løvesko på.
Uuh jeg er så styrtende glad
og når jeg har fået et bad,
er jeg en ren idiot.

Før var jeg altid så trist og bedrøvet,
men så sagde psykologen til mig:
"Her er en kur nogle løver har prøvet.
Lad os se om den virker på dig".
Først løv jeg en tur, så løv jeg to,
så kom der fjedre i mine sko.
Uuh jeg blev så brølende glad.
Et los af løven og hvad?
Jeg var en glad idiot.

*Pip pip pipper vækkeuret med fuglekvidder fra køkkenet.
Jeg vakler på skrigende stive ben ud og slår telefonen fra for
ikke at vække fru, skyller to krus vand ned i "løgneren" mens
jeg tager tøjet på, en Black Power (ren pulver) med i bilen og
ind i rutinen. Next stop rend os!*

Infinite Playlist

Er vi nu her igen?

Glimt f.

Hvis vi alle turde være lidt mere latterlige, ville vi holde mere af hinanden. Dostojevskij "Idioten"



Gul Stenbræk
i sneglefart



Stenbræk

Da Max Thomsen i sine unge år var ansat som graver ved en lille nordjysk landsbykirke, levede han i vildfarelsen om at have foretaget Danmarks længste beplantning af et kirkedige med stenbræk. Han blev først klogere, da han senere i livet var flyttet til Gellerup og en forårsdag gik en tur ud ad Brabrandstien hen forbi kirken og dér pludselig fik øje på det næsten endeløse kirkedige, som var overbeblomstret med skriggul stenbræk, man blev næsten blændet af det! Forbløffet stoppede han op. Tog langsomt hatten af, tørrede sveden af panden, satte hatten tilbage på hovedet for derefter ganske lavt at sige til sig selv: Det var fandens! Men også på det punkt tog han naturligvis fejl. Thøger Jensen



DM-landevej, (2007, 31:12) 2022, 38:18, Aarhus den 23. april. Foto: Kalle og Bo Juul Pedersen

Gul stenbræk rimer på guld benstræk

Løberen Pedro levede i mange år i den vildfarelse at han var hurtig som en torpedo. Da han senere i livet, tyngtet af laster, oplevede at han slet ikke var flyvende, sagde han eftertænksomt til sig selv: Det var fandens! Og på det punkt havde han fuldkommen ret. Diablo.

Infinite Playlist

NED I SKOVEN OP AD BAKKEN

ned i skoven
 op ad bakken
 gennem græsset
 hen til træet
 ned i skoven
 ad bakken
 op
 gennem græsset
 hen til træet
 der hvor slyngen hænger
 ned igen
 og hen ad stien
 op forbi den hemmelige
 lille sø
 ned igen
 og hen ad stien
 op forbi den hemmelige
 lille sø
 som ingen kan se

hen langs kanten
 ned ad trappen
 rundt om banen
 op ad trappen
 hen til huset
 ned ad trappen
 hen langs banen
 ned ad bakken
 ned i skoven
 op ad bakken
 gennem græsset
 hen til træet
 ned igen
 og hen ad stien
 op forbi den hemmelige
 lille sø
 som ingen kan se

hen langs kanten
 ned ad trappen
 rundt om banen
 op ad trappen
 hen til huset
 ned ad trappen
 hen langs banen

 gennem parken
 forbi stenen
 op ad trappen
 ind ad døren
 op ad trappen
 hjem til skuffen

Peter Laugesen

Forfølgelsen

Jeg forfølger mine forfædre som mine efterkommere forfølger mig, et væsens rod,
 aftryk og fodspor i sandet.
 Jeg forfølger mine mål og mine drømme, mine helte og skyggen af mig selv.

First we take Manhattan then we take Berlin

They sentenced me to 20 years of boredom
 for trying to change the system from within.
 I'm coming now, I'm coming to reward them.
 First we take Manhattan, then we take Berlin.

I'm guided by a signal in the heavens.
 I'm guided by this birthmark on my skin.
 I'm guided by the beauty of our weapons.
 First we take Manhattan, then we take Berlin.

Ah, you loved me as a loser, but now you're worried
 that I just might win.
 You know the way to stop me, but you don't have
 the discipline.
 How many nights I prayed for this, to let my work
 begin.
 First we take Manhattan, then we take Berlin.

I don't like your fashion business, mister.
 And I don't like these drugs that keep you thin.
 I don't like what happened to my sister.
 First we take Manhattan, then we take Berlin.

I am guided!

Ah, remember me, I used to live for music.
 Remember me, I brought your groceries in.
 Well, it's Father's Day, and everybody's wounded.
 First we take Manhattan, then we take Berlin.

I'd really like to live beside you, baby.
 I love your body and your spirit and your clothes.
 But you see that line there moving through the
 station?

I told you, I told you, told you I was one of those.

Leonard Cohen

Infinite Playlist

Er vi nu her igen?

Glimt fra en løbers univers



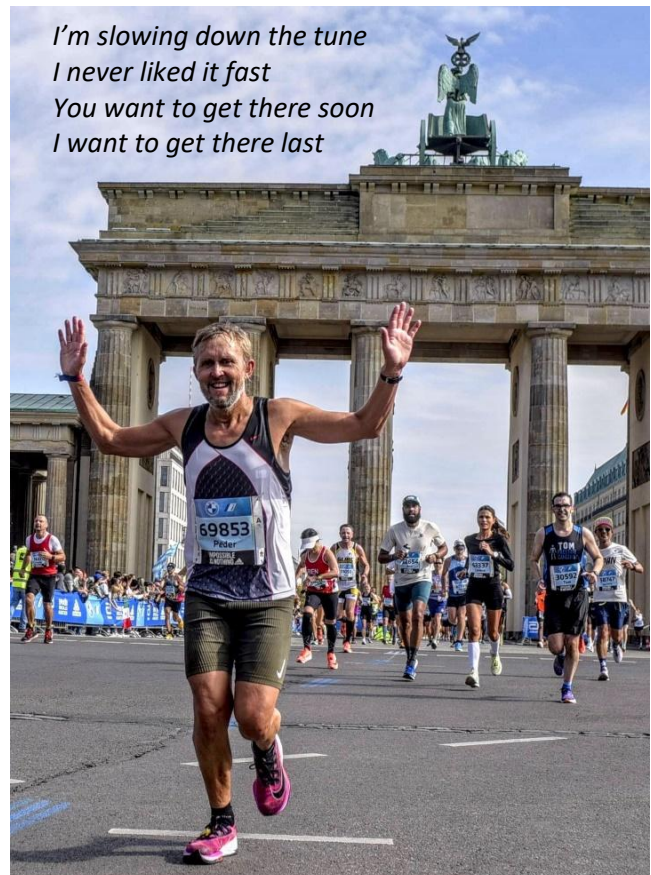
Jonatan 2:45:51, Kalle 3:00:04 og fatter selv 3:35:37
den 25. september 2022.

Tak for turen drenge, men f. f. f. for et ufatteligt antal finishermedaljer, ydmygelser og trækken gennem sølet, der skal til før forfølgelsen får ende og folk og fatter selv fatter at fatter, som satte danske aldersrekorder fra han var junior til han blev halvtres og løb 25 maraton i den modne alder mellem 38 og 46 på 2.28 i snit, faktisk er fuldstændig færdig. Efter at have trænet intervaller hver uge, løbet to gange om dagen, firs km om ugen i to år, ud over de fyrre jeg i forvejen havde bag mig, og derefter med vold og magt på skrigende stænger kæmpet sig igennem nok et maraton, kan jeg nu med ro i sjælen og Faster Niko i tankerne, blot konstatere, at jeg har gjort hvad jeg kunne, og trods alt ikke gik ned på viljen!

Det tætteste jeg kommer på gopler, er som en anden klumpfisk-dinosaur, at elske dem så meget, at jeg kunne æde dem rå og usødet - og alt deres palauer!



*I'm slowing down the tune
I never liked it fast
You want to get there soon
I want to get there last*



Jeg ældes aldeles forlæns!



Kom tag min hånd, lad os sammen gå
gennem verdener der smuldrer mens vi to titter på!

Infinite Playlist

www.VivaMarathon.com

[Hent seneste udgave her!](#)

Peder Trolborg, juni 2025

Er vi nu her igen?

Glimt fra en løbers univers

OM FORLADELSE

Som en bodsøvelse
for at have svigtet dig
vil jeg af egen kraft
slå mit græs
og samle dig op
på en seng af hø!



Se min nye kardio- og agilitytræning,
græsrodsbevægelse for et bedre klima!
Er den ikke fin?

Så sprang bøgen igen ud på Prater

mens pater igen sprang ud som løber... igen og igen



28-29. marts 2024: Her burde der faktisk stå en stor vase #26 af Jonas Erboe.

Her løb det første menneske nemlig maraton under to timer – eller sprang!

Infinite Playlist

ONE LOVE

Skandalen omkring fodbold-VM i Qatar og det regnbuefarvede anførerbind, som måtte droppes, fik mig til at tænke på Marrakech Marathon 1990, hvor frisindet også kom på prøve. Vi var inviteret via vores fantastiske manager, Lars Toft. Selv havde jeg kun et par måneder forinden løbet mit første halve, så det var primært Henrik Albahn, 2'eren fra Berlin 85 med sine 2:13:47 og Ole Hansen med 2:16:48 på maraton de betalte for. Prisen var to ugers træningslejer i Marrakech. Jeg ved ikke præcist hvad Lars havde aftalt med dem, men husker hvor overraskede de blev da vi insisterede på kun at løbe den halv distance.

Løbet var en meget kaotisk affære. Ti minutter før start, i den oppiskede stemning i startområdet, begyndte folkemængden pludselig at løbe – *i klipklappere og snabelsko?* Jeg husker Ole Hansen ved en vejspærring, i rædsel over at blive trampet ned med sandaler og bare tæer af tusinde vilde løbere, springe over blokaden af motorcykler og betjente der skød op i luften. Først efter halvanden kilometer fik man stoppet feltet og alle måtte tilbage igen. Da den endelige start gik, kom Ole igen hurtigt væk og vandt løbet i sikker stil.

Sejersceremonien var ikke mindre spektakulær. Den foregik i et kæmpe beduintelt i ørkenen. Vi fik fårehjerner, couscous og alt godt fra medinaen. Der var kameler og mavedans, opvisning på hesteryg, trukne sabler og skud i luften. Og vi fik den store ære at møde selveste Saïd Auita.

