

I NÆSTE UGE LØB

Med 16 kilo på ryggen og flere lag tøj træner Jimmi Olsen til at vinde

Af **SIMON RIEDEL**
FOTO: **BAX LINDHARDT**

[INITIAL_FAMI] ræner Chris MacDonald skruer løbebåndets hastighed op og op og råber »Go, go, go!«. Jimmis puls passerer 170 slag pr. minut og går videre op mod de 190. De fleste mennesker ville nu ligge på gulvet og hoste deres lunger ud. Men ikke Jimmi. Han træner målrettet mod at vinde verdens varmeste løb. Et løb, der også er et af de hårdeste i verden. Som træner har han den herboende amerikaner Chris MacDonald – der sidste år cyklede 5000 km på tværs af USA på 10 dage.



Træner Chris MacDonald (tv.) har måttet lære Jimmi Olsen at træne mindre og sove mere.

Jeg stiller ikke bare op for at gennemføre, men for at vinde

Jimmi Olsen
Ekstrem-atlet

29-årige Jimmi Olsen fra København er i forvejen i træning og har sidste år deltaget i 27 løb heraf nogle såkaldte ultraløb på mere end 200 km.

Efter halvt års intensiv træning, ser Jimmi nu frem til lidelserne i det op til 50 grader varme Sahara, som han håber vil give ham fred i sindet:

»Konceptet tager udgangspunkt i det goldeste, fjerneste, varmeste og mest øde sted på jorden, hvor man endda også selv skal medbringe sit eget grej. Ved Sahara Race er den eneste hjælp jeg får udefra, er vandrationer på 9 til 12 liter vand dagligt. Hvis man bliver dehydreret og beder om ekstra vand undervejs, så koster det tidsstraf,« siger Jimmi.

Han har betalt op mod 20.000 kr for at deltage. Dertil kommer flybilleter og 3 ugers træningslejr for at akklimatisere i ørkenen.

Jimmi deltog sidste år i 27 hårde løb over hele verden, men i år går han efter et

eneste mål.

»Jeg stiller ikke bare op for at gennemføre, men for at vinde. For første gang i mit liv går jeg benhårdt efter og fokuseret på at vinde. Så hver dag bliver en max. præstation op til grænsen.

Begavet mand

Chris MacDonald påtog sig at være træner for Jimmi under en forudsætning: At han gjorde, hvad der blev sagt. I første omgang handlede det faktisk om at Jimmi skulle træne mindre og sove mere, siger Chris MacDonald:

»Jimmi er en begavet mand med en masse muligheder foran sig. Han kunne blive elitesoldat, han er optaget på medicinstudiet og prøver ihærdigt at kombinere dette med en tilværelse som topatlet. Men der er noget inde i ham selv, der forlanger af ham, at han skal finde sine yderste grænser mentalt og fysisk. Det her løb er første skridt – måske finder han det punkt, han søger.

Da jeg begyndte at rådgive Jimmi i, hvordan han skulle træne, fandt jeg ud af, at hans ugeskema var et adventureløb i sig selv. Manden arbejdede 20 timer i døgnet og trænede de andre fire. »Hvornår er det, du sover?«, spurgte jeg.

Så jeg måtte lære ham både at træne hårdt, men også hvile hårdt. Lære at slappe helt af og få 8½ times søvn hvert døgn,« siger Chris MacDonald.

Her kan du selv prøve

Man behøver ikke drage til Sahara, hvis man vil løbe ultraløb. Ultraløb er alle løb, der er længere end et maraton. Også i Danmark er der rig lejlighed til at løbe længere end et maraton.

Hvis man for eksempel vil løbe 100 kilometer kan det lade sig gøre ved løb i Odense, Als eller Fredericia. Hvis man i stedet vil løbet i 24 timer er det Bornholm eller Viborg, der lægger løbsstrækninger til.

Fælles for ultraløbene er, at du kun skal deltage, hvis du er i god form og tidligere har prøvet at løbe lange løb. Det vil være en god ide at konsultere din læge først. Og så bør du naturligvis have trænet grundigt op til løbet.

clak

Fordi hverda

Hvorfor i al verden skulle

forklaringer på ekstremsp

● Kroppen bliver et ud

● Der er for få udford

● Vi lever i en forvirren

kroppen.

● Hård træning betyde

● Der er prestige i at