

# En løbsberetning fra

Af Per Jessen, Midt -og vestsjælland

Hell Year til Hellrun. Efter Hellrun havde jeg det som om jeg har kørt et ekspeditions adventure race krydret med en god gang bølle bank. Virkeligheden var ikke langt derfra. I februar skulle den ultimative sportsmand kåres i Herning Messecenter til et nyt sportsstævne kaldet Hell Run. Højt overraskende viste det sig, at der kun var to politimænd tilmeldt, nemlig Lasse Karkov og undertegnet.



# et anderledes løb

Vi var sammen med 25 andre udvalgte i februar i år klar til kaste os ud i det første Hellrun på dansk jord. Vi kom mere eller mindre alle fra for skellige sportsgrene, og før starten var det umuligt at sige hvem der ville vinde. Var det parkour udøveren, der kunne nogle tricks man ellers kun ser i Matrix, var det

landsholdsspilleren i undervandsrugby eller var det den super trimmet Crossfitter? Selv om vi var forskellige, havde vi nogle fællestræk. Vi var alle mænd, i vores bedste alder, havde glæden og viljen til at træne mange timer hver uge, og lysten og modet til nye udfordringer.

Det var klubben [www.bodydrug.dk](http://www.bodydrug.dk) der stod bag løbet, og med sædvanlig overlegenhed, tryllede de et klasse arrangement på benene. Løbet gik kort ud på 2 løbe heat med nogle del konkurrencer imellem, hvor man kunne optjene noget strafid.

1- disciplin var 6 km løb, kravl under pigtråd, forcering af 40 hestebokse, bakk løb, passage af frossen sø, få flækket flise på maven og sidst men ikke mindst møde med en MMA- fighter (står for meget meget aggressiv person.) Min taktik var helt klar. Jeg ville løbe all out på løbet for at have noget af give af på de mere styrkeprægede øvelser. Taktikken lyktes til UG, jeg vandt det første heat med 2 minutter.

*Under pigtråd.*



*Under pigtråd så blodet flød.*

»

Klar til en kold omgang i vandet.



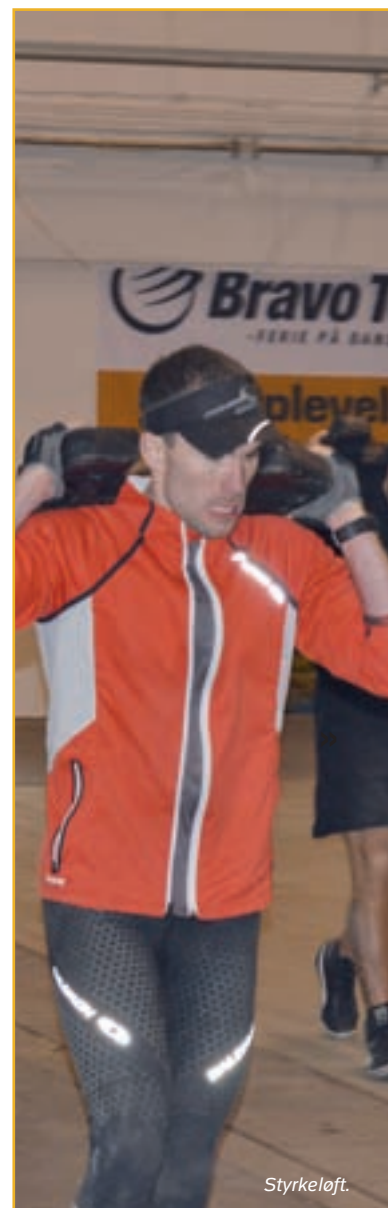
Hold vejret i det kolde vand.

2- disciplin var rebklatring. Flest positive meter på 2 minutter. Noget overraskende vandt jeg med mine 39 meter. Ikke fordi jeg var stærkere, men fordi jeg havde bedre teknik.

3- disciplin var 500 meter på Concept 2 romaskine. Her havde jeg trænet specifikt frem mod løbet, men jeg syntes ikke det gik helt optimalt. Tiden blev ca. 1 min 32 sekunder og jeg endte midt i feltet.

4- disciplin 1 minutter og 30 sekunders møde med en professionel bokser. Jeg havde aldrig før bokset med handsker på, og fandt også ret hurtigt ud af, at mine parader ikke var eksisterende. Jeg fik nogen på masken, og i mellem gulvet. Jeg aner ikke hvordan det gik, men jeg vandt helt sikkert ikke over bokseren. (Kære bokser tak fordi du skånede mig.)

5- disciplin var at holde vejret i længst tid i et 10 grader varmt badebassin. Klart det jeg frygtede mest, da jeg er ikke er særlig god til det. Det var mit held, at vandet var koldt, det gjorde



Styrkeløft.

at folk ikke holdt vejret så længe. Jeg endte op på 1 min 25 sek. og den eneste grund til jeg ikke kom op efter 20 sekunder, var at der stod et kamerahold fra TV2 sport og filmede.

6- disciplin var flest rutiner på 4 minutter med Kettlebells. Jeg har stort set aldrig trænet med de der djævlige kugler, og blev også sat godt og grundigt på plads af en af crossfitter, der lavede noget i omegnen af 160 gentagelser mod mine 120.

7- disciplin var boksjump, farmerløb og reaktionsøvelser. Jeg følte mig fint kørende da det stort set kun var hårdt for benene, og tror jeg placerede mig i toppen.

8- disciplin var statisk armhængning. En klassisk øvelse, hvor det gælder om at hænge længst tid i en barre med armene i 90 grader. Jeg hang mig til en 3. plads med 1 minut og 7 sekunder.

9- disciplin var MTB. Klart min hjemmebane og jeg vandt også den forholdsvis tekniske bane.

10- disciplin var statisk siddeøvelse. Jeg havde snakket med dommeren, og havde fået af vide, at jeg samlet stadig førte med ca. 2 min. Så jeg aftalte med min hjæl-

per, at han skulle give tegn når ca. halvdelen havde givet op, så jeg ikke havde for tunge ben til den sidste løbetur. Efter ca. 4 minutter fik jeg tegnet og rejste mig op. Lasse Karkov sad imponerende 12 min. Er du i tvivl om det er længe så prøv at sæt dig op ad væggen og se halvdelen af 19 nyhederne!

11- disciplin var den samme løberute som første. Dog var MMA fighteren byttet ud med et glødende bål. Jeg startede som første mand med at gå over gløderne, og da jeg stadig havde mit forspring på 2 min til nummer to kunne jeg tage det "stille og roligt" og stadig vinde.

Jeg holdt forspringet og krydsede pigtråden som vinder af Hellrun 2011.

Den efterfølgende uge gik med at være meget øm, men også med et drenget smil på læberne, der har været umuligt at tørre af. Hellrun er kort og godt det fedeste løb jeg har deltaget i, og det skal ses i lyset af, at jeg har løbet stort set alle de tosse løb jeg har kunne komme i nærheden af i ind- og udland. Løbet ligger rigtig godt til politimænd og jeg håber, at vi kan holde titlen som den "ultimate sportsmand" på politiets hænder mange år fremover. Byder chancen sig så huk til. Det kan jo ikke passe, at der kun er POLITIMÆND ved midt- og Vestsjællands politi.



*Per Jessen med Salomon tøj.*



*Igennem ild - og vand har vi jo været.*



*Prøv det evt selv.*

