

hreyfing

Hreyfir sig meðan líf og limir leyfa

Hilmar Guðmundsson setti sér það markmið að hlaupa maraþon áður en hann yrði fimmtugur. Fjórum árum eftir fyrsta maraþonið hljóp hann 100 km. **Orri Páll Ormarsson** ræddi við hlaupakappann.

Við settum okkur það markmið að gera þetta á tólf tímum og komum í mark á ellefu tímum og 58 mínútum þannig að við náðum markmiðinu," segir Hilmar Guðmundsson, langhlaupari og leiðtogi verkefnastjórnunar á tæknisviði Alcan í Straumsvík, og glottir út í annað. Hann komst í liðnum mánuði ásamt félagi sínum Guðmundi Magna Þorsteinssyni í fámennan hóp Íslendinga sem lokið hafa 100 km hlaupi. Afrekið unnu þeir í Árósum.

Tvímenningsarnir verða væntanlega skráðir í Félag 100 km hlaupara á Íslandi en í því verða þá þrettán meðlimir að þeim meðtöldum.

Þrjátíu hlauparar voru skráðir til leiks í Árósum og luku 24 þeirra keppni sem Hilmar segir að sé gott hlutfall. Menn voru ræstir kl. sjö að morgni. „Vedrið var fínt fram að hádegis, hiti á bilinu 14–18 gráður, en eftir það urðum við fyrir barðinu á sólinni. Við erum ekki vanir svona miklum hita og eftir 70 km fundum við fyrir því.“

Annað „vandamál“ sem kapparnir glímdu við á lokasprettinum voru strengir í framanverðu læri. „Eftir 70–80 km fóru lærin á okkur að loga. Við þessu er ekkert að gera enda var sársaukinn ekki óbærilegur. Það er helst að krampi geti stöðvað menn í svona hlaupi en ég hef sem betur fer aldrei lent í því.“

Kom ekki til greina að hætta

Hilmar segir þá aldrei hafa verið nálegt því að gefast upp. „Það kom ekki til greina enda hefði maður þá þurft að koma með hausþoka heim," segir hann hlæjandi. „Raunar get ég fullyrt að mér leið betur eftir þetta hlaup en eftir fyrsta maraþonhlaupið mitt. Það þýðir að undirbúningurinn hafi verið góður.“

Hlaupararnir voru á öllum aldri, sá elsti sjötugur. „Hann er franskur, heitir Henri Girault, og var að hlaupa 100 km hlaup í 543. skipti að upplýst var. Ég sá myndir frá öðru 100 km hlaupi í Fimmörku í vor og



Það væri ekki málið að hlaupa 100 km aftur, enda er ég búinn að brjóta múrinn en það þyrfti mikið til.

A hlaupum Hilmar Guðmundsson á hlaupaefingu. Fyrir um mánuði tók hann þátt í 100 km hlaupi í Árósum í Danmörku.

Safnaði einni milljón króna

Skömmu áður en Hilmar hélt utan til Árósa spurði hann forstjóra Alcan, Rannveigu Rist, hvort hún myndi vilja heita á hann tækist honum að ljúka 100 km hlaupinu. „Hún svaraði því ekki á þeim tímum enda fannst mér hún taka þessa fyrirspurn mátulega alvarlega. Ég bjóst því ekki við að meira yrði úr þessu.“

Það var öðru nær. „Þegar ég var lagður af stað til Danmerkur fékk ég SMS frá Rannveigu þar sem hún hét því að styrkja líknar- og vinafélagið Bergmál um eina milljón króna ef ég yrði fyrsti starfsmaður ISAL til að hlaupa 100 km. Ég er ekki í nokkrum vafa um að þetta veitti mér aukastyrk þarna úti.“

Samtökin Bergmál hlúa að krabbameinssjúkum og öðru langveiku fólki. Þau hafa um áramótið boðið fólki til orlofsdvalar að Sólheimum í Grímsnesi og rennur styrkurinn til byggingar nýs orlofshúss samtakanna. Hilmar kveðst hæstánægður að hafa getað lagt samtökunum lið með þessum hætti.