*De var der alle sammen, Sheiken af Sahara
med fruer uden ende, og konen hvis største fordel
var hendes bagdel. Det var et herligt harem!*

Vi følte os selv som stjerner, men timingen var dårlig. Danmark var nemlig lige blevet kendt som det første land i verden til at indføre registreret partnerskab, så når vi stolte fortalte hvor vi kom fra, blev blikket straks slået ned og hovedet ordentligt rystet. Det var dog ikke noget vi lod os gå på af. Vores store selvværd var vel i vejen.

Specielt husker jeg en tur i byen, hvor vi med stort besvær havde fundet frem til et diskotek. Desværre var der kun én pige at danse med og hun var tydeligvis optaget. Vi forsøgte flere gange at byde hende op, men blev hver gang mødt med bidske blikke fra de omkringskårne, hendes tilkommende og parrets brødre. Nu skal man jo passe på med ikke at skære alle over en kam. Faktisk var der mange andre, som gerne ville danse. Enden på komedien blev i hvert tilfælde, at vi bare løb vores vej.



Kom så Marokko, hvis I vinder VM, kan I måske få tilbudt et EU-medlemskab + ONE LOVE!

Infinite Playlist

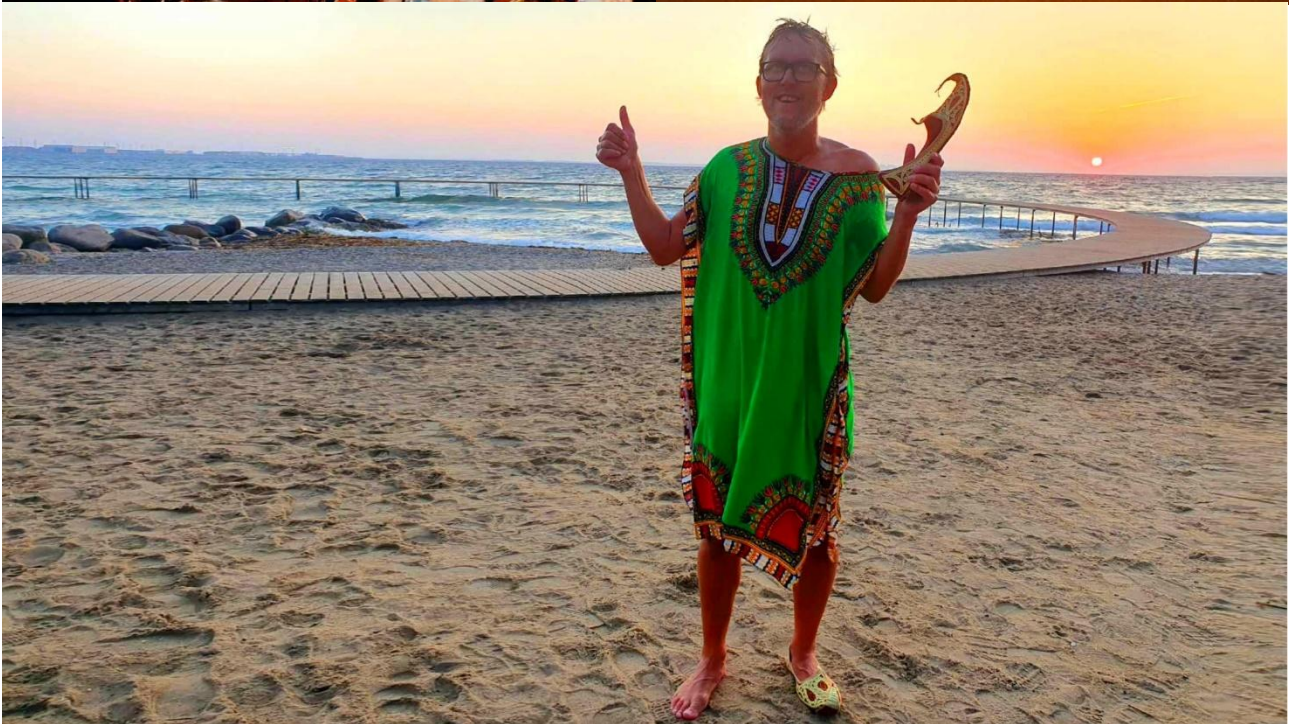


Foto taget af en tilfældig besker, fredag den 6. september 2024

Må jeg anbefale et par snabelsko?

Snabelsko er for mig symbol på peace & love og rummelighed, et billede på langsomhedens æstetik. Til krig og konkurrence er de i hvert fald ikke særlig velegnede. I middelalderen var de særligt populære i Europas overklasse. De signalerede nemlig, at man var så velhavende, at man ikke behøvede at arbejde. Så hvis du er stresset på arbejdet, så prøv et par snabelsko. De siger: slap af, vi når det nok!

Den anden morgen løb jeg en tur med mine snabelsko på Den Endeløse Bro. Man stikker jo lidt ud blandt de normale motionister og hundeluftere, når man sådan løber rundt i snabelsko, så jeg måtte lige tage mig sammen og holde snuden i sporet. Men da jeg først var kommet af sted var det bare så befriende. Du skulle virkelig prøve det!



Infinite Playlist

Er vi nu her igen?

Glimt fra en løbers univers

Demissionstale 27. juni 2025

Ja, så hacker jeg mig lige ind og stjæler opmærksomheden. Normalt kan den jo være svær at få. Men nu ser der ud til at være fri bane. Ingen forhindrende skærme, så det skal udnyttes. Sidste lektion bliver lang. Jeg kan ikke give slip ❤️

Sidste lektion

Jeg er faglærer i matematik og kemi og har til opgave at uddanne elever til studenter i disse fag, men jeg skal også bidrage til karrierelæring og almen dannelse. Og hvordan gør man det? Det ved jeg ikke, men tænker her på falderebet, i det mindste at bidrage med en historie om dannelse ad egne zigzaggede veje.

Jeg er opvokset på landet. Min højdeskræk og generthed eller sociale angst, som man ville kalde det i dag, var med til at holde mig nede som barn. Ikke bare fra slægtsgårdens tage, hvor min lillebror ofte søgte op, når jeg var efter ham, men også fra en opførsel med at markere sig i folkeskolens klasserum. I Harboøre, præget af indre mission og jantelov, var der ikke mange som søgte på gymnasiet. Det normale var at komme på havet eller på landet, allerbedst i lære hos en håndværker. Ønskede man udvidet matematik, fik man at vide, at det var bedre at gøre det godt på grundkursus end mindre godt på udvidet. Alligevel kom min storesøster på gymnasiet i Struer. Det ville jeg også gerne, men min far ønskede, at jeg en dag skulle overtage gården. Og da min søster foreslog at jeg skulle give det en chance, så jeg havde en bedre begrundelse for senere at kunne sige fra, startede jeg på min fars gård. Efter en smut forbi samlecentralen for fisk på havnen i Thyborøn, tog jeg landbrugets grundskole i Holstebro og så var det det. Herefter løb jeg vejen forbi HF i Nr. Nissum, en værnepligt i Aalborg, og søgte ind på Landbohøjskolens uddannelse som Cand. Agro., som i dag svarer til: "Master's degree programme in Agrobiological Sciences" på universitetet i Aarhus eller "Master of Science (MSc) in Agriculture" i København. Jeg valgte grundfag, alt det kemi og matematik jeg kunne få. Og gjorde efter et job på AU's instituttet for plantefysiologi, lidt undervisning i mikrobiologi på sygeplejeskolen, karriere som syntesekemiker i et firma der fremstillede oligonukleotider til forskning indenfor molekylærbiologi, fra 1994 til 2009, fra analog til digital, fra laboratorie til kontor, fra dansk til amerikansk, til det anyway blev for kedeligt og jeg endte her - på toppen. Hele vejen har jeg løbet. Løb har løftet mig op og hjulpet mig til at overkomme det, der ellers kunne holde mig nede.

Om mine børn kan jeg fortælle at vi har tre. Den ældste har uddannet sig til læge, er far til to drenge og har uden de store zigzag, udviklet sig efter samfundets ønske, artigt på forreste række med fingeren oppe. Den yngste har mange talenter og havde svært ved at vælge hvilket han skulle satse på. I en ung alder lærte han sig selv at spille klaver og besluttede efter en studentereksamen og to fjumreår at søge ind på Musikvidenskab. Kom dog et kvarter for sent med ansøgningen. Hov så røg der lige et år mere. Uha han følte sig dum og ønskede sig langt, langt væk. Men verden var lille og lukket af Corona. Så han gik sin vej, helt alene, hele vestkysten fra grænsen i syd til Skagen i nord, zigzag, zigzag og blev så opsat på at gøre karriere og træde ind i et betydningsfuldt fællesskab, at han året efter valgte at gå med strømmen, et studie som stærkstrømsingeniør og tilbudt en kombineret kandidat og ph.d. inden han overhovedet har fuldført sin bachelor. Fjumreårene havde haft en virkning!

Vores mellemste barn fandt ikke den samme interesse for naturvidenskaben. Hun er meget kreativ og lærte allerede som barn at sy af sin farmor. Efter folkeskolen uddannede hun sig til beklædningshåndværker. Karrieremuligheden som skrædder, var dog så begrænset, at hun valgte at gå kunstens vej, syede et stort værk: en handikappet mand i dobbeltstørrelse, og blev optaget på kunstakademiet i Bergen. Her har hun arbejdet med performance, video, foto, skulptur og installationskunst. Inspireret af Yoko Onos "Cut Piece", har hun lavet en performance, "Buy My Outfit", hvor hun for at få opmærksomhed og sætte fokus på kunstnerens/skrædderens vilkår, hackede sig ind i en udstilling i Wien og lod sig afklæde af beskuerne ved at sælge sit tøj. Hendes netop afsluttede Masterudstilling bestod bl.a. af en video om hvordan hun under sin studietid har klippet kønshår af og anvendt det til at fremstille en toupe, hun til slut overrækker en skaldet mand. Man kan sige at værket handler om kropslig frigørelse og ligestilling fra fiske til isse. Så det kan man altså også gøre



zigzag, zigzag. Jeg tror bare vi lader håret gro, ikke Nels?

