

Løb for livet

Det er fuld fart på Mark Informations 51-årige hardware engineer Werner Nielsen. 3.000 kilometer er den årlige løbedosis, for manden der aldrig sidder stille, undtagen når han tester ProMark-terminaler.

Når man træder ind ad døren hjemme hos Werner Nielsen i Bagsværd, er det første, der møder blikket, seks par løbesko, som tydeligvis har været omkring. Vi er på besøg hos en inkarneret løber med en helt imponerende energi.

Werner er manden, som ofte løber de otte kilometer til arbejde hos Mark Information i Lyngby om morgenen, og hopper i løbetøj efter fyraften igen – gerne med en afstikker rundt om Lyngby og Bagsværd sø for at få det fornødne antal kilometer i benene. Han er også et levende bevis på, at man kan hvad man vil.

Giver de unge baghjul

Selvom han startede sin løbekarriere i en relativt sen alder som 31-årig, har han indfriet stort set alle sine mål. Han har løbet marathon i tider, som unge atleter ville være grønne af misundelse over, vundet halvmarathon på La Santa Sport to år i træk og været øverst på sejrskamlen efter en triatlon samme sted. Det er triumfer, man ikke kommer sovende til, og Werners opskrift kan tage pusten fra de fleste.

Han er afsted i løbeskoene året rundt på nær et par uger efter familiens årlige sommerophold på La Santa Sport, og når ikke asfalten slides tynd af den ihærdige løber, spiller han badminton, cykler og svømmer.

I svømmehallen fredag aften

Man bliver helt forpustet, men heldigvis har Werner en familie, som er lige så passionerede sportselskere som han selv. Fredag aften, når familien Danmark hygger sig med bøffer og rødvin, er familien Nielsen for eksempel at finde i Lyngby svømmehal, hvor der tilbagelægges mellem 20 og 60 baner i rask tempo.

- Jeg ved godt, det kan lyde mærkeligt, men det er blevet en familietradi-

tion. Men nu skal det altså ikke lyde, som om vi er kostfornægtere eller ude af stand til at hygge os. Min livret er stegt flæsk og mørbradbøf, som jeg med stor fornøjelse sætter tænderne i, og vi elsker også at få et glas rødvin, men det er bare en anden dag i ugen end fredag hjemme hos os, fortæller Werner Nielsen.

- Det er i øvrigt min kone, der svømmer længst, fortsætter Werner Nielsen med et glimt i øjet. Jeg er en elendig svømmer.

Talent for løb

Helt elendig kan svømmeformen nu ikke være, for han har i flere år deltaget i triatlon på La Santa Sport i vindertider. Men på løbesiden er han i en klasse for sig. Werner har ganske enkelt talent for at løbe og kan træne meget hårdt uden at blive skadet. Det fandt han ud af for 20 år siden, da en badmintonskade i armen tvang ham til at tænke i nye motionsbaner. Det blev startskuddet på løbekarrieren, som han har fulgt lige siden med et hav af personlige triumfer i kølvandet. Fire marathons er det blevet til, utallige 10- og 5 kilometer løb og flere trænerjobs, for Werner er en efterspurgt løbetræner i flere atletikklubber.

- Jeg har skruet lidt ned for aktivitetsniveauet, for alderen banker jo på. Så jeg løber ikke marathon mere, og jeg er heller ikke så aktiv på trænersiden. Til gengæld er hele familien blevet bidt af La Santa Sport, så vores sommerferie dernede er blevet omdrejningspunktet for al min træning. Hvert år sætter jeg mig nogle mål for, hvor hurtigt jeg skal løbe, når vi kommer derned, og det holder mig til ilden, forklarer Werner Nielsen.





Werner Niensens bedste tider

- 10 kilometer på under 34 minutter
- 5 kilometer på 16,32 minutter
- London Marathon under 3 timer
- Bedste halvmarathon 1,15 timer

Personlige triumfer (La Santa Sport)

- Vinder af triatlon i 1988
- Vinder af halvmarathon i 2005 og 2006
- Vinder af familie duatlon i 2006

80 kilometer om ugen

- Løbesæsonen starter for mit vedkommende, når de fleste andre mennesker trækker indendørs og helliger sig den hjemlige hygge. Fra oktober og frem til det spæde forår er jeg afsted 3-4 gange om ugen, hvor jeg løber i snit 40 kilometer. Når sneen forsvinder og det begynder at blive lidt lysere, tager jeg fat på flere og længere løbeture og når op omkring 80 kilometer om ugen, fortæller Werner helt uimponeret.

I alt bliver det til ca. 3.000 kilometer løb om året og 4 par opslidte løbesko.

Konen er coach

Hvis man har prøvet at løbe, eller for den sags skyld dyrket anden form for udendørs sport, ved man, hvor meget den lune stue og sofaen kan trække, når det regner og rusker uden for i de mørke vinteraftener. Hvad er mirakelmidlet, der får Werner ud og afsted på raske fjed? For det første er han i den heldige situation at være gift med en tidligere Danmarksmester på bane. Så der er både en god coach og løbekammerat lige ved hånden. For det andet giver løbet ham et mentalt overskud, som har værdi både privat og i jobbet som hardware engineer.

- Jeg sidder tit i løbet af min arbejdsdag og pusler med langhårede sager, som jeg ikke kan finde en løsning på. Men når jeg så trækker i løbetøjjet og kommer afsted, dukker de gode idéer

op. Den friske ilt er med til at rense hovedet, så jeg kan se ting fra nye vinkler. Løbet giver også et mentalt overskud, som øger ens tolerance og evne til at håndtere stressede situationer, så for mig er løbet helt klart den daglige vitaminpille, afslutter Werner Nielsen.