Þar var þessi sami karl. Hann er allveg ótrúlegur," segir Hilmar.

Og sumum þykja 100 km ekkert til að tala um. „Það má segja að þetta sé smáklíkkun að vera kominn upp í þessar vegalengdir en það er til fólk með ennþá stærri markmið. Daginn fyrir hlaupið hlýddum við á fyrirlestur hjá Jens Lukas Schöch sem er Þjóðverji en hann hefur fimm sinnum hlaupið Spartathlon en það er leiðin frá Spörtu til Aþenu, 246 km, og þrisvar sinnum farið með sigur af hólmum. Í hans huga er 100 km hlaup bara létt æfing.“

Í hlaupinu í Árósum var líka þýsk kona sem var að hlaupa sitt 25. 100 km hlaup og var þetta æfingahlaup fyrir 24 klukkustunda hlaup þremur vikum síðar. „Við hlupum um tíma saman og ég sagði henni að þetta væri endanlegt markmið hjá mér, 100 km. Hún fússaði og sveiði yfir því og sagði mér að láta þessa vitlesu ekki út úr mér.“

Langaði að hreyfa sig meira

Hilmar er 54 ára að aldri. Hann iðkaði íþróttir í æsku, aðallega stökkgreinar og körfuknattleik, auk þess sem hann hefur alla tíð verið mikill útivistarmaður. Hann fór hins vegar ekki að leggja stund á langhlaup að neinu marki fyrr en eftir fertugt. Hann segir hreyfinguna hafa ráðið því en ekki holdafarsjónarmið. „Ef eitthvað er var ég grennri þá en nú. Mig langaði einfaldlega að hreyfa mig meira.“

Hilmar byrjaði á styttri hlaupum en fann fljótt að lengri vegalengdir hentuðu honum betur. „Fyrsta áheitið sem ég gerði var að hlaupa byggir upp og hannar sitt eigið líf. Gefum okkur að lífið sé eins og bók og þegar kafla lýkur; fólk útskrifast úr skóla, eignast barn eða skiptir um starfsferil, hefst nýr kafla. Nýi kaflinn er auð blaðsíða og margt fólk er með ritstíflu. Það veit ekki hvernig á að bera sig að, verður óákveðið og kvíðið, festist stundum í sama fari. Á fyrirlestrunum ætla ég að fara yfir hvernig hægt er að hjálpa fólki til að nota söguna sína til að stýra því í gegnum breytingar og óvissa tíma," upplýsir Savickas.

Þó nokkurt framboð er af 100 km hlaupum í heiminum en félagarnir tóku stefnuna á Árósa. „Þegar við vorum búnir að ákveða stað og stund hófst markviss undirbúningur. Það var í apríl á þessu ári.“

Líkaminn kallar á hreyfingu

Hilmar segir að þegar menn séu farnir að hreyfa sig reglulega kalli líkaminn á þetta. Til að viðhalda núverandi formi kveðst hann þurfa að hlaupa þrisvar til fjórum sinnum í viku. Hann hleypur tvisvar til þrisvar sinnum á virkum dögum, 40–60 mínútur í senn, og á laugardögum hleypur hann í einn og hálfan til tvo tíma. Hann segir veður sjaldan setja strik í reikninginn.

Hilmar hleypur yfirleitt ekki einn enda lítur hann á langhlaupin sem félagslega athöfn. „Ég hleyp mest með Hlaupahópi Grafarvogss sem Erla Gunnarsdóttir stýrir af miklum myndarskap. Við erum að jafnaði nokkur saman og notum tækifærið til að ræða landsins gagn og nauðsynjar. Það þarf engum að leiðast á þessum hlaupum.“

Hilmar hefur ekki sett sér nýtt markmið eftir 100 km hlaupið. „Maður á bara einn líkama og það er spurning hvað maður á að slíta honum mikið út," segir hann og brosir í kampinn. „Ætli þetta sé ekki orðið ágætt. Það væri ekki málið að hlaupa 100 km aftur, enda er ég búinn að brjóta múrinn en það þyrfti mikið til. Maður ætti þó aldrei að segja aldrei.“

