

## 1001 km i 2012.

Skrevet af René Gundersen

Tirsdag, 01. januar 2013 18:22 - Senest opdateret Tirsdag, 01. januar 2013 18:39

---

I løbet af 2012 er jeg blevet mere og mere glad for at løbe og i 2012 var også første år helt uden skader.

Selvfølgelig brokkede kroppen da sig ind imellem men der var ingen skades pauser.

En god sæson hvor jeg også har fået løbet steder som Belgien, Island, Barcelona og Hurghada !

Også en sæson hvor jeg måned efter måned i sidste halvår satte den ene personlige rekord efter den anden.

Jeg endte med at sætte et mål om at nå at løbe 1000km i løbet af 2012 og når man tænker på at det længste jeg tidligere havde løbet på et år var 534km i 2009 så var det noget af et mål.

Det hele skulle slutes af med et halv marathon i København nytårsaftens dag, men mellem jul og nytår skete der desværre det at jeg blev forkølet og fik ondt i halsen.

Jeg prøvede tidligt i forløbet med et par småture da jeg stadig så ud til at have det hele i min hule hånd, men hold da op man taber energien hurtigt.

Så nytårsaftens dag manglede jeg stadig 10km og havde været nød til at undlade at tage til København, det ville være umuligt men så tæt på målet ville jeg altså heller ikke give op.

Så i løbet af formiddagen tog jeg løbeskoene på og trodsede regn og en halv orkan og kæmpede mig igennem 11km.

Totalt drænet for energi kom jeg i mål men det kostede også et uheldigt ryk i forkølelsen så den blev kraftigt forværret.

Men det var det hele værd og jeg nåede mit mål og løb 1001km i 2012 😊

Lidt yderligere tal viser at jeg i 2012:

Har løbet 129 ture, hvilket giver et snit på 7,5km per tur.

Har løbet i 94:32:48 Timer/min/sek.

Har tabt 116.849 kalorier under løbene.