

- Hvis hjernen står af, stopper benene

64-årige Leif Skinnerup fra Greve er bidt af løb - og nu har han gennemført 500 maraton

Greve: Det blev vedtaget nytårsaftnen i 1990, hvor en kammerat spurgte Leif Skinnerup, om han ville med til Københavns Maraton. "Det kan vi da godt," svarede Leif, der i maj 1991 gennemførte sit første maratonløb. Hans krop gjorde ondt i en uge efter, og han kunne nærmest ikke gå. Men noget havde alligevel bidt sig fast i Leif Skinnerup, der hidtil havde været motionsløber af pligt. I begyndelsen løb han et maraton om året, for lærebøgerne dikterede jo, at man skulle restituere. Det ene årlige løb blev sat op til to, så til tre - og for nylig rundede Leif Skinnerup så maraton nummer 500 ved sit eget løb, Skinnermaraton, med målstreg ved Hundige-parken.

- Jeg nyder det, hver gang jeg løber, også selvom det gør ondt. Det gjorde jeg ikke i starten. Fra 1991 til 1994 var min tanke altid: Hvad laver jeg her? Nu er det en ren nydelse, siger Leif Skinnerup, der fortæller, at løb, når det er bedst, kan udløse en følelse af frihed:

- På et tidspunkt kan du føle, at der ingenting er. Der er bare frit, og det får du energi af. Du ved ikke, hvornår det kommer, og om det kommer, men du glemmer sådan set, at du løber.

Æder ruten op

Dermed ikke sagt, at Leif Skinnerup aldrig har mødt de dårlige sider af løb som skader, våde sko og den mentale mur, som kan ramme, når man er ude på ruten. Op til maraton nummer 500 døjede han for eksempel med skader på først højre og så venstre ben - men vil man gennemføre, er det vigtigste at holde hjernen kørende, fortæller han.

- Vi løbere løber mere psykisk end fysisk, fordi hvis hjernen står af, stopper benene. Derfor løber vi faktisk kun en kilometer eller to ad gangen, og på den måde æder vi ruten med tiden. 42 kilometer er alt for langt at



Leif Skinnerup arrangerer selv løb under navnet Skinnermaraton. Han insisterer på, at der ikke ligger meget arbejde i det, selvom han både skal holde styr på tilmeldinger, snacks, drikkevarer, diplomer og medaljer. - Jeg har et regneark, der styrer alt. Såre simpelt, siger den 64-årige økonom med et smil. Foto: Thomas Olsen

tænke. Det kan vi ikke. Del det op i småbidder, og så kører det, siger Leif Skinnerup.

Han mener, at erfarne maratonløbere netop er kendetegnet ved denne tilgang - ikke kun til løb, men til livet generelt.

- Vi får en langt større tålmodighed, og vi tager tingene fra en ende af. Vi kan sandsynligvis ikke hidses op, siger han med et smil.

Husker gadehjørnerne

De 500 maratoner har bragt Leif Skinnerup vidt omkring i verden, og når han rejser udenlands for at løbe, slår han som regel turen

sammen med et weekendophold. Spørger man ham til et løb, som står særligt klart i hukommelsen, skulle man måske tro, at han ville nævne det løb, hvor han fik sin bedste tid eller overkom en særlig udfordring - men i stedet nævner han to byer, hvor det var en smuk oplevelse at løbe: Stockholm og Madrid.

- Hvis du spørger mig, om jeg kan huske alle de løb, jeg har været i, så er mit svar, at jeg stort set kan huske ethvert gadehjørne. Det er ikke sikkert, at jeg kan lige nu, men den dag, jeg står der igen på en ferie, kan jeg sige, at her har jeg været før. Jeg

har jo ikke andet at lave, når jeg løber, end at kigge, siger Leif Skinnerup, der også altid har et par løbesko med i tasken, når han er på ferie. Det er, fordi man oplever verden anderledes, når man løber, fortæller han.

Lige i løbetøj

Igennem årene har Leif Skinnerup også fået en del bekendtskaber ud af sine mange maratonløb. Blandt andet igennem de løb, som han selv arrangerer, og foreningen Klub 100 Marathon Danmark, som henvender sig til erfarne maratonløbere, og hvor han ligger nummer 10 på den interne rangliste over medlemmer, som har løbet flest maratoner.

Her beskriver han et fællesskab, hvor de cirka 250 medlemmer kender hinanden på en anden måde, end man kender sine venner, kolleger og andre bekendtskaber. Her er alle lige, når sportstøjet og løbeskoene har erstattet de sædvanlige uniformer, som man kan bruge til at kategorisere hinanden.

- Inden du møder op, skræller du de ydre lag af. Det er sådan set behageligt, synes jeg, at vi ikke på forhånd ved, hvad de andre laver til daglig. Vi har både luftkaptajner, læger og professorer, men det signalerer de ikke med. For når man løber og snakker sammen, så snakker man om vind og vejr. Her vurderer vi kun din personlighed, og hvordan du



Leif Skinnerup har gennemført Københavns Maraton 27 gange i træk siden 1991, og nummer 28 bliver søndag den 13. maj, fortæller han. Foto: Thomas Olsen

agerer, fortæller Leif Skinnerup, der selv er økonom til hverdag.

Nyt succeskriterium

Leif Skinnerup har med de mange maratonløb, som han har gennemført, oplevet, at succeskriteriet har ændret sig for ham.

- Engang hed det tid, og den blev bedre og bedre hvert år. Nogle stykker af os har altid haft en konkurrence. Det var rent race, siger den erfarne løber, som havde sin hurtigste tid ved Københavns Maraton i 2004, hvor han gennemførte på tre timer og fire minutter.

Selvom han nu kan skrive 500 gennemførte løb på cv'et, handler det heller ikke om kvantiteten, fortæller Leif, som i de seneste år har skåret ned for distancen, når han træner. Det skal

være kort, hårdt og hurtigt, som han siger.

Men hvad er så succeskriteriet i dag?

- Det er at gennemføre. Med en lille moderation, at det skal også gøres så godt som muligt. Jeg vil ikke bare gå ud og lunte den igen. Hvis jeg er fit for fight, skal der ikke lunte, siger 64-årige Leif Skinnerup, der nu har ét mål i fokus, når det gælder løb:

- Målet og drømmen er at blive ved så længe som muligt. Kroppen er skabt til at bevæge sig, og jeg tror, at så længe man bevæger sig, holder det også hjernen frisk, siger han.

Man kan læse mere om Leif Skinnerup og hans løb, Skinnermaraton, på www.skinnermaraton.dk.



Igennem foreningen Klub 100 Marathon Danmark er Leif Skinnerup blevet en del af et fællesskab af løbere. Foto: Thomas Olsen