

Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir

hjartalæknir

kennslustjóri læknadeildar Háskóla Íslands

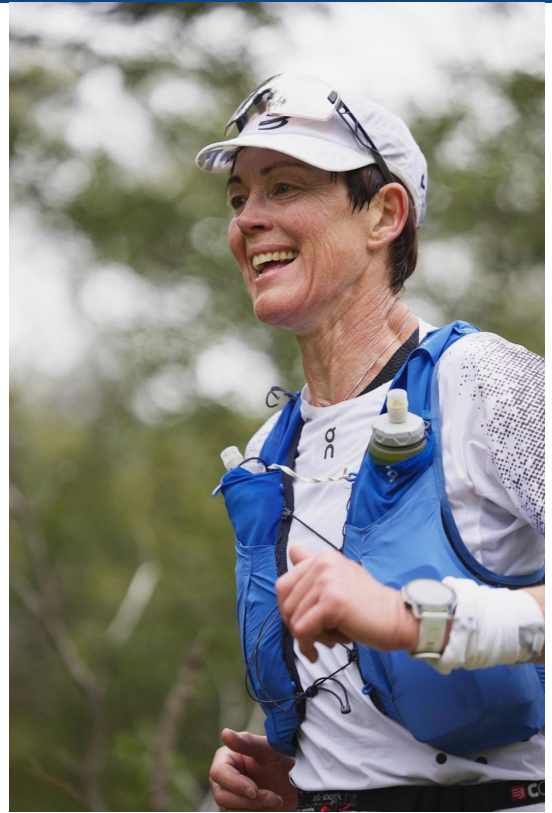
Hlaupviskubit?

Ég hljóp í vinnuna í dag, sem gerist ekki svo oft, hvað sem fólk annars heldur um mig og mína hreyfiþörf. Stillti klukkuna aðeins fyrr en venjulega, klæddi mig í hlaupagallann (stuttbuxur í dag, hitinn kominn yfir 5 °C), fékk mér djúsglas, fyllti á drykkjarbrúsann og stakk honum, ásamt vel innpökkuðum brauðsneiðum, hreinum nærfatnaði, síma, auðkenniskorti og lykklum í hlaupavestið. Hlustaði í nokkrar sekúndur á söng einmana svartþræstar frá mæninum á húsinu mínu og fylltist tilhlökkun yfir komandi (hlaupa)sumri. Hlaupaárið sem fylgir mér hvert sem ég fer og skráir alla mína hreyfingu benti mér vinsamlega á að í dag væri góður dagur til að hvíla mig frá hlaupum, ég væri kannski að fara framúr mér í æfingunum. Ég ákvað að hunsa þessa ábendingu, enda taldi ég hana á misskilningi byggða, eða að eiginmaðurinn hefði náð að eiga við úrið. Er þó ekki frá því að fætarnir hafi verið sama sinnis, svona fyrstu metrana að minnsta kosti. Fann þó fljótt taktinn og ég hélt mig við mitt plan að hlaupa rólega í stilltu vorveðrinu, hlusta á fuglasönginn og leyfa huganum að reika, laus við stressið sem stundum fylgir því að aka þessa leið. Hugsaði, ekki í fyrsta sinn, að ég ætti nú að nota bílinn minna og vera duglegri að hjóla í vinnuna, sem

er óneitanlega aðeins praktískara en að hlaupa, en útheimtir svosem líka sturtu á vinnustaðnum.

En af hverju geri ég það þá ekki, að hjóla eða hlaupa oftar, það getur ekki verið svona flókið? Svárið er sennilega frekar eigingjarnt, því ólíkt þeim sem eru meira eða minna tilneydd að taka bílinn til að láta skutlið á leikskóla, skóla eða frístundir ganga upp, þá hef ég enga slíka ástæðu, nema í þau örfáu skipti sem ég bregð mér í ömmuhlutverkið og sinni þessum verkefnum. Mín afsökun, ef afsökun skyldi kalla, er að ég er oft að fara á æfingu fyrir vinnu eða rjúka beint á æfingu eftir vinnu, og þar sem ég hleyp helst ekki á malbiki keyri ég þá gjarnan að Úlfarsfellinu eða Esjunni og „hleyp“ þar í 1-2 klukkustundir, eða jafnvel leng-

Hlustaði í nokkrar sekúndur á söng einmana svartþræstar frá mæninum á húsinu mínu og fylltist tilhlökkun yfir komandi (hlaupa)sumri.



ur, allt eftir því hvar ég er stödd í undirbúningi fyrir næsta keppnishlaup.

Hefði ég velferð verandi og komandi kynslóða, líf fólks og jafnvel mína eigin heilsu í fyrirrúmi, þá myndi ég nýta mér hversdagshreyfinguna sem er fólgin í því að hjóla, hlaupa eða ganga til vinnu og sparaði með því orku, svífmengun og mannvirkjagerð. Ég er nokkuð meðvit-uð um áhrif loftslagsbreytinga, ágætlega menntuð, í ábyrgðarstöðu, vil gjarnan setja gott fordæmi og vera fyrirmynd og ég verð fyrir ákveðnum vonbrigðum með sjálfa mig fyrir að geta ekki forgangsraðað betur, fæ jafnvel svolítið samviskubit. Reyni að réttlæta þetta fyrir mér með því að grípa til þeirra raka að rannsóknir sýni að maður verði hamingjusamari af því að hlaupa í náttúrunni en á malbiki. Veit samt innst inni að ég er bara ekki tilbúin að fórna félagsskapnum, þessu sístækkandi hlaupasamfélagi sem ég er hluti af. Ég vil halda áfram að kanna hvar mín þolmörk liggja, fara nýjar slóðir, kynna nýju fólk, upplifa spennuna, nýjungarnar, vonbrigðin (þó ekki nauðsynlega) og gleðina sem fylgir því að stunda utanvegahlaupin. Kannski kemur að því að ég nái þeim þroska að forgangsraða með heildina í huga en ekki mig. Þangað til get ég bara hrósað og samglaðst þeim sem þangað hafa náð.