

Sport

Motionssløb en livsstil

Leif Skinnerup fra Greve løber i årets Sydkystmaraton sit maratonløb nr.100

Trim: Når Greve Trim Motionsklub lørdag den 29. marts afvikler årets Sydkystmaraton, vil det for en af deltagerne, Leif Skinnerup fra Greve, være motionssløb nr. 100. Han kommer dermed ind i den lille eksklusive klub »100 maraton i Danmark«. Klubben består pt. af 20 medlemmer.

Leif Skinnerups maratonløb nr. 99 blev løbet i Kalundborg Vintermaraton søndag den 13. januar.

Leif Skinnerup er et kendt ansigt i Greve Trim Motionsklub, hvor han bl.a. er maraton-løbetræner, næstformand og løbeudvalgsformand.

Greve Trim opfoster mange maratonløbere og har året rundt maratontræning på mange niveauer. Maratonløb er i dag en helårsbegivenhed, og dermed er maratonløbere i konstant god form året rundt til at kunne løbe et maraton.

Mange af Greve Trims maratonløbere - det gælder både mænd og kvinder - har løbet over 30 maraton. De øverste på Greve Trims maratonliste har løbet mere end henholdsvis 78 og 64 maratonløb. I Danmark er det muligt i 2008 at deltage i mere end 40 maratonløb.

Det startede i 1991

-Det hele startede i 1991 med København Maraton, som blev løbet på 3 timer og 58 minutter. Senere er der skåret næsten en time af i løbetiden. København Maraton har været løbet hvert år siden 1991. De første år var det kun et-to-tre-fire

maraton om året kulminerende med 20 maratonløb i 2007. Året sluttede altid med Social Maraton på Amager, hvor der er over 150 maratonløbere, der den 31. december kl. 9 løber maraton. Og alle er friske igen til om aftenen, fortæller Leif Skinnerup.

-Løb og træning er blevet



Leif Skinnerup var naturligvis blandt deltagerne, da Greve Trim søndag morgen havde træning til årets Sydkystmaraton. Foto: Bjørn Armbjørn.

at følge årets gang i naturen: farverne, duften, vejret, lyden, smagen af frugt, naturen osv.

- Om det regner eller sneer stopper ikke en maratonløber. Der opleves hver dag nye ting, som man ikke så dagen før. Ved maratonløb i store europæiske byer kommer der flere gevinster. Man får set byen fra 42 km gader og kommer på steder, som man som turist ikke ville have kommet. Madkulturen i de europæiske lande er også værd at deltage i.

- Det giver altså meget mere end løb, når man kommer til de store europæiske byer.

Nye udfordringer

Hvad er målene de næste år?

-Jeg har tænkt mig at bli-

pamin og serotonin. Stof-fet fenylætylamin dannes i hjernen under motion, arbejde eller forelskelse, og har betydning for hvor kvikke og opvakte vi er, og det løfter humøret, altså klarer hjernen. Der er også endorfiner til kroppen, som er både smertestillende og helbredende (endorfiner er kroppens eget morfin, man bliver »høj« og kan klare det hele). Psykisk vil man også få det meget bedre: »Du kommer ovenpå«.

- Du lærer bedre at overskue og tackle ting i det daglige og på arbejdet både, hvad angår på kort sigt og på lang sigt, siger Leif Skinnerup.

-Jeg træner faktisk »kun« cirka 40-50 km om ugen i gennemsnit. Dette tal dækker dog over spring lige fra 0 km til over 100 km pr. uge. Det er ikke den lange længdetræning, jeg løber efter, men kvalitetstræning i form af intervaltræning, tempotræning, styrkeøvelser mm samt hele tiden lytter til min krop og foretager den nødvendige og vigtige restitution.

Selve løbet ikke det vigtigste

- Det vigtigste er ikke så meget selve løbet, men faktisk hele årets træning. Der er ikke noget så dejligt som

Ud i lyset

Det er således også vigtigt, at man så ofte som muligt kommer ud i solen og får det livsvigtige sollys. Lys giver energi og lyst. Mange mennesker lider af vinterdepressioner på grund af manglende lys, men de søger nok heller ikke for at komme udenfor om vinteren).

- Endorfinerne er belønningen for træningen, og man lærer nu at kende sine begrænsninger. Kroppen smertebehandler simpelthen sig selv. Endvidere bliver man sin egen psykolog og sin egen coach.

- Det er helt bevidst, at jeg kun motionerer i form af løb:

- Det er udendørs aktivitet.



I 2007 vandt Leif Skinnerup 20 medaljer ved diverse maratonløb.

Greve-spiller tætttere på en OL-plads

Succes for badmintonspillere i Malaysia Open

Badminton: Lars Paaske fra Greve Elitedivisionshold blev sammen med makkeren Jonas Rasmussen 5.600 dollar rigere, men tjente nok så vigtigt værdifulde point til verdensranglisten, da parret kom i finalen ved Malaysia Open. I samme stævne gjorde Greves

Kenneth Jonassen det også glimrende, idet han først blev besejret i semifinalen.

Lars Paaske og Jonas Rasmussen kom efter succesen i Malaysia tættere på en OL-plads. Det hænger sammen med, at de optjente point giver dem bedre arbejdsbetingelser frem mod OL-kvalifikation.

være blandt de 16 bedste par i en såkaldt renset liste pr. 1. maj

Greves spillende sportschef, Kenneth Jonassen, var tæt ved den helt store triumf i Malaysia. Han var således tæt på at blive den første dansker i en finale i Super Serien, men han blev bremset af den sidste forhindring, sydkoreane-

ren Lee Hyong-li i semifinalen i herresingle.

Greve-spillerne tog fra Kuala Lumpur videre til Seoul for at deltage i stævnet i Sydkorea.

Greve i tv-kamp

Det ligger nu fast, at Greves næste kamp i medaljeslutspillet bliver mandag den 4. februar kl.

20.00 mod Værløse i Farum Arena. Det bliver en tv-kamp. Det er derimod ikke tilfældet med Greves sidste kamp i slutspillet. Det er mandag den 18. februar kl. 18.30 mod Team Århus i Århus Stadionhal.

jh