Infinite Playlist

Og nu skal I frigøres fra os, vores zigzagformler og fag, fortællinger om os selv og løftede pegefingre*. Isam B's "Brev Til Min Søn" drejer sig om frigørelse fra fordomme om rødder og tro - i bredere forstand, tænker jeg: overtro, forældres forventninger, arv og miljø, prestige, ideer og ting vi er besat af eller bare stjæler vores opmærksomhed, underholdning, druk og narko, SoMe, misbrug og mindreværds komplekser, OCD, angst og alt det der holder os nede og forhindrer os i at træde i eksistens og finde lidenskab, noget betydningsfuldt at lide for, et arbejde, et studie der er "nice", et fællesskab, og udnytte vores talent "til gavn for os selv og andre". ❤️

I valgte tekniskgymnasium og plantede et flag i dansk erhverv, men det vi troede på i går, kan være brændt ned i morgen. Tiderne skifter. Fuld beskæftigelse blandt læger er blevet afløst af ledighed. Lediggang har dog ikke præget jeres zigzaggede gymnasietid med jobs og skolearbejde en masse. Ud over at være arbejdsomme, er I modige og tør gå mod strømmen. Det er ikke let. Men det er vigtig dannelse. Bliv ved med det! Det mest sexede valg, er ikke altid det bedste!

Det drejer sig om at finde en vej man kan lide og være parat til at lide for. Og så længe Toolboxens trædemølle kan danne en halvpromille succes, vil I altid være velkommen i rækken af samfundsstøttere og fodfolk som os, Morten & Peder. Og vores kære kollegaer. Vi ønsker jer held og lykke på vejen videre!

Gallaperformance

Morten & Peder, den 25. april 2025

Godt gået Morten, eller løbet, du stikker lidt til dem i din sang. En sidste svirp med pirken, dannelse før vi slipper dem fri, kunne måske godt være på sin plads:

*Ti stille og hør efter! * "Du er mere og andet end dit tøj, dine sko, din krop, din højde. Luk spejlet og din telefon! Stop med at gå og glo på dig selv hele tiden! Kan ungdommen ikke mærke byens kærlighed, brænder de den ned for at få vores opmærksomhed. Men trods den erfarne tidsånd, skal du møde en knyttet næve med en blid hånd!"*

Så Morten, jeg tror vi er på det falske sted. Jeg ved godt, at den man elsker, togter man. Men vores B skal nok også have en blid hånd. Jeg forslår derfor en lidt B-blidere hyldest.

*Men hvis det skal lykkes, skal I B'ere altså lige hjælpe mig. I skal mande jer op (anyway en god træning frem mod eksamen), skyde brystet frem og råbe: **HER KOMMER B!***

*OK? så hver gang jeg siger: Be babalula, skal I råbe: **HER KOMMER B!** -o- Godt, lets go:*

Be babalula, **HER KOMMER B!**

Til København med DSB

B som burning down the house

HTX-lobbyister når de er bedst

og sætter et flag i Dansk Erhverv

på Børsen før det brænder ned!

Be babalula, **HER KOMMER B!**

B er mere til Just Dance end EDB

B er HTXtreme, når det ikke bliver bedre

B er Biology Zoo, som i Comedy Zoo

finder ud af hvad det vil sige at være modig

B er Survival of the fittest, survival of the **BRAVE!**

Be babalula, **HER KOMMER B!**

B er beachvolley-, bordtennis-, boldartister,

B er Brownies og Ballancekunst på hest,

B er karate-kampsport-bangere,

B er en broget bande bokser

bodybuildere til Blody Mary træningsbræk. **SKÅL!**

Be babalula, **HER KOMMER B!**

op og ned ad strøget og hva' var det, hva' var det, du sagde?

Det er fuld fart frem uden at se sig tilbage

det er bevægelse på stedet det er be bab a lu la

Det er spil for galleriet, det er utrolig godt gået

det er film for millioner og hva' vil du ha!

Det er billede uden lyd, det er lyd uden ord

det er ord uden mening, det er:

Be babalula, **HER KOMMER B!**

og spreder spermatozoer over hele biolab

så vi håber I må forplante jer bigtime

og give os en fuldkommen bio-B-diversitet.

Vi siger bravo bravissimo for B

og hilser jer bye bye baby, be ba be lula, **GOODBYE!**

Infinite Playlist



Træmand med
tømmermænd,
Randers, maj
2025.



Eksamensangst

Før vi var klar til at svede ved eksamensbordet, svedte jeg angsten ud med intervaller på løbebåndet. Censors kommentarer og ændringsforslag til mine eksamensspørgsmål, havde gjort mig så nervøs og usikker, at jeg indså det nødvendige i at løbe mig fri. Tænk at så mange års oparbejdet selvtillid kunne forsvinde så hurtigt.

Hvis der er noget der kan æde angsten op, er det en rigtig god svedetur. Så da jeg senere mødte min censor, var hæmningerne væk. Rutinen kunne igen tage over. "Værsgo, vil du lige tjekke mine numre og fordele dem på udtrækningsbordet?"

Censor talte og blandede mine hjemmeklippede nummerkort, og forsøgte så at fordele dem i snorlige søjler og rækker, hvorefter hun udbrød: "Jamen de er jo ikke lige store!?"

"Det gør ikke noget", svarede jeg og spredte kortene tilfældigt ud på bordet. Mønsteret var faldet på plads og jeg forstod hvilken mennesketype jeg stod overfor, og hvor angstprovokerende den ukontrollérbare eksamenssituation kunne virke på alle parter.



Infinite Playlist



Kalle med sin mors studenterhue syet om af Nanna, juni 2019. Med A-niveau i matematik, fysik, dansk, engelsk og spansk, burde huen have været sort. Vi kaldte ham Señor cuatro. Indvendig var huen nemlig signeret med et 4-tal for hans afsluttende karakter i mundtlig matematik.

Chuang-tse: Ud over Lü-kløften styrter et kæmpemæssigt vandfald tusinder af fod mod jorden, og dets sprøjt er synlig i miles afstand. I brændingen under faldet ses ingen levende skabninger. En dag stod K'ung Fu-tse et stykke fra søens bred, da han så at en gammel mand blev kastet rundt i de oprørte vande. Han tilkaldte sine disciple og sammen løb de ned for at redde den nødstedte. Men da de nåede frem til bredden, var den gamle mand klatret op og gik nu der og sang for sig selv.

K'ung Fu-tse skyndte sig hen til ham. »Man skulle tro du måtte være et spøgelse at du har kunnet overleve det«, sagde han, »men du ser ud til at være et menneske. Hvad er det for en hemmelig kraft du besidder? «

»Ikke nogen særlig kraft« svarede den gamle mand. »Jeg begyndte at lære kunsten da jeg var barn, og mens jeg voksede op, øvede jeg mig. Nu er jeg sikker på at have heldet med mig. Jeg går under med vandet og kommer op med vandet. Jeg følger vandet og glemmer mig selv. Jeg overlever fordi jeg ikke kæmper mod vandets overlegne styrke. Det er det hele«.



Kunstens vilkår

Sådan har jeg ikke fået ham før, udbrød min kone, og lød så forelsket, at jeg næsten blev helt jaloux.

Ved nærmere eftertanke, var jeg lidt ambivalent med hensyn til at have det hængende hjemme i stuen, men da jeg så min mor med værket under armen gå ind i en genbrugsbutik og komme ud igen med et indrammet hundefoto, gav det mig alligevel et stik i hjertet!

Senere kom der en sms fra Hanne Bundgaard: tillykke med bryllupsdagen! Uha jeg fik travlt med at få værket indrammet og favoritsweateren på.

Infinite Playlist

Mælkevejen

Vinen silede fra *Wolke7heaven* i en drivende strøm
indtil skyens gyldne dråber forvandlet til mælkeregn,
som en hval i himmelhavets uendelige drøm,
trak mig videre og videre med på vejen.

Løvens hule

*Har du tænkt på, om det du render efter
i virkeligheden er et luftkastel?
Har du tænkt på, om det kan svare sig?
Ja da, det kan det sagtens. For mig skal det bare løbe rundt!*

Mine efterkommere

er dem jeg har mødt på min vej og haft betydning for,
dem jeg har efterladt en retning og en vej
min næste, min frue, naboer, læsere, venner og bekendte,
elever, børn og børnebørn, alle som kan komme efter mig.
Kun mine efterkommere kan dømme mig mit eftermæle,
ingen gud er større end dem!

Så så

Hvor løber du hen nu? Der mangler en sten i din sko. Det plejer at være mørkere. Der mangler en skygge i
det høje. Det føles ikke som virkelighed. Det plejer at være tungere. Der mangler en djævel på din skulder.

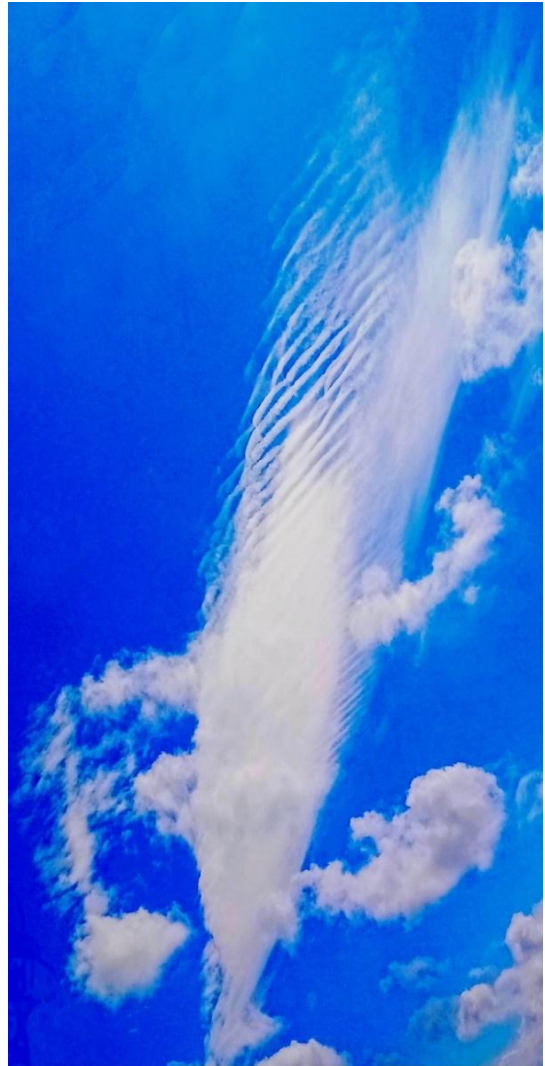
Så så, bare rolig! Som om det er svært at bevare pessimismen. Det går over. Skyerne kommer altid tilbage.

