



Ágúst Kvaran lætur ekki maraþonhlaupin nægja. Ágúst segir að sér finnist eitthvæð vanta ef hann getur ekki hlaupið nokkrum sinnum í viku. „Hlaup er góð líkamsrækt og hreinsar hugann, gott fyrir bæði líkama og sál.“ segir Ágúst.

Magnfríði

■ **Hreyfingin mín**

Hleypur 100 kílómetra

Ágúst Kvaran, prófessor í efnafræði við Háskóla Íslands, er meðlimur í Félagi 100 km hlaupara á Íslandi og eins og nafnið gefur til kynna eiga félagarnir allir það sam-eiginlegt að hafa tekið þátt í 100 km ofurmaraþoni. „Það eru meira að segja tveir í félaginu sem hafa hlaupið 100 mílna hlaup en það eru um 160 km. Félagið hefur verið starfrækt í tvö ár, við vorum fimm sem stóðum að stofnun þess og í dag erum við 13 í félaginu. Við vorum að taka inn tvo nýja féлага í síðustu viku og á þessu ári hafa bæst við sex hlauparar þannig að ofurmaraþonhlaup er greinilega vaxandi íþrótt hér á landi,“ segir Ágúst.

Hefur hlaupið úti um allan heim

Ágúst byrjaði að hlaupa í kringum 1990 og fór fyrst að hlaupa styttri vegalengdir en árið 1994 hljóp hann sitt fyrsta maraþon og 1997 hljóp hann sitt fyrsta ofurmaraþon. „Þetta byrjaði hægt og sigandi. Það er ákveðin áskorun að takast á við 100 km hlaup og úthaldið sem þarf

til að takast á við svona löng hlaup kemur með aldrinum,“ segir Ágúst.

Ágúst hefur tekið þátt í stórum ofurmaraþonum víðs vegar um heiminn. Hans fyrsta hlaup var í Suður-Afríku þar sem elsta og fjölmennasta ofurmaraþonið fer fram árlega. Hann hefur tekið þátt í hlaupum í Hollandi, Ítalíu og Bretlandi og heimsmeistaramóti í Frakklandi. „Hlaupið í Bretlandi var mjög skemmtilegt. Það byrjaði í miðborg London og þegar Big Ben sló sjö fóru hlaupararnir af stað, síðan var hlaupið sem leið lá beint í suður gegnum borgina og inn á sveitaveg og hlaupið endaði við sjóinn í strandbænum Brighton.“

Ágúst hefur líka hlaupið venjuleg maraþon í London, Berlín og Toronto og segir hann að ferðalögin séu skemmtileg viðbót við hlaupin og honum finnst skemmtilegt að hlaupa á nýjum stöðum.

Hraðinn skiptir ekki öllu máli

Ágúst er að eigin sögn frekar rólegur í hlaupunum núna og hann

segir að haustin séu yfirleitt rólegur tími og hann er ekki búinn að ákveða í hvaða hlaupum hann ætlar að taka þátt næst. „Ég hleyp áreiðanlega eitt maraþon á nýju ári en hef ekki ákveðið hvað það verður, en það eru ekki nein ofurmaraþon á dagskránni.“

Ágúst hleypur þrisvar í viku með hlaupaklúbbi sem kennir sig við Vesturbæjarlaugina og hann hleypur þrisvar í viku með hópnum, yfirleitt 10-18 km. Þegar hann var að æfa fyrir ofurmaraþonin hljóp hann hins vegar sex daga vikunnar. „Ég byrjaði yfirleitt að æfa hálfu ári fyrir keppni og jók kílómetrafjöldann jafnt og þétt eftir því sem nær leið. Þegar mest var hljóp ég 120 km á viku. Mánudag fyrir keppni náðu æfingarnar hámarki og síðasta mánuðinn dregur maður úr hlaupunum og notar síðustu vikuna til að hvílast áður en sjálft maraþonið er hlaupið,“ segir Ágúst og bætir við að þeir sem eru að æfa fyrir ofurmaraþon noti venjuleg maraþon sem æfingu fyrir hlaupin.