

Vi prøver med en sportsmetafor

Af: Jacob Folke Rasmussen

Den japanske forfatter Haruki Murakami har skrevet en hel bog om, hvad man kan lære om livet ved at løbe. "Hvad jeg taler om, når jeg taler om at løbe", hedder den. Herved lægger han sig i kølvandet på sin kollega Albert Camus, der i sin studietid var målmand på universitetsholdet, og sidenhen skrev følgende: "Alt hvad jeg ved om moral og mænds forpligtelser, skylder jeg sporten"

Løbeklubber og inklusion

Uden sammenligning i øvrigt tages tråden her op via en lille fortælling, der illustrerer, hvad løbeklubber og inklusion kan have med hinanden at gøre:

Da jeg for 4-5 år siden første gang luntede op til den lokale løbeklub, var jeg spændt på, om jeg kunne følge med og løbe lige så godt som de øvrige. Til min store overraskelse viste det sig imidlertid, at jeg slet ikke skulle bekymre mig om at ramme de andres niveau.

Konceptet er nemlig så snedigt bygget op, at løbeklubben altid rammer mit niveau. Hver gang deltager 40-50 løbere, og alle mødes ved Hallen og løber de første 500 meter sammen op til den gamle kaserne. Herefter deles gruppen i 5 hold med hver sin holdleder. Man ved på forhånd, cirka hvor hurtigt der løbes på holdet, og man vælger selv på dagen, hvilket hold man løber med. Valget træffer man ud fra sit kendskab til

sin generelle form, men også ud fra, hvor meget man ønsker at udfordre sig selv den pågældende dag. Nogle dage tager man kampen op og slider sig igennem som halsende bagtrop på Hold 3 ude af stand til at sige et ord, mens man andre dage har mere brug for at tanke lidt selvtillid som den småsludrende konge af Hold 4.

Først ned til Aldi

Løbeklubbens tilpasning til mit niveau er endda mere avanceret end blot differentieringen i 5 forskellige hold. I begyndelsen følges holdet ad med holdlederen forrest som temposætter. Men når alle er varme, begynder holdlederen at indlægge små sekvenser, hvor man godt må give den gas i sit eget tempo. "Så er der frit løb ned til ALDI", kan startsignalet eksempelvis lyde. (Min bedre halvdel forstå ikke denne del. "Spurter I så virkelig derudad ned mod Aldi, spørger hun med mistro i stemmen. Ja min skat. Det gør vi). De, der kommer først ned til Aldi, får imidlertid ikke mulighed for at dvæle længe ved noget, der kunne ligne sejrens sødme. At komme først forpligter, og snart høres holdlederens stemme igen: "Så er det ned og samle op". Når målet er nået, er det nemlig tid til at vende om, og løbe ned bag ved den bagerste, og støtte op og ham eller hende.

Alle skal med hjem

På denne måde kommer der samling på tropperne igen. De med "gode ben" har fået løbet igennem og fået lidt ekstra distance på via opsamlingen - men holdet er intakt. Alle skal jo med hjem.

I perioderne med lavt tempo, får de langsomste lov til at ligge forrest og sætte

tempoet, hvilket ofte giver dem nye kræfter. Efter en time mødes alle 5 hold igen ved udgangspunkt, og der strækkes ud, klappes på skulderne og siges tak for i dag. Stemningen er god, og snakken handler ikke om, hvem der vandt og tabte i de indbyrdes løb. Haruki Murakami sætter ord på fornemmelsen, man går hjem med, når han siger følgende: "Det vigtigste for en løber er, at han eller hun kan have det godt med sin egen præstation"