Grundloven, 175 år

Til vores mand i Vores Brabrand

Man siger: "Lad falde, hvad ikke kan stå!"
Men, jeg tror, det er vigtigt at forstå:
Demokrati ikke bare er noget for sjov.
Det hviler på vores oplysning og Grundlov!

Anyway Brabrandstien af alle veje fører til Rom,
er der håb, så længe avisen kommer fra From.
Vi skal heppe på den samlende parameter,
råbe HURRA OG LÆNGE LEVE VORES PETER!



Infinite Playlist

Kom så piger!

I går fik jeg endelig taget mig sammen til at fjerne bunken af blade foran huset. Den var efterhånden blevet så stor at en lille håndboldpige kunne forsvinde deri.

Jeg fandt mindst halvtreds kroner i småpenge, sikkert fra sidste indsamling til BIF, men heldigvis ingen omkomne.

Nu håber jeg bare de vinder deres eget guld!



Gyldent løvfald fra genboens blodbøg (og en løve?).

Den store snyltegæst (efter valget nov. 22)

Så hopper og danser vi igen for grundskolen. Og synger sin sang som brobygger. Vi er mange i lokalet, men selvom afstanden imellem os kun er kort, føles den meget lang. Vores blikke mødes kun sjældent. Eleverne er optaget af deres mobiltelefoner og egne univers.

Jeg føler mig som Martin i filmen Druk. Og vi er kun lige begyndt. Efter jul kommer det store rykind fra den store privatskole, som vil os så gerne. Jeg bliver træt bare ved tanken. Der er ingen grænse for mængden af brobygning de gerne vil have. Så hvad kan vi gøre andet end at slå ud med armene og sige: "Kom! Kom og se verdens bedste gymnasium!"

Øv en tiger!

Jeg er træt af privatskolen og de private psykiatere, der spinder guld på vores unge. Jeg er træt af privathospitaler og private vikarbureauer, der kan vælge og vrage mellem opgaverne og efterlade resten til det offentlige. Og jeg er træt af alt pseudoarbejdet som følger vores endeløse konkurrencer om ALT.

Infinite Playlist

Men mest af alt er jeg træt af de store egotrippere på toppen, snyltegæsterne på borgen, der lefler for de "virkelige samfundsstøttere", almindelige mennesker med begge ben på jorden, mens de selv blokerer for almindelig sund fornuft.

Nej, hvad kan man gøre efter valget, andet end at blive træt og deprimeret som Martin?

Løbe videre efter kunder i butikken og synge sin sang til Danmark, håbe og råbe

TIL LYKKE METTE!

Hvordan kan man fortsætte?

Ramt af en skade eller manglende motivation har jeg som løber med jævne mellemrum spurgt mig selv: Er vi nu her igen? Og hvad skal der egentlig til for at kan fortsætte?

"På med elastikken!", sagde min gamle træner med henvisning til et eksperiment, der viste at det kræver mindre energi at løbe, hvis man løber med en passende elastik imellem benene. Det var et typisk svar fra Henrik Larsen. Klagede man over sin fysiske tilbagegang, fik man ikke det sædvanlige svar, at det var normalt for en mand i min alder, men derimod et skub videre. Og sådan var det fra første gang jeg mødte ham. Dengang for femogtredve år siden var Henrik landstræner i mellem- og langdistanceløb og hans budskab, at jeg skulle træne noget mere. Mindst 120 km om ugen! Det vidste jeg imidlertid, at jeg ikke kunne klar på helt traditionel vis. Så da jeg svarede at jeg i så fald måtte træne tre gange om dagen, sagde han bare: "OK, så gør du det". Og det gjorde jeg så, og Henrik blev min træner. Min vejleder. Min coach. Det var et eksperiment, et forsøg på at bryde grænser og et kæmpe skub videre for mig som løber.

Da jeg et par år efter gik i stå på grund af en akillesenskade, fik Henrik mig til at løb i vand. Det var ikke noget folk var vandt til at se. Det var ualmindeligt og derfor også ret pinligt. Man var handikappet og lidt til en side, når man ikke kun bevæge sig almindeligt igennem vandet. Alligevel løb jeg så meget i Østerbro Svømmehal, at man til sidst begyndte at kalde mig Jesus. Jeg kom dog ikke til at gå på vandet, men jeg kom videre som løber.

Senere da grænsen var nået og jeg ikke følte den kunne skubbes yderligere, sagde en træningskammerat til mig, at hvis jeg overvejede at stoppe som konkurrenceløber, skulle jeg bare se at få nogle børn, så ville det komme helt af sig selv. Det var Niels Kim Hjorth, en senere landstræner og tidligere eliteløber, som selv havde gjort sig den erfaring.

Året efter var jeg babyjogger og motionist, fuldtidsansat kemiker på det private arbejdsmarked. I den forbindelse husker jeg at forsikringsagenten, der solgte mig pensionsordningen, sagde at jeg skulle spare op, så jeg kunne gå på pension, når jeg nåede de tres. Den grænse runder jeg nu, men i mellemtiden er

*Performance
rød og blå,
nu må man
bare håbe
elastikken
holder!*



Hvis man får en krise og går i stå, er det vigtigt at eksperimentere med nye veje at bevæge sig på; små slag og korte skridt. Man må finde et pragmatisk kompromis imellem ambition og realitet, så man igen kan komme videre.

Infinite Playlist

Er vi nu her igen?

Glimt fra en løbers univers

tiderne skiftet. Jeg er blevet gymnasielærer, pensionsalderen er flyttet ud i fremtiden og jeg kan igen spørge mig selv: hvad skal der til for at fortsætte?

Skal jeg løbe til højre eller til venstre og hvad skal der til, hvis man får en krise og går i stå? Henrik Larsen er her ikke mere, så ham kan jeg desværre ikke spørge. Men jeg kender vejen han har ledt mig. Jeg ved af erfaring at man kan eksperimentere og finde et pragmatisk kompromis mellem ambition og realitet. Og jeg ved at Henrik blev ved som gymnasielærer til han blev halvfjerds.

Anyway, kommer der et tidspunkt, hvor man godt må stoppe på jobbet og gå på pension. Men som løber er svaret nej. Man må altid være på vej.

Babyjoggeren er klar til næste generation, så på med elastikken! På med tolerancen! Find ind på midten af vejen og hæng på så godt du kan!

Godt nytår og held og lykke med det!



Henrik Larsen: "Følger man i andres fodspor kommer man aldrig videre!" Jeg lånte Flemmings sko, fordi jeg troede, at de var de bedste.

I mellemtiden har udviklingen vist, at højere sko med karbonfjedre i mellemsålen, er betydeligt hurtigere!



Jeg må lære at pile!

Når springkraften er væk, må man pile som Præstekraven i strandkanten. Tidligere kunne jeg springe. To gange har jeg faktisk vundet det Svenske Grand Prix ved at springe hinder. I dag kan jeg dårligt nok jogge.

Men man skal aldrig sige aldrig. Måske kan jeg lære at pile. De bedste veteraner piler af sted med en skridtfrekvens på over 180. Det er sådan man skal gøre det. Jeg vil pile vejen frem!



Næppe nogensinde har sko gjort så meget glæde

Da jeg kom hjem fra Chiba Ekiden i Japan 1994, tog jeg mit restlager af Nike løbesko med til Lars Fogtmann i Løbersport og byttede dem til en Babyjogger. Nu, 28 år senere, kan næste generation få glæde af samme vogn.



Infinite Playlist

Til mit barn

Du tænker, hvor er kærligheden? Hvor blev den af imellem os? Forsvandt den bag en skal i rollemodellens skygge af formaninger, løftede pegefingre, engelskstile, vredesudbrud og sure miner, pligter, bristede forventninger og en afstand på tusinde mil? Hvad har jeg overhovedet kunnet lære dig? At jeg elsker dig meget mere end jeg nogensinde har elsket mig? Nej, det er umuligt at forstå. Faktisk var det først da jeg selv fik børn, at jeg for alvor forstod, hvor meget mine forældre elskede mig.

Den rene betingelsesløse kærlighed mellem mennesker, er den man kan føle for sit eget barn og den man kan stå tilbage med når ens kære er gået bort! I mellemtiden er den en usynlig navlestreng, en livline du altid kan trække i, skjult bag alt det vi stresses af og render rundt efter.



Brabrand, 7. feb. 2023

Rend til Randers!

Nytårsforsæt til generation Z

Mine børn skal ikke vælge Aarhus for enhver pris og ligge vandret for at rende huslejen hjem. Nej, så må der hellere komme lidt vej i vejen. Det er mangel på tid og overskud, der skaber den største afstand imellem os!

Kærlig hilsen, gymnasielærer og bedstefar Peder Trolborg

Apropos udvandring fra Aarhus, så løb jeg forleden på Ertebøllemanden. Af gode grunde er det længe siden sidst.

Men løber du med uret, når vandstanden ellers tillader det, fra Brabrand Kirke ad Brabrandstien og



Jonatan og Eddie, nov. 2023, foto: Lina Lorentzen

Infinite Playlist

passerer broen over Aarhus Å, kan du være heldig at træffe ham. Han er sådan en nydelig repræsentant for Generation Y med langt rødligt fuldskæg, klæder i jordfarver osv. Jeg kalder ham Ertebøllemanden fordi han har taget bopæl på en køkkenmødding fra Ertebøllekulturen, eller dér hvor der engang har ligget en.

Da Ertebøllekulturen havde sin udbredelse for sekstusinde år siden, var stedet omkranset af urskov. Klimaet var varmere end i dag og miljøet var rent med rigeligt lettilgængeligt føde. Der var med andre ord basis for et godt og behageligt liv ved vandet. Sådan et fredfyldt liv uden stress og jag, man godt kunne drømme om. Så jeg spurgte min kære ertebølle om der var flere bopladser tilbage at få?



Nej, rystede han på hovedet. Det er længe siden. Her er der ikke mere at komme efter.

Vi lever allerede for tæt og har ingen plads til Generation Z.

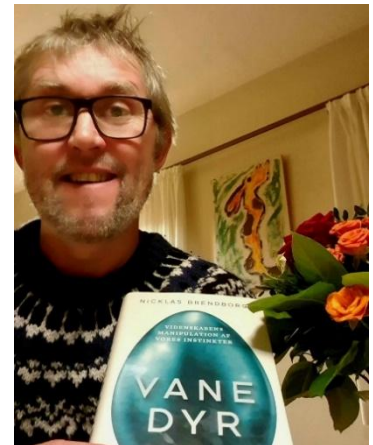
De må rykke videre op. På en bakkekam ved en å, Randaros, skulle betingelserne være bedre!

