



Poul Ganer nyder at løbe i naturen - og en morgentur omkring den smukke Knudsø giver energi til resten af dagen.

Klar til maraton nummer 200

Lange løbeture er livets salt for Poul Ganer fra Ry

Tekst og foto: Kenneth Lynghøj

RY: Når Poul Ganer fra Ry i morgen stiller op til Natursti maraton stiller han samtidig op til sit maratonløb nummer 200.

Hvis han lægger alle sine maratonløb i forlængelse af hinanden svaret det til at han har løbet til Rom og hjem igen - to gange.

Løb er ganske enkelt livets salt for den passionerede motionist. Mange deltagere i midtjyske motionsløb har nok set ham før - for han er stort set med til alle motionsløb i området. I gennemsnit deltager han i et motionsløb om ugen i hele sæsonen - i Midtjylland og i resten af Danmark - og for den sags skyld også i udlandet. Det bliver cirka til 12 maratonløb om året, og et par gange har han også løbet 100 kilometer.

Og indimellem motionsløbene? ja så tager han sig såmænd gerne en løbetur - alene eller sammen med træningsfællerne i Ry Lø-



Når lejligheden byder sig, smider Poul Ganer gerne skoene og løber i vandkanten. Modstanden i vandet er god træning for benmusklerne, og så er det forberedelse til det årlige Strandmaraton ved Vesterhavet, som Poul Ganer gerne gennemfører i bare tæer.

berne, SMT Silkeborg eller Herning Atletik og Motion.

Der går stort set ikke en dag, uden at løbeskoene bliver luftet, og en morgentur på 10 eller 20 kilometer regner han ikke for noget.

- Jeg arbejder på at komme op på at løbe 200 kilometer om ugen, fortæller den yderst rutinerede løber, som for 25 år siden var ganske tæt på aldrig at komme ud at løbe igen.

Efter en alvorlig trafikulykke lå han i koma i to måneder, og i lang tid var han lam i hele venstre side af kroppen. Men han ville ud og løbe - og det kom han.

Siden 1988 har han gennemført 199 maratonløb i Danmark og syv forskellige andre lande - blandt andre Italien, Tyskland og Finland.

I lørdags løb han Koldskålsmaraton på Fyn og i

morgen gælder det så marathons nummer 200 langs naturstien mellem Silkeborg og Brædstrup - et løb som han i øvrigt selv har været medinitiativtager til.

Der venter en smukt oplevelse langs den naturskønne rute, forklarer Poul Ganer, som dog frasiger sig muligheden for at udpege et favoritløb blandt de mange maraton-ruter han har afprøvet gennem tiden.

- De er alle forskellige og har forskellige styrker. Men jeg kan generelt godt lide de mindre løb. Jeg løber også for at opleve naturen, og det kan være svært, når der er alt for mange deltagere, siger Poul Ganer, der henter energi til resten af sin tilværelse i de store motionsløb, men også i de mere ensomme morgenture rundt om for eksempel Knudsø.

- Løbeturene giver mig energi. Jeg slapper på en eller anden måde af, når jeg løber. Mange føler, de bliver trætte, men jo mere jeg løber, jo mere energi får jeg bagefter, fortæller han.

Bortset fra det er Poul Ganer ikke selv vildt dupe-ret over sin bedrift. Han vil hellere fortælle om den fantastiske natur han møder på turene.

- Jeg får set en hel masse af Danmark i al slags vejr og på alle årstider, fortæller han.

Blandt løbe-kollegerne har han mødt folk, der har gennemført 650 maraton, og endda en tysker, som har rundet de tusind. Poul Ganer har da heller ingen planer om at stoppe ved de 200 maratonløb. Han har stadig mange kilometer i benene.