succes. Det var perfekt løbevejr,solen skinnede fra en skyfri himmel, dit, der kun diplomer også udskrives, siger Steen Jørgensen videre.

Der blev sat ny deltager rekord, da Sydkystmaraton Efterår i søndags blev afviklet i Strandparken. Foto: Hans-Jørgen Johansen.

Der skal også lyde en stor tak til alle vores sponsorer og hjælpere, der var

Greveløber runder 200 maraton

Leif Skinnerup dansker nr. 10, som har løbet 200 maraton

Sydkystmaraton: En helt usædvanlig præstation fandt sted ved weekendens Sydkystmaraton Efterår i Strandparken.

Leif Skinnerup fra Greve Trim løb nemlig sit maraton nr. 200 ved Sydkystmaraton i Strandparken.

Det var samtidig hans maraton nr. 52 alene for året 2010.

Leif er hermed den 10'ende dansker, der runder 200 maraton.

En knæskade med deraf scanning forstyrrede i mere end otte uger det planlagte jubilæum, som skulle have været i august. Det er således tilfældigheden, der har afgjort, at Leif løb sit maraton nr 100 i Sydkystmaraton i 2008 og nu igen ramte Sydkystmaraton i 2010.

De mange maraton i 2010 er kommet lidt i puljer, hvor der kunne være op til 4 maraton på 7 dage, og i den modsatte ende kun et maraton på otte uger.

Løbene er især foregået i Danmark, hvor der arrangeres op til fire-fem maraton (cannonball maraton) pr uge i »højsæsonen«. Sverige og Tyskland har også haft besøg af Leif i år.

Opladning

Han bruger maratonløbene til fysisk og mental opladning året rundt.

- Når jeg er kommet ind i vanen og træningen, så er det såmænd nemt at holde det vedlige. Det sværeste er, hvis jeg holder pause, så koster det kræfter at komme tilbage. Maratonløb er en dejlig måde at slappe af på og lære sig selv at kende med sine styrker og svagheder, sigerLeif Skinnerup:

- Det er også dejligt at vide, at ens krop faktisk er yngre end dåbsattesten! Maratonløb giver mig tid til selvfordybelse og refleksion i den tid, det varer, og samtidig kommer man i flow med sig selv eller i harmoni med sig selv. Nye ideer opstår og eventuelle uafklarede sager ordnes mentalt.

- Nu tror mange måske, at jeg løbetræner meget, men det gør jeg faktisk ikke. Med mere end en maraton per uge, så er der ikke den store tid til træning. Derfor løbes en-to gange om ugen en hurtig 10-km, ligsom der bruges en time om ugen på fysiske øvelser, smidighedsøvelser og løbeteknik på stadion. Stadion er perfekt til alle mulige øvelser på trapper, rækværk, græs, bane mm. året rundt.

- At fokusere udelukkende på ensidig løbetræning skævvrider kroppen. Det er vigtigt at få alle øvrige muskler med i træningen såsom mave, ryg, hofte, skulder samt balanceøvelser for at få en komplet krop.

Så alt i alt når Leif dog alligevel op på mere 3000 km om året.

Viljestyrke

Ifølge Leif Skinnerup er det ikke kroppen, der afgør, om man kan løbe et maraton, men simpelthen ens viljestyrke og mentale tilstand.

Alle kan lære at løbe en maraton. Kroppen kan udsættes for meget store belastninger og vil indfri det, og yderligere bliver kroppen stærkere efter kort tids restitution.

Leif Skinnerup har trænet flere hundrede maratonløbere igennem mange år, og søger konstant efter nye og bedre træningsmetoder, så alle kan opleve at løbe et maraton.

Leif Skinnerup fra Greve er den 10. dansker, som runder 200 maraton.

Som han siger: - Kompleks træning og kort-hårdt-hurtigt. Dette skal samtidig suppleres med en stor portion coaching og mental træning: Så er du godt på vej til din første maraton!

Bog på vej

I den kommende vinter barsler Leif Skinnerup med at videregive hans mange erfaringer fra maratontræningen i form af foredrag for klubber, foreninger og virksomheder, coaching og selvfølgelig maratontræning på nye måder.

En bog om egen mentaltræning er også på vej.

jh