Alting har sin tid. Jeg måtte sande, hvad der er bedst for børnene, sagde tak for oplysningen fra Generation Y, og så videre Baby Boomer, til mig selv, og indså på vejen tilbage, at jeg med tiden ville komme til at rende langt efter mine efterkommere!

Til dem der har det med at rende rundt og gentage sig selv

Må jeg have lov til at anbefale denne bog, som jeg har fået af en kær ven med en dyr vane for at give boggaver.

Den forklarer bl.a. hvorfor jeg har for vane at dele min begejstring for alt muligt, som f.eks. denne bog.

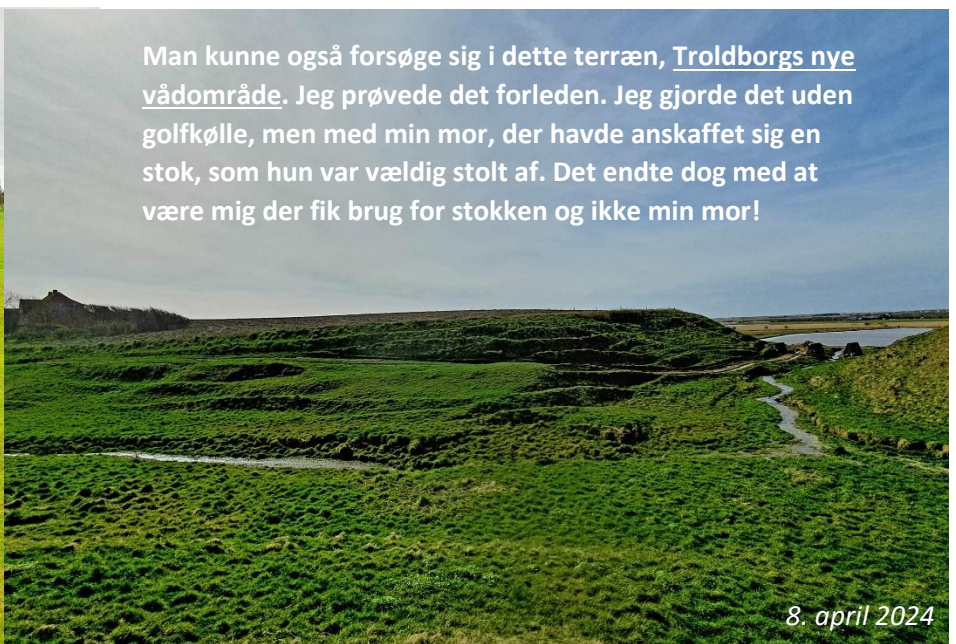


Golfbaner er gode at løbe på

men de kan faktisk også bruges til golf!



Man kunne også forsøge sig i dette terræn, Troldborgs nye vådområde. Jeg prøvede det forleden. Jeg gjorde det uden golfkølle, men med min mor, der havde anskaffet sig en stok, som hun var vældig stolt af. Det endte dog med at være mig der fik brug for stokken og ikke min mor!



8. april 2024

Infinite Playlist

Øvelse til Jytte!

"Er det nu vi skal være fjollede?", spurgte en kollega mig før en formiddagssamling. Det var en nøgtern, rationel, umådelig praktiskbegavet logisktænkende kollega. "Ja Jakob, det er nu vi skal være fjollede", svarede jeg, irrationelle og "skøre". Så vi klædte os ud og brøllede løvesangen: "En Glad Idiot". Vi skulle varme eleverne op til at klæde sig ud, give slip på hænninger og slippe sig løs til vores idrætsdag: en teambuildingøvelse i starten af skoleåret med nye generte 1. g'ere, som gerne skulle føle sig hjemme. Det er nemmere sagt end gjort, men nemmest hvis man ikke behøver at være helt perfekt!

Nu er vi et helt andet sted, samlet til fest, Jyttes fest. Som I ved har Jytte frabedt sig taler. Jeg tror hun er bange for at det skal blive for fjollet. Jeg ved det er en synd at afvige fra fruens plan, men nu har jeg altså rejst mig, så nu er der ingen vej tilbage. Og så kommer spørgsmålet igen: Er det nu vi skal være fjollede? Nej, ingen drillerier. Fruen uden ende, hvis største fordel er hendes bagdel, er slut forbudt!



Det er for let at sige noget med ironisk distance. Jeg skal være ærlig og det er på høje tid.

I fyrrer år har vi været kæresten og jeg skal indrømme, at det er sket, jeg har følt det var skruet uden ende. Vi er forskellige. Vi er en Janusfigur, som præsten, der viede os, sagde. Du ser den ene vej og jeg ser den anden. Vi har begge tænkt om det var bedre at være hver for sig. Alligevel er vi blevet sammen. Vi sidder her og ser verden forskelligt. Jeg ser at verden er ved at gå under og du sidder bare dér og stråler: dagen er ny, himlen er blå og der er ikke dét vi ikke kan nå.

Og så sker det at jeg bliver suget ind og svømmer hen. Er vi nu her igen? I dit lys og din varme. Jeg føler kærlighed. Jeg føler håb. Og jeg tænker: "Oh, I want to be that complete, I want to touch the light, the heat, I see in your eyes!". Jeg må forbedre mig. Jeg løber en tur. Jeg er ikke gået ned på viljen. Jeg må op på tæerne og være den bedste version af mig selv. Jeg går sågar i haven og bliver en lille smule stolt af mig selv. Du ansporer mig og jeg indser at jeg elsker dig. Du er min hjertesugl. Du er min frue uden ende!

Min gave til dig er en rejse til De 7 Kirkers Vej i den Evige Stad til næste år. Bodsøvelsen at gennemføre hele pilgrimsruten til fods på én dag i et Jubelår, gav katolikkerne i middelalderen fuld syndsforladelse! Dér er vi ikke nu, *anyway* kunne vi jo gøre et forsøg og se hvor langt det rækker!

Men: da alle veje fører til Rom, bestemmer du selvfølgelig selv, hvor vi skal rejse hen. Det skal blive min bodsøvelse at følge dig din vej!

Infinite Playlist

Tilbage til regimet

Når nu uret absolut skal være med, hvad er så mest fritstillende? At stoppe det indimellem, sætte sig på en bænk og puste ud, eller bare at begynde og gå og lade tiden løbe? Jeg tror man, som et legende barn, må eksperimentere med tiden!

Med beskeden om at vi igen skal tidsregistrere, gik jeg på ferie og greb på vejen en bog i en genbrugsbutik: Den forsvundne fuldmægtig. Var der mon noget i den gamle roman, der kunne genbruges? Ønsket om at forsvinde, drømmen om frihed, at sætte sig fri af tiden?



Intet kan stoppe dig og få tiden til at stå stille, som en kanin i et bur, indfanget i øjeblikkets tidslomme.

Jeg har et anstrengt forhold til tiden. Selvom jeg forstår, at det er en uskik at gå ned i tid og gå fra i utide, har jeg til tider taget mig i at tælle ned til min pension. Under tiden tæller jeg ned til næste pause og har i længere tid talt ned til sommerferie.

Ja, jeg har et anstrengt forhold til tiden. Så snart jeg starter uret, føler jeg, at jeg er bagud. Når jeg løber, tager jeg tid. Starter, tæller ned og stopper. Tæller ned til næste bænk, næste lyskryds. Starter på grønt og stopper for rødt. Registrerer tiden, hele tiden.

Man glæder sig til at have god tid. Man glæder sig til at slå tiden ihjel med tidsfordriv og ingen planer. Men inden man får set sig om, har man fordrevet en halv dag på en stol foran en skærm ved at se på andre løbe rundt efter en bold eller cykle op ad et bjerg, mens andre igen kommenterer deres præstationer, træningsregimer styret efter watt og puls, og alt muligt andet på vejen, renæssanceslotte og ikoniske dit og dat, så man ikke kan undgå at skamme sig over sit eget meningsløse spild af tid og grue for tiden med OL.

På en løbetur kræver det stor overvindelse for mig at tillade mig at gå indimellem, uden at slukke uret. Men undervejs på en langsom strand, finder jeg frihed i at følge mit hjerte og lade tiden løbe. Vejen til adspredelse i tomrummet er ikke let. Nogle gange findes den i horisonten, skyerne på himlen, vinden og vejret, naturens gang. Andre gange findes den når blikket slås ned, vendes indad og måske med musik i ørerne eller en podcast. Som det sker for det legende barn på stranden eller barnebarnet optaget af at kommunikere med en kanin, mens jeg selv falder i staver og begynder at brygge på en tekst, står tiden stille. Uret kan stresse dig og pace dig, som en hare på spring, men intet kan stoppe dig og tiden, som en kanin i et bur. Indfanget i øjeblikkets tidslomme.

Underligt at tiden kan stå stille, når man bare lader den løbe. Faktisk har jeg fundet ud af, at hvis man virkelig tager sig sammen, kan man opleve det samme ved at give sig hen i barnets leg, men det er ikke så nemt. Keder man sig, kan man jo ikke få tiden til at gå. Man skal øve sig og tage sig god tid.

Infinite Playlist

Anyway, kan man selvfølgelig også opleve at tiden står stille, når man læser en bog. Og således blev bogen genbrugt. Den forsvundne fuldmægtig fandt ingen fred i friheden, han havde jo heller ikke hverken TV eller smartphone, men han fandt dog en vis forståelse hos læseren.

Som slave af uret gør jeg status over ferien, registrerer tid og puls i min træningsdagbog, og idet jeg indser, at der stadig er langt vej før jeg selv er fri, forsøger jeg at undgå at tælle ned. Jeg skal ikke, som en anden forsvunden fuldmægtig, ønske mig tilbage til regimet.

Er jeg skadet?

Er vi nu her igen? Hvad var det for et stik i akillesenen?

Jeg må hellere gå lidt. Så kan jeg prøve at løbe igen om lidt. Jeg må holde gang i løbet. Det var jo heller ikke noget særligt. Det gjorde jo heller ikke rigtig ondt, slet ikke som det jeg længe har haft ved knæet eller ballen. Nej, det var nok bare noget jeg bildte mig ind. Det er hovedet, der er skadet!

Da legebarnet sked på det offentlige

Gellerup Bibliotek, den 15. juli 1999

Legebarnet er meget klog. Ligesom Grev Gris. Han er klog i hjernen. Men han er også en lille grisebasse. Om natten tisser han tit i sengen og om dagen tisser han en gang imellem i bukserne, hvis han lige er optaget af noget andet. Han er nemlig meget koncentreret, om det han er i gang med.

