

# „Af því að ég get það“

JÓRUNN VIÐAR VALGARÐSDÓTTIR (1969) er heimilislæknir á Heilbrigðisstofnun Suðurlands á Selfossi, en hún hóf þar störf ásamt eiginmanni sínum, Arnari Þóri Guðmundssyni, í september 2005 eftir að hafa búið fjögur ár í Skövde í Svíþjóð þar sem þau voru bæði í framhaldsnámi í heimilislækningum.

„Við erum búsett rétt utan við Selfoss, í Ölfusi, ásamt börnum okkar Valgarði Una 5 1/2 árs og Katrínu Ástu tæplega 4 ára, og unum hag okkar mjög vel í sveitinni.“

*Jórunn hefur stundað hlaup talsvert lengi og hefur náð ágætum árangri á hlaupafærlinum.*

„Ég æfði sund með Sunddeild KR í Vesturbæjarlaug á unglingsárunum. Ég fann að hlaup áttu vel við mig, en þau voru partur af þrekæfingaprógramminu. Ég hef því stundað hlaup í um 20 ár og meðal annars keppt í almenningshlaupum lengi, í Reykjavíkumaraþoni 10 km, Flugleiðahlaupinu margoft. Einnig má nefna The Great Aloha Run í Honolulu, ég var þá 18 ára gömul skiptinemi á Hawaii, þar hlupu 20 þúsund manns 12-14 km minnir mig og þar af 16 þúsund amerískir hermenn sem hlupu í uppröðuðum fylkingum. Mjög gaman að fara framúr þeim.“

*Jórunn segist hlaupa að jafnaði þrisvar í viku en það hafi þó verið meira áður enda kalli fjölskyldan og aðrar skyldur á tímann núna.*

„Ég hleyp þrisvar í viku í seinni tíð en í lok síðustu aldar hljóp ég 4-5 sinnum í viku, þá gjarnan lengra á sunnudögum og stundum með ÖL-hópnum í Reykjavík, dásamleg langhlaup á sunnudagsmorgnum. En svoleiðis er tímafrekt og gengur bara ekki upp á þessum tímapunkti í mínu lífi.“

*Hún leggur þó áherslu á að taka þátt í keppnishlaupum þar sem því fylgir ákveðin spennan og eftirvænting sem gaman sé að upplifa.*

„Það er alltaf gaman og spennandi að taka þátt í keppni, Flugleiðahlaupið er til dæmis árlegur vorboði í Reykjavík. Svo eru Mývatnsmaraþon, Laugavegurinn og Reykjavíkumaraþon stórviðburðir og mér þætti gaman að vera í formi til að hlaupa. Ekki má gleyma Flóahlaupinu og Hlaupið undan vindi og Brúarhlaupinu á Selfossi. Þessi hlaup verða vonandi fastir liðir hjá mér næstu árin.“

*Þegar spurt er um árangur í hlaupum til þessa stendur ekki á svörum.*

„Ég hef hlaupið tvisvar heilmaraþon, á Mývatni og í Reykjavík. Svo hef ég farið hálfmaraþon nokkrum sinnum, nú síðast í ár Gautaborgarvarvet,

[www.goteborgsvarvet.se](http://www.goteborgsvarvet.se) virkilegaskemmtilegt hálfmaraþon með 26 þúsund þátttakendum, var nr. 170 af konunum (sem voru fjórðungur þátttakenda). Það var svakalega góð stemmning í hlaupinu, götupartý í borginni og 35 hljómsveitir sem spiluðu meðfram hlaupaleiðinni. Þetta var mjög vel skipulagt hlaup eins og við er að búast þegar Svíar eru annars vegar. Að auki hef ég tvisvar hlaupið hinn dásamlega Laugaveg frá Landmannalaugum inn í Þórsmörk, últrimaraþon 55 km, 1998 og 1999. Ég stefni á að hlaupa Laugavegin 15. júlí í ár líka, ef allt gengur að óskum. Það kemur í ljós.“

