

# SÅDAN TRÆNER LANDETS BEDSTE

AF: TANJA HALL

Vinteren er kommet, og det betyder kulde, sne og mørke. Mange løbere har ekstra svært ved at finde motivationen i de mørke, kolde måneder. Motivation er nøglen til træning med succes – og den bedste motivation er inspiration.



Man behøver ikke være topatlet, men man kan til hver en tid lade sig inspirere af stjernerne. Derfor har energia i denne måned talt med tre af Danmarks bedste løbere, Rikke Rønholt, som er 800 meter løber, Rasmus Henning, som er triatlet og bedst på mellem-distancen og Jimmi Olsen, som er ultraløber og bedst på distancer, som er længere end

kvalificere sig til semifinalerne ved EM i Göteborg. Hun er indehaver af den danske rekord på 400 meter løb. Rikke Rønholt har netop lagt de professionelle løbesko på hyl- den, og i dag ernærer hun sig primært som foredragsholder hos konsulentvirksomheden, Implement – hvor hun blandt andet motiverer ledere til at få toppræstationer.