Biblioteket var godt besøgt og vi var oppe efter nye bøger. Det var meget fredeligt. Lillesøster lovede storebror, at han måtte have sit yndlingslegetøj for sig selv - et stativ af træ, hvor små træhjul på aksler kunne rulle ned af. I stedet hjalp hun mig med at finde bøgerne. På et tidspunkt, desværre for sent, lagde jeg mærke til storebrors urolige skridt frem og tilbage ved stativet. "Hvad så legebarn, skal du tisse?" spurgte jeg, "så skal du gå på WC". Et øjeblik senere, tre skridt i retningen af toilettet: "far, jeg har tisset og lavet pølser". Åh nej. Nå, men fulgt af lillesøster bærer jeg storebror ud på toilettet. Der var ikke noget toiletpapir. OK vi går over på det andet. Der var ikke noget lys. Jeg får så lillesøster til at holde døren åben, så vi kan se. Jeg får med en del besvær trukket storebrors bukser halvt ned og får placeret ham på toilettet, hvorefter jeg opdager, at der heller ikke er noget toiletpapir her.

Medens storebror balancerende på toilettet protesterer over, at bukserne ikke er trukket ordentlig ned og lillesøster kæmper med at holde den selvlukkende dør åben, henvender jeg mig ved hovedskranken, som er lige uden for toiletterne: "Vi har lige haft et mindre uheld, i skulle vel ikke have noget toiletpapir?". Efter en del roden og med et skævt smil, får jeg overrakt den frelsende rulle. Imens er lillesøster ved at bryde sammen i døråbningen: "Puh ha, det er ulækkert, jeg kan ikke klare det mere, det lugter af lort", råber hun igen og igen. Og storebror råber: "Jeg falder ned, jeg falder ned".

Endelig får jeg tørret storebror og med stort besvær, får jeg hjulpet ham ud af bukserne og med min ene fod afløst lillesøster ved døren. På vej væk fra toilettet træder storebror så i underbukserne. "Adr, jeg har lort på min fod... og på min finger, adr adr" skriger han lettere hysterisk, indtil jeg med foden for døren, halvt i spagat, får fumlet mig til noget papir og tørret ham igen. Storebror får vasket fingre og under hans hulkende protester, over kun at være iført en T-shirt og gummistøvler, forlader vi biblioteket.

Medens legebarnet flovt og med våde øjne sunder sig ude i bilen, henter lillesøster og jeg bøgerne og de beskidte tøjstykker vi efterlod i biblioteket. Og til min store lettelse kan jeg undervejs konstatere, at livet på Gellerup Bibliotek gik helt ubemærket videre. Tilsyneladende havde ingen bemærket noget som helst usædvanligt!

Infinite Playlist

Den gamle gymnasielærers nytårsforsæt, 31. december 2024:

Jeg ved snart ikke hvad jeg frygter mest: samfundets regimer eller mine egne

Udsigten til at blive pauseklovn i en stor fremtidig gymnasieskole, som mest af alt minder om et udvidet tiendeklassecenter, hvor alle er inkluderet, virker ikke særlig motiverende.

Mens jeg løber og lur på hvad mit kommende nytårsforsæt kunne være, slår det mig, at den største udfordring for mig, sikkert ville være at stoppe op og stå af. Udgå og stå af ræset. Min lærergerning er alligevel ikke noget særligt. Jeg er jo efterhånden blot en lille fisk i et stort hav af gymnasielærere og AI-avatars.

Ja, jeg har læst Vanedyr af Nicklas Brendborg. De unge er mere optaget af business, men det er faktisk naturvidenskaben vi har brug for, når vi skal forstå mekanismerne bag deres mistrivsel. I den forbindelse kan jeg supplere med at du for eksempel ikke kan tage til København og sige at du kommer fra Randers uden at blive mødt med et overbærende blik og et skævt smil. Og hvis du så ovenikøbet fortæller at du går på HTX, er du helt automatisk hovedleverandør til et halvt show i Comedy Zoo og sat i bås med en modig influenser, der tør gå offentligt frem med sit vægtproblem.

Ifølge Tryghedsmålingen 2024 er vores tillid til hinanden i det hele taget faldende, heraf følger selvtilliden sikkert også. Selv husker jeg, hvor skønt det var at finde noget at være god til (udover at hakke roer), og hvilken selvtillid det gav at vinde et løb. Da jeg vandt Gjellerode Løbet for fyrre år siden, var jeg virkelig en stor fisk i en lille dam. Det var fantastisk.

Survival of the fittest, konkurrence kan stimulere din biologiske overlevelsesevne og få dig til at overgå dig selv. Men den kan også virke modsat og trigge en følelse af mindreværd, at være en taber. Det er farligt, hvis den negative reaktion får overtaget og bliver hovedreglen. I så fald kan det let blive en selvopfyldende profeti, altid at udgå og ikke nå sine mål, med lavt selvværd og mistrivsel, som en naturlig følge.

Avatar:

Selvom konkurrencen kan have sine positive sider, er der et aspekt i den moderne skolekultur, som kan få trivsel til at vakle – nemlig klassernes størrelse. Jo flere elever, der presses ind i et klasselokale, jo vanskeligere bliver det for den enkelte at finde plads, både fysisk og mentalt. Når klasserne vokser, kan det blive mere udfordrende for lærere at skabe et miljø, hvor elever føler sig set og hørt. De mange elever kan let forvandle klasselokalet til en arena, hvor den enkelte har svært ved at finde sin rolle, og hvor konkurrence, der før var sund, bliver til en evig kamp om opmærksomhed og anerkendelse.

I takt med at klassernes størrelse øges, bliver relationerne til både læreren og de andre elever mere overfladiske. Læreren får sværere ved at opfange små tegn på mistrivsel og kan let overse dem, der har brug for hjælp. Elever, som måske kunne have haft gavn af ekstra støtte, føler sig i stedet som én blandt mange, en ansigtsløs figur i mængden. Denne anonymisering kan forværre følelsen af utilstrækkelighed, især hos dem, der i forvejen kæmper med selvtilliden.

Når mistrivsel får lov at sprede sig i de store classesammenhænge, kan den hurtigt eskalere til noget langt mere alvorligt. Følelsen af at være en lille fisk i et uoverskueligt hav bliver blot endnu mere intens, og det enkelte individs værdi mindskes.

Infinite Playlist

Spørg mig så, hvor motiveret man kan være, for at lære nyt, når svaret på dine problemer, uden besvær, kan blive serveret på et sølvfad? Jeg tænker, at læringen, især i den skriftlige dimension, er udfordret med fremtidens AI, hvorfor den problembaserede læring med hands-on i laboratorier og værksteder, som vi kender det på HTX, stadig er vejen frem - ikke mindst for dem af os, der i stigende grad er udfordret af indlæringsvanskeligheder, koncentrationsbesvær og forstyrrelsesdiagnoser. Jo stejlere vores læringskurve er, jo mindre er vores motivation.

Jeg havde så åbenbart et løbetalent. Men intervaltræning, mælkesyre og ubehag. Hvis der var noget der kunne få én til at ønske sig et andet talent end bare et for at rende rundt i ring, så var det intervaltræning. Alt den selvpineri. I forhold til den, var værnepligten en ren badeferie. Alligevel var vi glade og råbte: "FUCK THE ARMY!" da vi slap ud. Sjovt som man kan hige efter friheden og samtidig spænde ben for sig selv på vejen derhen. Knap har man fået en smule fri, før man selv begrænser den igen med diverse selvopfundne regimer. Se nu bare hvordan tredive tusinde startnumre til CPH Half 2025 blev revet væk på et øjeblik i en stormflod af løbere!

Skal mit nytårsforsæt så være: ikke at fortsætte? DNF, modsat en hver soldaterlogik om aldrig at give op: delingen er jo ikke stærkere end kædens svageste led. Negativitet kan smitte som pest/corona, mismod og selvmedlidenhed ligeså. Hvis det får overmagten, er der ingen vej tilbage.

Regeringen og Dansk Erhverv mener også at det er en usik at gå på deltid og stoppe før tid. Men kan det ikke bare blive for surt? Alting har vel sin syretærskel. Indtagelse af over ti genstande om ugen er også en usik og en halv promille til gymnasielæreren, slut forbudt.

Faktisk kan man sige, at jeg er fritstillet. Jeg kan stoppe eller fortsætte. Min alder og min økonomi fritstiller mig - strengt taget. På en måde har mine elever heller aldrig været så fritstillede som nu. De kan bruge mig eller AI, eller begge dele, og langt hen ad vejen, selv finde frem. Jeg kan ikke kontrollere dem. Vilklårene er, at de selv må tage ansvar. Og med AI har ansvaret for egen læring, aldrig været større. Mine elever må lære at stå til regnskab for dem selv og opstille deres egne regimer på vilje og selvdisciplin. At holde sig oven vande i et hav af digitale fristelser, er deres nødvendighed.

Ja, det er lettere sagt end gjort. Især for én, der allerede har sine indgroede regimer. Hvad er min nødvendighed? Et nytårsforsæt behøver vel heller ikke at være noget nyt. Det kan vel også bare være at fortsætte og rulle videre, som en lille del af et større vi, de næsten druknede. Rulle videre som havet. Videre og videre i vanedyrets endeløse trædemølle.



