

Allt bilar sem ekki er notað . . .

ÞAÐ ER ORÐIÐ LANGT síðan Trausti Valdimarsson hljóp móður og mäsandi stuttan hring um Vesturbæinn til að hvíla sig frá próflestri á 6. ári í læknisfræði. Hann á að baki 47 maraþonhlaup auk þátttöku í fjölda styttri og lengri hlaupa. Síðustu misserin hefur hann bætt um betur og keppir í þriðbraut þar sem er synt, hjólað og hlaupið án þess að þústað sé á milli. Hann segist hafa eitt mottó að leiðarljósi við íþróttaiðkun sína; „allt bilar sem ekki er notað, („use it or lose it“) og á þar við að líkami og líkamshlutar sem ekki fá nægilega þjálfun gefi sig fyrir en ella.

Trausti Valdimarsson, sérfræðingur í lyflækningum og meltingarsjúkdómum, er án efa í hópi þekktari langhlaupara landsins. Hann segist hafa byrjað að hlaupa fyrir um 18 árum og hlaupagleðin hafi farið vaxandi með árunum fremur en hitt.

„Sem barn og unglingur var ég lítið í íþróttum umfram skyldubundna leikfimi og var aldrei góður með bolta. Nema ef til vill körfubolta enda naut ég þess að vera nær körfunni en flestir hinna,“ segir hann léttur í máli enda tæplega tveggja metra langur og skreflengdin í samræmi við það. Sumir hlaupafélaga Trausta hafa haft á orði að ekki sé sanngjarnt að hlaupa með honum því hann þurfi mun færri skref á hverja vegalengd en aðrir.

Gekk síðasta spölinn

„Ég komst í körfuboltalið með félagum mínum í læknisfræðinni, Jóni Baldurssyni bráðalækni, Þorkeli Sigurðssyni augnlækni og Gunnari Thors lýtalækni. Þetta lið var ósigrandi í nokkur ár, þar til á 6. ári að upp kom sterkt lið hjá 1. eða 2. árs læknanemum sem sigraði okkur í úrslitaleik. En ég fór út að hlaupa fyrst þegar ég var í próflestri á 6. ári árið 1984 með Hirti Gíslasyni skurðlækni, sem þá var Íslandsmeistari í 110 m grindahlaupi. Hann dró mig með sér að hlaupa einn hring eftir Suðurgötu, Hringbraut, Hofsvallagötu og Ægisíðu. Ég komst þetta án þess að stoppa og var mjög stoltur af. Á þessum árum reykti ég og hætta því ekki fyrir en eftir að ég flutti til Gautaborgar í framhaldsnám 1986. Þar kynntist ég sænskum lækni sem hafði hlaupið „Göteborgsvarvet“, 21,1 km (hálf maraþon). Ég hljóp Gautaborgarhlaupið í fyrsta sinn 1988. Það gekk sémilega, ég þurfti þó að ganga einhvern spöl í lokin og kom í mark á rétt innan við tveimur klukkustundum.“ Þann tíma hefur Trausti bætt smám saman í 1:22 árið 2003.

„Við fluttum til Linköping 1990 og ég fór

að æfa með hópi þar sem mörg stefndu á Stokkhólmsmaraþonið. Það var fyrsta maraþonið sem ég hljóp og í þessi 10 ár sem ég bjó í Linköping hljóp ég Stokkhólmsmaraþonið á vorin og Lidingöhlaupið, sem er 30 km víðavangshlaup, á haustin.“

Trausti flutti heim frá Svíþjóð árið 1999 með fjölskyldu sína, konu og þrjú börn sem nú eru uppkomin, „að mestu,“ segir hann og kímir. „Sá yngsti er 18 ára. Ég hef því meiri tíma til að leika mér núna en áður og þegar ég flutti heim var það hluti af aðdráttaraflinu að hér var svo mikil gróska í hlaupunum. Það er gríðarlega gaman að vera hlaupari á Íslandi í dag. Veðrið er mjög hlaupavænt, aldrei of heitt og sjaldan of kalt! Skemmtilegur og fjölbreyttur hópur fólks sem stundar hlaupin. Gamall vinur minn úr menntaskóla, Pétur Helgason matvælafræðingur, sem nú er gæðastjóri hjá Vífilfelli, kom í heimsókn til okkar í Linköping 1994 og hafði aldrei hlaupið en var þá Íslandsmeistari í keilu. Hann er einn af þessum mönnum sem gerir allt vel sem hann tekur sér fyrir hendur,“ segir Trausti og hlær og segir þetta milda lýsingu á ástríðuhlauparanum Pétri Helgasyni en saman mynda þeir Trausti helminginn af fjögurra manna hópi sem tók í fyrra þátt í ATC (Arctic Team Challenge) keppninni á Grænlandi þar sem er hlaupið, róið og hjólað í fimm daga, samtals um 250 kílómetra. „Við ætlum að taka þátt aftur í sumar og vonandi gengur okkur enn betur núna enda orðnir sjóaðri. Við erum reyndar allir talsvert eldri en hinir keppendurnir en það gerir ekkert til,“ segir Trausti en óhætt er að segja að hann sé líka einn af þeim sem gerir allt vel sem hann tekur upp á. Hann undirbýr sig nú af kappi fyrir keppnina á Grænlandi. „Þessi keppni var toppurinn á öllu sem ég hef gert og það var engin spurning um að taka þátt aftur í sumar. Þetta er ótrúlega skemmtilegt og mikil áskorun að taka þátt í þessu.“ Hinir tveir félagarnir í hópnum eru Erlendur Birgisson verkfræðingur og Stefán Örn Einarsson, verkstjóri, báðir vanir fjallamenn og maraþonhlauparar.

