

Aldrig for sent at komme i gang

Af Bent Ingemann Andersen

Jeg er blevet opfordret af klubben til at fortælle lidt om mig selv og mine erfaringer med motion og løb. Bl.a. fordi jeg er blandt de medlemmer der er startet efter jeg er fyldt 30.

Jeg startede som 45-model i Sorterup ved Slagelse og er uddannet inden for bygge og anlæg. Er gift med Inge-Lise og har fået to dejlige tøser, og boet i Solrød siden 1968. Og har i al den tid været travlt optaget som selvstændig indenfor mit fag. Her har jeg haft mange spændende opgaver for arkitekter, ingeniører og kommuner ...Alt i alt et arbejde der betød at der "blot" blev tid til vinterymnastik, som jeg har dyrket fra min pure ungdom.

Jeg stoppede som selvstændig ved de 65 år, gik på efterløn og hva så ?

Lidt småjobs hist og her, men der manglede noget...

For alt den energi der stadig er i mig skal bruges til noget fornuftigt.

Hvad med at løbe f.eks. i en klub foreslog min kone. Bingo – det var lige det, jeg skulle, i stedet for at gå at blive småfed og med en masse ubrugt energi.

Jeg melder mig ind i Solrød AM , hvad jeg aldrig har fortrudt!

Man bliver sgu helt høj af de endorfiner, der kommer i en efter et godt løb. Hertil skal siges at jeg holder af små som store løb og har derfor også løbet halv og hel maraton. Ligeså vigtigt er det at nævne det sociale og ledelsen der er i Solrød AM.

Et råd til alle nye løbere fra en halvgammel dreng, ta' den med ro fra starten, træn jer langsomt op til topform, så undgår I løbeskader og "nøjes" med glæden ved at løbe.

Har du lyst til mindre løb fremfor at træne til maraton , så kom endelig i gang. Og kom med og oplev den ugentlig glæde og tilfredshed som løb giver.

På gensyn og genløb

Bent



Kbh marathon 2013.