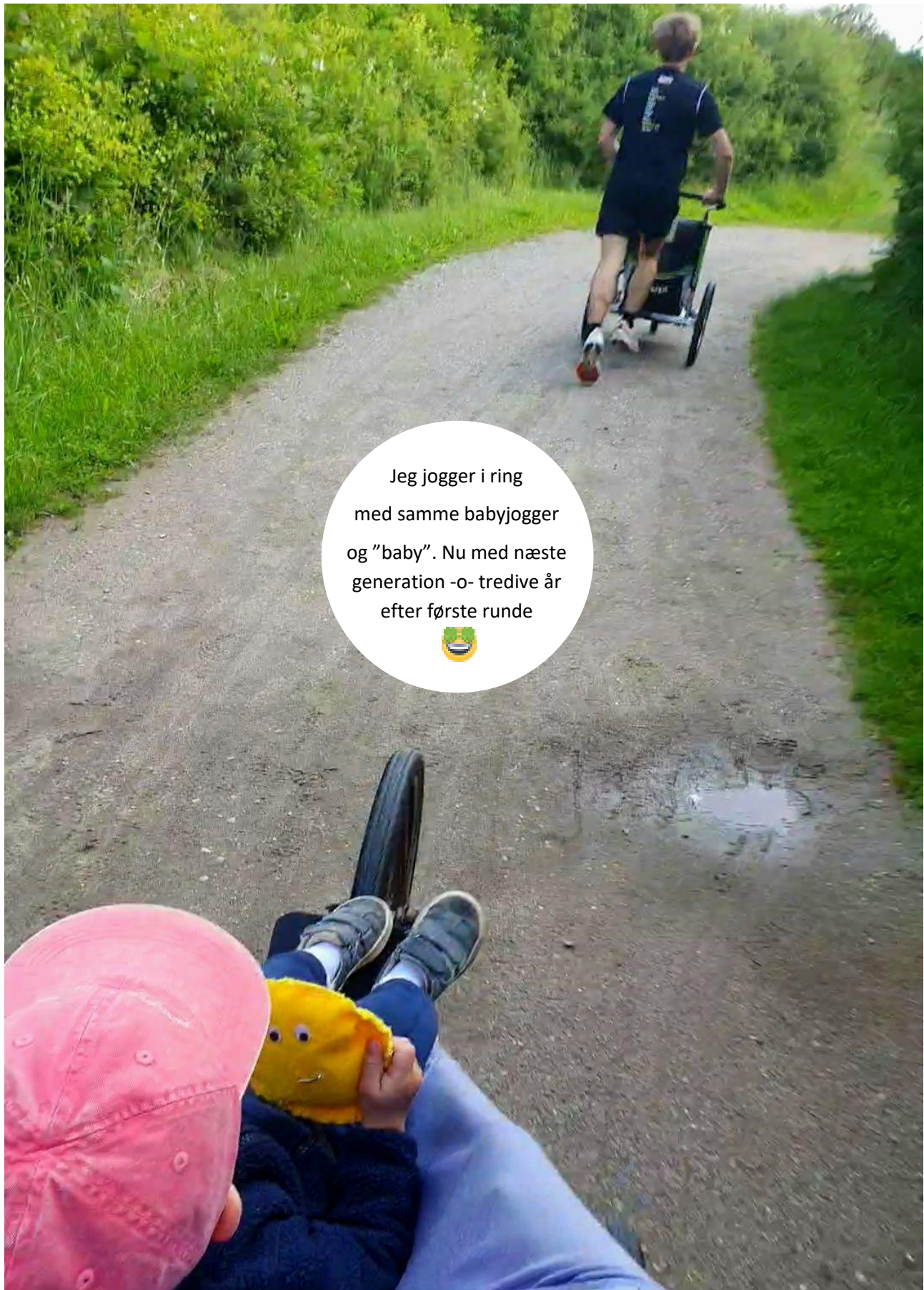
SORRY SIR! Monrad var tydeligt irriteret.

Det virkede nok også lidt illoyalt over for regimentet, og for regimentet, som en misforståelse, at jeg med min søsters tilsendte FTA-embem på brystet, skulle modtage et diplom for at være kompagniets bedste soldat, men WTF, det var jo bare for sjov.

Infinite Playlist

Er vi nu her igen?

Glimt fra en løbers univers



Jeg jogger i ring
med samme babyjogger
og "baby". Nu med næste
generation -o- tredive år
efter første runde



Infinite Playlist

Kom kaos og så videre!

Min mor er begyndt at tale tysk. Hun blev født i Breslau 1939, men kom til Danmark i 59 og lærte hurtigt at tale dansk. Nu er hun begyndt at tale tysk igen, ind i mellem. *Ordnung muss sein und so weiter.*

Orden er der dog ikke meget af. Min mor har fået Alzheimers. Hun pakker ind og pakker ud, rydder op og roder rundt. Vi flytter hende i en ældrebolig med det allermest nødvendige.

Hun holder sammen på sig selv, går tilbage i huset og samler sammen, tilfældige ting hun ikke har brug for. Notater med navne og numre hun ikke kan huske forbindelsen til, kommer også med, bare for en ordens skyld. Og lidt efter lidt er alt i uorden. Både her og der.

Jeg ligger helt stille. Der er tankemylder i tagetagen med tangenter i alle retninger. Har jeg styr på pensum, min undervisning? Hvad skal der ske i mine timer og hvad skal der ske med min mor?

Da jeg havde hængt spejlet op i mors nye lejlighed, spurgte jeg hende, hvad hun syntes om det. "Jeg ser dum ud", sagde hun. "Så drej dig til siden, mor", sagde jeg, "og kig dig i det andet spejl": min datters malede portræt af farmor. Og hun blev glad igen.

Da børnene var små, var det som om deres glæde ved legen, var proportional med mængden af rod, den efterlod. Kaos har lært mig at værdsætte nuet. Så kom kaos, kom bare an. Lad det falde. Tiden løber jo *anyway*,
und so weiter.

Nej, jeg kan ikke falde i søvn. Jeg kan ikke sove.

Jeg tænker: har du jogget i spinaten og står i kviksand til knæene, så hold dig i ro. Stå stille. Det er entropiens orden at alt går mod uorden. Jo mere du stritter imod, jo hurtigere går det.

Da jeg havde flyttet det sidste læs og tænkte på hvad mor skulle få tiden til at gå med, sagde hun: "jeg kunne sætte mig til at tude."

Stakkels lille mor. Hun kunne ikke finde nøglen til lejligheden og gennemrodede alle lommer i jakken og i tasken, hun havde om halsen. "Halt, her ist er", sagde hun glædestrålende: husnøglen med bilnøglen. Nej, det er ikke den mor. Hun kører ikke bil mere, slog sig på panden og kiggede det hele igennem igen og kom igen frem til husnøglen med bilnøglen. "Nej, det er altså ikke den mor". Hun var fortvivlet *und so weiter*. Og jeg tog opgivende hænderne i siden. Hov, dér var den jo. Det var mig, der havde nøglen i lommen.

Kom kaos, - *aber nicht weiter, bitte, bitte!*

Infinite Playlist



Sidste historie

"Don't take me out of the race" råbte løberen. Cere Coichetti, en New York City Police fra Brooklyn, var i gang med en maraton på den kinesiske mur. Tidligere havde han både løbet New York og Athens Marathon, men med 5164 trappetrin og næsten tusinde højdemeter var dette løb helt anderledes. Gennem Great Wall Marathon passerer muren både frem og tilbage. Sidste adgang til muren lukkes efter seks timer. Cere var den sidste person, der nåede "cutoff" og årsagen til at vi mødtes. Det var nemlig mig der var "sweeperen", manden med fejebakken.

Det at "ramme muren" ved 35 km er en oplevelse, de fleste maratonløbere kender, men i dette tilfælde blev det kombineret med en stigning på 250 meter på mindre end et mil. Den store amerikaner slæbte sig af sted med meget tunge skridt.

Da det højeste punkt på muren var overvundet fortalte jeg Cere, at han nedenfor ville blive samlet op af en varevogn og kørt det sidste stykke til målstregen og få sin medalje. Tiden var nemlig løbet fra os og løbet skulle lukke efter otte timer. Cere svarede ikke. Han løb bare. Andre løbere kom ind imellem os, og kun ved hjælp af pickupen nåede vi frem til Cere to mil fra mål. Tiden var nu ti minutter over deadline, og vi forsøgte at stoppe ham og få ham op på varevognen. Alligevel nægtede han. "I don't WANT a medal. I want to complete this run", råbte han, gav os startnummeret og løb videre.



Cere krydsede målstregen blot et par minutter senere end resten af flokken, og jeg var forbløffet over den ekstraordinære vilje, han havde vist mig. Nu hvor jeg ved at Cere tidligere har været bundet til en kørestol i tre år på grund af en faldskærmsulykke, forstår jeg den virkelige dimension af hans præstation.

Great Wall Marathon dækker mange personlige sejre og gode historier. Mit job som fejler på den kinesiske mur og vidne til Ceres' kamp med sig selv, bekræfter mig i, at det ikke altid er fronthistorien, der er den bedste!

Infinite Playlist

Et farligt amatørteater

En gammel mester og dansk rekordholder blev en dag mødt af en elev med meget fravær på grund af træning. "Du ved jo hvordan det er", sagde eleven i et forsøg på at appellere til mesterens forståelse. "Ja", sagde den gamle mester, "men jeg var jo også elite - motiveret af Team Danmark. Du er blot en amatør, og skal passe din plads!"

Træn som eliten! Aldrig har der været så mange motionister som i dag og aldrig har der været så mange som forsøger at træne som eliten. Samtidig ser jeg motionister konkurrere, løbe og køre om kap overalt. Sågar midt i ulvetimen, det ømme punkt på børnefamiliens goodwillkonto, hvor man skulle tro at det var no go. Jeg ser mennesker, mobiltelefoner, cykler og hunde, men ingen plysbjørne.

Da jeg, en gang i det forrige århundrede, var en del af eliten, havde vi en landstræner, som irettesatte os, hvis vi løb om kap til træning. Vi fik at vide at det var vigtigt at skelne mellem træning og konkurrence. Det drejede sig om kontrolleret træning.

Vi må simpelthen tro på den styrke som bor i os selv, bruge den. Når vi gør dét og holder op med at efterabe andre og konkurrere med dem, begynder tingene at gå som de skal (Peter Plys og hans Tao).

Dagligt udspiller der sig et farligt amatørteater på Brabrandstien og alle mulige andre stier og veje i Danmark, når motionister forsøger at spille smarte professionelle til fare for sig selv og andre. Hvad tragedien af selvforskyldte skader løber op i, tør jeg slet ikke tænke på.

Musik er mellemrummet mellem noderne.

Claude Debussy

At gå på Vejen

er at få den.

*Den ligger lige foran næsen,
men du må aldrig være kræsen,
og heller ikke for forhippet,
så blir du bare helt befippet.*

Jeg er mig,

og du er dig.

Jeg gør min ting,

og du gør din.

Pingpingeling

og den er fin.