Hilmar á líka önnur áhugamál sem hann langar að sinna. Má þar nefna skíði, golf, skotveigar, stangveidi og gönguferðir. „Það má heldur ekki gleyma fjölskyldunni. Ég á orðið barnabörn og maður verður að gefa sér tíma fyrir þau, spilla þeim aðeins.“

Hann hyggst þó halda áfram að hreyfa sig. „Hreyfingin er hluti af lífi mínu og vonandi held ég áfram að hlaupa meðan líf og limir leyfa.“

orri@mbl.is

fyrirlestur

„Starfsferill er saga“

Kenning mín snýst um það að starfsferill er saga og að líf hverrar manneskju sé eins og skáldsaga; til að hægt sé að skilja manneskju og hún geti skilið sjálfa sig sé gott fyrir viðkomandi að þekkja kjarna og munstur sögu sinnar. Þ.e. hvaða þýðingu lífið hefur," segir dr. Mark Savickas þegar hann er beðinn að segja frá nýrri kenningu sem hann hefur sett fram og kallast The Theory of Career Construction eða Kenningin um uppbyggingu starfsferils. Hann er nú staddur hér á landi og mun flytja tvo fyrirlestura. Savickas er prófessor og deildarforseti við sálfræðideild í Læknaskóla Northeastern Ohio University jafnframt því að vera prófessor í ráðgefandi sálfræði við Kent State University.

Hnattvæðingin hefur gert það að

verkem að æ óalgengara verður að fólk vinni á sama vinnustað alla ævi, að sögn Savickas. „Þegar fólk vinnur á sama stað í þrjátíu ár má búast við að sá staður sé góður og haldi vel utan um starfsmanninn. Vinnustaðurinn vísar veginn og segir til um hvert halda skal í lífinu og skapar félagslegt samræmi. Hvort það er gott eða slæmt fer eftir viðkomandi. Eins og staðan er í heiminum í dag er ekki hægt að búast við að fólk geti átt svo langan starfsaldur mikið lengur.“

Frekar lausráðið starfsfólk

Um það hvort gott eða vont sé fyrir fólk að vinna áratugum saman á sama stað segist Savickas ekki viss hvort ákveðin formúla sé til fyrir því. „Við erum að fara inn í tíma þar sem starfsmenn eru frekar lausráðnir, taka að sér ákveðin verkefni, eru

ráðgefandi um tíma og svo framvegis. Það er þá undir hverjum og einum komið hvernig hann semur um sín mál.“

Í fyrirlestrunum sem Savickas mun halda hér segist hann fara yfir það hvernig hægt er að skilja lífs sögu hvers og eins. „Hvert okkar byggir upp og hannar sitt eigið líf. Gefum okkur að lífið sé eins og bók og þegar kafla lýkur; fólk útskrifast úr skóla, eignast barn eða skiptir um starfsferil, hefst nýr kafla. Nýi kaflinn er auð blaðsíða og margt fólk er með ritstíflu. Það veit ekki hvernig á að bera sig að, verður óákveðið og kvíðið, festist stundum í sama fari. Á fyrirlestrunum ætla ég að fara yfir hvernig hægt er að hjálpa fólki til að nota söguna sína til að stýra því í gegnum breytingar og óvissa tíma," upplýsir Savickas.



Morgunblaðið/Ásdís

Skáldsaga Mark Savickas líkir starfsævi einstaklingsins við bók.

Dr. Mark Savickas er áhrifamikill fræðimaður á sviði starfsþróunarfræða og sálarfræða og mun halda opinn fyrirlestur í boði félagsvísindadeildar Háskóla Íslands sem fjallar um starfsferil og samfélag, í dag, 17. október, kl. 16.00 í Háttásal HÍ. Hann heldur annan fyrirlestur föstudaginn 20. október á málþingi vegna Dags náms- og starfsráðgjafar í boði Félags- og starfsráðgjafa.