Grænlandskeppnin fer fram um miðjan júlí en þeir Trausti, Pétur og Erlendur létu sig þó ekki muna um að taka þátt í Kaupmannahafnarmaraþoninu 21. maí sl. „Það var mjög skemmtilegt hlaup og tíminn var ágætur,“ 3:05, en besti tími Trausta í maraþoni er 2:56 í Boston 2002. „Það ár var ég frekar ofvirkur, hljóp meðal annars ein sex maraþon og Laugaveginn líka, (Landmannalaugar-Pórsmörk 55 km) og komst ágætlega frá því.“

Vestfirska smalagenið

Þrátt fyrir að hafa hlaupið mikið og tekið þátt í fjöldamörgum keppnishlaupum segist Trausti hafa verið mjög lítið frá vegna meiðsla eða annarra álagseinkenna. Hann kveðst þakka það ýmsu en góð gen séu þó mikilvæg. „Það hjálpar að hafa góð hlaupagen og í minni ætt var á árum áður mikið um sprettharða vestfirska smala. Amma mín sagði að ég hefði fengið smalagenið og það getur meira en verið því ég hef alveg sérstaklega gaman af því að hlaupa fjallahlaup. En ég hef þó fundið fyrir álagseinkennum ef ég hleyp mikið án tilbreytingar. Það er mjög mikilvægt að breyta til, til dæmis með sundi og hjólreiðum og ég hef smám saman gert meira af því og byrjaði í fyrra að taka þátt í þríþraut þar sem er synt, hjólað og hlaupið ákveðnar vegalengdir.“

Þess er reyndar skemmst að minnast að einn kollega Trausta úr læknastétt, Höskuldur Kristvinsson skurðlæknir, lauk með glæsibrag svokallaðri Járnkjarlskeppni (Ironman) í Arizona í Bandaríkjunum fyrr á þessu ári. Trausti segist einmitt vera með þessa keppni í huga á næsta ári (þegar hann verður fimmtugur) og þar er ekki fengist við neina smámuni því synt er 3,8 km, hjólað 180 km og loks er hlaupið maraþon 42,2 km án hvílda.

„Ég tók þátt í stuttri þríþraut í fyrrahaust þar sem byrjað var með 700 metra sundi í Bolungarvík, hjólað um Óshlíðina 17 km og loks hlaupið 7 km á Ísafirði. Það var ógleymanleg upplifun og mér fannst sérstaklega gaman að enda á því að hlaupa því ég er lítill sundmaður en náði nokkrum á hlaupunum í lokin.“

Hvaða ráð hefur Trausti fyrir þá sem gætu nú hugsað sér til hreyfings eftir þennan lestur. „Það er auðvitað mikilvægt að byrja hæfilega rólega og síðan má ekki gefast upp. Það þarf að reyna að hafa ánægju af hreyfingunni. Ef þetta verður leiðinlegt, þá hætta fólk. En allir ættu að geta fundið einhverja hreyfingu við sitt hæfi. Það er mjög auðvelt að byrja að hlaupa því það eina sem þarf eru góðir skór. Einnig er gott að eiga fatnað úr gerviefnum sem hleypa svita og raka út og eru vatnsheld fyrir rigningu.“

Nú eru margir sem telja að það sé alls ekki gott fyrir skrokkinn að hlaupa mikið. Hné, sinar og liðir fari illa og best sé bara að fara sér hægt og stíga varlega til jarðar.

„Ég er sannfærður um að það er hollt fyrir hnén að hlaupa ef ekki er verið að slást um bolta. Ég þekki dæmi um að fólki hafi batnað í hnjám við hlaupa skynsamlega, það styrkir vöðva í kring um hnén. Allt sem ekki er notað hæfilega, bilar. Þetta gildir jafnt um heilann sem önnur líffæri mann-



Trausti á hlaupum.

skæpnunnar. Eitt af því besta við að hlaupa er hvað maður fær góða hvíld fyrir heilann. Fyrir mig er hálf tímahlaup eftir erfiða vakt á við tveggja tíma svefn. Ég endurnærast algjörlega.“

Geta allir hlaupið?

„Það er erfitt fyrir þá sem eru mjög þungir eða gigtveikir að hlaupa. En ég þekki mörg dæmi þess að ef farið er varlega af stað þá léttist fólk jafnt og þétt um leið og það styrkist og úr verða hörkuhlauparar að lokum.“

Þegar Trausti er spurður að því hvort konur þurfi að gæta að einhverju öðru en karlar varðandi hlaup þá segir hann svo ekki vera. „Stúlkur sem stunda langhlaup þurfa þó að vera meðvitaðar um hættuna á að fá ákveðin lysterstolseinkenni. Svo er auðvitað rétt að vera meðvitaður um að hlaup geta orðið að áráttu og ofþjálfunareinkenni eru neikvæða hliðin á hlaupaiðkun. Mörgum ástríðu-hlauparanum líður illa ef hann kemst ekki út að hlaupa á hverjum degi en sjálfur hef ég reynt að vera sáttur þó ég komist ekki daglega því hæfileg hvíld er jafnmikilvæg og æfingarnar.“

Sjá nánar:

www.hlaup.is

<http://malbein.net/blog/>

www.ATC.gl

www.triceland.net