*For finder du din Vej
så finder Vejen dig.*

Peter Plys

Taoisme

Når Julegaverne er blevet åbnet, er de ikke så Festlige som mens vi kiggede på dem, følte på dem, løftede på dem, og tænkte på hvad der var i, og åbnede dem. Trehundredeogfemogtres dage efter prøver vi igen og opdager at det samme sker. Hver gang målet er nået, er det ikke helt Så Festlig, og vi er parate til at række hånden ud efter den næste gave, og så den næste og den næste. Det betyder ikke, at de mål vi har sat os, ikke tæller. Det gør de, især fordi de tvinger os til at gennemgå forløbet, og det er forløbet der giver os visdom, lykke eller hvad det nu er. Hvis vi bærer os forkert ad, bliver vi ulykkelige, vrede, forvirrede og alt sådan noget. Målet skal være rigtig og gavnlig, ellers bliver det ikke et gavnligt forløb. Men bortset fra det er det faktisk forløbet der er vigtigt. At nyde forløbet er den hemmelighed der udvisker myterne om den Store Belønning og om at Spare Tid. Denne indsigt kan måske hjælpe os til at forstå betydningen i hverdagen af ordet Tao, Vejen.

Benjamin Hoff,
The Tao Of Pooh



Infinite Playlist

Drageløberen

Han drages af havet og livet på stranden. Legene unge og gamle virker så livsbekræftende, og så det uendelige hav. Vinden er i nordvest, så han løber mod nord for at få medvind på tilbagevejen. Et trindt par bakser med en drage. Er hun gravid? Måske øver de sig på drageflyvning, til når barnet kan være med. Hun stråler. Det ville være et lykketræf at blive truffet af hendes drage. Hun er om alle omstændigheder i lykkelige omstændigheder her ved havet, tænker løberen og tygger på ordene. Tænk at få et drag over nakken af en drage!

På stranden ligger et marsvin, gennemhullet og skamferet. Hvor er vi nu henne, lille Hvalborg? Han tager sig til siden. Alting har en ende, men tænk, af alle steder at ende i Henne! Hvilken mislykket operation har du været ude i? Halefinnen på det strandede pattedyr står optimistisk, som et "Like", lige op i luften. Sollyset er skarpt. Sand og bølgebrus glimter og skinner. I dette lys kunne løberens logiske ræsonnement kun se marsvinets endelige EXIT som en lykkelig udgang.

Da stranden bliver smallere og sandet bliver blødt, vender han om og løber tilbage. Opslugt i sine egne tanker, sit eget univers, når løberen tilbage til udgangspunktet. Ud af øjenkrogen ser han en hastig skygge indhente ham og kaster sig i sandet for ikke at blive ramt af en selvudslettende drage.

Måske var det bare skyggen af en måge. Foran ligger der et stykke grøntglimtende glas, slebet af havet. En af den slags børnene i timevis kunne samle da de var små. Han ser det som et lykketræf, ikke at blive ramt af dragen og netop falde her, vender sig om på ryggen, ser zigzaggene drager på himlen under hvide drivende lammeskyer, og beslutter sig for, at lade løbeturen ende her.



Infinite Playlist

Vejledning videre osv....

Jeg vil gerne anbefale frisk fisk til enhver passioneret løber. I særdeleshed vil jeg gerne anbefale *Frisk Fisk til Inkaen* med 42 essays om det lange løb af Klaus Rothstein. Selvom fisken ikke længere er helt frisk, behøver det faktisk ikke at gå ud over fornøjelsen ved fordøjelsen. Ganske som glæden ved klipfisk i Bacalhau har jeg det med *Frisk Fisk til Inkaen*, at den bliver bedre med alderen. Her følger lidt om udvalgte Fisk fra stimen:

En lykkelig mand

Om lykken i det absurde:

"Hvad nytter det at løbe? Hvad er meningen med at løbe? Når løbet er slut, er der intet tilbage af det, der findes kun i en serie af flygtige kys mellem fodsålen og jorden. Alligevel fremturer løberen, han vender tilbage til vejene og sin usynlige, nyttesløse og absurde handling. Men så er det jo godt at lykken og absurditeten er uadskillelige børn af samme jord. Det er filosofen Albert Camus der i sit berømte essay om Sisufos lader det absurde og lykken komme ud på ét".

"Løbet rummer et filosofisk problem. Det er absurd, og det rummer en følelse af lykke. Albert Camus skriver at når man har erkendt absurditeten, undgår man ikke let fristelsen til at skrive en håndbog i lykke: "Virkelig? Finder man lykken på så stejle stier?" spørger han, hvorefter han fastslår absurditeten og lykken som uadskillelige".

Hvileløs som svalen

Er den fantastiske fortælling om løberen Mons Monsen Øyri (1795-1843) fra Fresvik ved Sognefjorden nord for Bergen. Mons, bedre kendt som Mensen Ernst, var sømand men blev ved et tilfælde professionel løber.

En langsom tøven i hjernen

Om det at løbe alene, i par eller som flok.

"Løberne ligner et demonstrationstog og er det også. Det eneste de kræver er gensidig bekræftelse, og det er i deres egen magt at indfri kravet, for det her fællesskab kan alle løse billet til. Vi demonstrerer, siger de. Vi demonstrerer for det gode liv, for vores udholdenhed, for sejren over mageligheden, for dannelsen af vores grænseløse republik, vi er løbernes internationale. Demonstrationens deltagere retter deres budskaber mod sig selv og hinanden, og de måler sidemanden med loyal kendermine, men når de forenes i tusindbenets skikkelse, ser de kun med ét sæt øjne".

Men har det nogen sinde været meningen med løbet at vi skulle dele det med andre?

Hvad skete der?

"Der skete det her. Bortset fra at der naturligvis ikke skete noget som helst. Jeg har ofte tænkt på det lange løb som en punktumløs sætning, en fortælling fortalt af skridt, der afløser skridt, der afløser skridt i en flod

Infinite Playlist

af ord, der først løber roligt af sted, men senere udvikler sig til en rivende fos, som visse dage flyder over og flår alt med sig i et mudderskred hvor tankerne hvirvles rundt og kastes mod klippekanter og væltede træstammer med strittende rodnet, og når løbet stopper, stopper sætningen alligevel ikke..."

Tre år, to måneder, fjorten dage, seksten timer

Handler om forfatterens indre Forrest Gump, at han som 18-årig krydsede det amerikanske kontinent på cykel og drømmer om at gøre det i løb.

Vingården og kálhaven

Om en H.C. Andersen historie der på forunderlig vis forudsagde de moderne Olympiske Leges største myte, maratonløbet.

Svingfigur

Her kommer vi omkring pædagogik med blandt andet Jean-Jacques Rousseaus fortælling om hvordan han fik en ung, doven adelsmand til at nyde kunsten at løbe om kap.

De Sidste Dages Hellige

Tager udgangspunkt i en udefra stående ikke-løbersundren, Jean Baudrillard (franske filosof og kultursociolog) der brister i gråd da han ser New Yorks maratonløbere bevæge sig gennem gaderne. "Det er et dommedagsskue. Kan man tale om frivillig lidelse, ligesom man taler om frivillig trældom," spørger han.



For femhundrede år siden var et rige bundet sammen af chasquis, løbende kurerer i Inkaens tjeneste. Det var løbende forsyninger af oplysninger og varer - sågar frisk fisk til Inkaen.

I dag er vi løbere i vores egne regimer og fisken udskiftet med ananas eller hvad vi ellers tillægger betydning.

Performance med ananas

Moshe Lederfien, Berlin Marathon 2022

Infinite Playlist

Performance med appelsin

Min lille erantis

løb af sted med en potatis

og sagde pænt farvel

i balance med sig selv.

Min blomst, som en appelsin

så sød og smuk og fin,

gjorde et smart forsøg

med skræl fra sine cafébesøg,

en performance i Wien

i stedet for i Berlin.

Min lille blomst kan ingen eje.

Hun løber helt sine egne veje.

Højest må man drømme om måske

at være en heldig kartoffel i hendes ske!



Infinite Playlist



Den store drøm og det lille mirakel

Monolitten i Vigelandsparken i Oslo er hugget ud i et stykke granit. Stenen blev brudt i 1922 og søjlen stod færdig i 1943. Kunstværket består af 121 menneskekroppe i nærmest drømmeagtige tilstande, som stræber imod toppen.

Som beskuer kan man tænke at der er megen ulykke i menneskehoben. I Monolitten er der i hvert tilfælde ikke meget glæde at spore. Om den findes på toppen, er vanskeligt at afgøre, Monolitten er nemlig 17 meter høj, så det må man bare drømme sig til.



Skejby, 16. nov. 2022

Mirakel nummer otte milliard:

Her er miraklet, der har genkaldt tusinde lykkeglimt hos forfatteren til denne bog, som ellers slet ikke fatter at det faktisk er ham selv, der er farfatteren.

Man kan drømme om det guddommelige mesterværk, et himmerige eller at komme i himlen, men det er nu engang på jorden miraklerne sker, hver eneste dag, hvert eneste øjeblik.

Infinite Playlist

Hvordan man kommer længst

Kilometertal i tusindvis
har jeg løbet på helt naturligvis.
Drevet af mit hjerte
har jeg overvundet smerte,
for bestandig at nå frem til samme sang,
at man her i livet nu engang
altid kommer længst på ærlighed
og frem for alt på kærlighed.



Infinite Playlist

Bagsiden

Ud mod havet og ind mod land, render jeg rundt i ring. RING UD -o- RING IND. Når jeg løber mod øst, ser jeg kimingens lys. Når jeg løber mod vest, ser jeg skovens mørke. Løbeturen starter i blått og ender i rødt, stribe for stribe, runde for runde, lysere og lysere ser jeg verden i et gyldent skær.

Efter mørke kommer lys



Efter lys kommer mørke

Hvor er vi nu? Glimt fra en løbers univers er en samling af digte og korte essays fra et langt løberliv som udkom i 6 oplag, hver gang med nye tilføjelser -o- jeg kunne aldrig blive færdig. *Er vi nu her igen?* er forsættelsen og gentagelsen på anden vis, sindsstemninger fra en uendelig playliste, et forfatterskab af løbende refleksioner og læserbreve i en avis.

Kapløb mod uret eller krumspring for at vinde tid -o- et maraton i en anden forstand og Søren Kierkegaard i en anden forståelse, hvor refleksion skaber bevægelse og skrivning igennem *løb en uendeligheds bevægelse sket ved lidenskab*.

Langt hen ad vejen -o- drejer det sig om, at slå blikket ned og tage et skridt ad gangen. Sådan er det med læse, løbe, skriveprocessen, og sådan er det med mange andre ting i livet.

Som at være i flow, at befinde sig i et endeløst forløb, er samlingen af glimt fra dagen og vejen ikke tænkt til ende. Det er min uendelige bog -o- *min evighed*.

ISBN 978-87-974222-0-5