*Og árangurinn er ekki slakur þegar nánar er skoðað. Jórunn hljóp til dæmis Laugavegin últrimaraþon 1999 á 6:13.*

„Ég var önnur kona í mark það árið á eftir Bryndísi Ernstsóttur ofurhlaupakonu sem hljóp á 5:31,15 sek.!! Svo hljóp ég 10 km í Reykjavíkumaraþoni 1995 á 43:58. Marathon í Reykjavík 1999 á 3:31 mín og hálfmarathon í Reykjavík 1997 á 1:35.“

*Þegar spurt er hvers vegna Jórunn stundi hlaup stendur ekki á svarinu.*

„Af því að ég get það og það passar mér vel. Það er algjör sæla! Því fylgir svo mikil líkamleg og andleg vellíðan, afslöppun og það er frábær tilfinning að finna kraftinn í eigin líkama. Ég er með Línu Langsokks-komplex, hún er jú sterkasta stelpa í heimi. Síðan er svo mikil fegurð í náttúrunni, maður nýtur hennar svo vel á hlaupum; árstíðirnar, fjöllin, dramatískt skýjafar, söngur fyrstu farfuglanna, kyrrðin. Eða þá skafrenningur, úrhellisrigning, bílar sem gusa á mann og maður stígur í poll. Allt hefur sinn sjarma! Svo er þetta svo góður félagsskapur og gaman að spjalla á hlaupum en mér finnst langbest að hlaupa með öðrum, ég næ betri árangri þannig, reyni meira á mig. Hef þannig hlaupið með þremur mismunandi hópum, öllum stórgóðum. Síðastliðið haust gekk ég til liðs við Fríska Flóamenn [www.friskirfloamenn.com](http://www.friskirfloamenn.com) og hef hlaupið með þeim í veturnum, alveg frábær hópur og grunnvegalengdin á æfingum er um 13 km sem passar mér vel. Í Svíþjóð æfði ég með IFK Skövde Friidrott og þar áður með Hlaupahópi Vesturbæjar í Reykjavík.“

*Hvað ættu byrjendur að hafa í huga?*

„Það er um að gera að byrja bara rólega og ætla sér ekki um of. Hafa þolinmæði fyrstu vikurnar því þetta hættir bráðum að vera erfitt. Ég mæli með því að menn hlaupi með einhverjum öðrum, gjarnan finna sér hlaupahóp. Þá hleypur maður í öllum veðrum og það er ekki eins auðvelt að finna afsak-

anir fyrir að mæta ekki. Skammtilegt að kynnst fólki og spjalla á hlaupum. Hlaup er mannum svo náttúruleg og eðlileg hreyfing, jafnt og gott álag á skrokkinn. Við mennirnir höfum jú stundað hlaup frá ómunatíð, hvort sem við vorum að flýja undan rándýrum eða sjálf að elta uppi bráð. Hlaup eru einfaldlega frábær þjálfun fyrir vöðvana, hjartað og lungun.“

*Eru áhættuþættir við hlaup mismunandi fyrir konur og karla?*

„Það eina sem hindrar konur eru meðgöngur en jafnvel þá er hægt að skokka eða ganga.“

*Hverjar eru helstu orsakir hlaupameiðsla?*

„Þegar fólk fer of geyst af stað eða tekur sprettæfingar áður en það er komið í form til þess, eða ekki búið að hita nægilega vel upp. Það þarf oft grátlega lítið til að togna ef vöðvarnir eru ekki nægilega heitir, að minnsta kosti þegar maður er kominn yfir þrítugt og frumurnar orðnar aðeins hægvirkari í helstu viðgerðarferlum.“

*Hvað þarf til að endast lengi sem hlaupari?*

„Fyrst og fremst að hafa gaman af því að hlaupa, annars ætti fólk að snúa sér að einhverju öðru. Maður lifir jú bara einu sinni.“

