

Kan man cykle 24 timer som overvægtig? Få svaret her!

Kan man som overvægtig spinne 24 timer i træk.....Øh..... Ja da, siger jeg med stolthed i stemmen og meget øm i min popo (som er røv på vestjysk)



Jeg havde kontaktet Henrik Withen samt Brian Overkær og spurgt, om de ville hjælpe mig igennem 24 timer på en spinning cykel, kun afbrudt af 5 minutters pause hver time. Svaret var "DET KUNNE VÆRE FEDT"!

Henrik og Humør fnuggi Brian var kommet dagen før, og kørte en kanon 3 timers Marathon Spinning, hvor jeg Kjeld "Fnug" Thorup, havde varmet de som havde lyst op, med en omgang "fnuggi spinning". Lørdagens morgen spinning, havde jeg også fornøjelsen af. Set i bagspejlet skulle jeg nok have overladt den til en anden ;-)

Hvad det lige er med spinning og mig....min overvægtige krop.....min totale afhængighed af at svede på en god og dejlig måde, er svært at beskrive, men kroppen har det bare så kanon godt, endorfinerne tæsker rundt i kroppen på én og velvære, smil og glæde er den største selvfølge. Jeg er SÅ taknemlig for, hvad den spinning cykel har gjort ved mig. Det er vel tusinder af timer, man efterhånden har siddet og spillet "smart" på en cykel eller en bodybike, til de FEDESTE toner.....GO.....GO.....GO.....GO.....

Spinning har flyttet så mange grænser for mig, ikke mindst på min selvopfattelse, og det at ville, ikke at skulle, men at ville!

Rastløs som en løve, travede jeg rundt i omklædningsrummet på Søndervig Fitness. Jeg var nervøs og havde lidt nervøs mave. Jeg kunne godt mærke spændingen, kunne det nu også lade sig gøre at presse min krop til det yderste. Et var helt sikkert, min røv ville blive ret meget presset i sadlen.

Vi havde 4 cykler stående i vores normale spinning lokale, 2 massage brikse, storskærm med DVD film, mens der i de tilstødende lokaler var 46 cykler opstillet til den samtidige event.

En halv time før rekordforsøget tog jeg et langt varmt bad. Jeg havde sørget for at spise et godt solidt måltid med kulhydrater og protein og smurte mig efter badet ind i noget dejligt duftende cream, skulle trods alt holde mig selv ud i mindst 24 timer. Den dyre afterlotion kom på efter barberingen, en omgang hårgelé fik det korte hår til at sidde og jeg spiste et par hovdepinepiller, da mine spekulationer om det måske ikke havde været bedre at sige 12 timer i stedet for 24 timer, drønedede rundt i overregionen.

7 min før starten var vi alle samlet - der var respekt fra alle - men også mere stille end jeg kunne lide fra mine medkørelse og supervisere. Det var koncentrationen, der lyste ud af øjnene på mine "kollegaer". Jeg kiggede ængstelig over på min elskede cykel - Det var selvfølgelig en BODY BIKE som stod der og råbte min navn.. "FNUG" !



13.00: En tommelfinger fra Henrik Withen og Brian Overkær samt et hav af klapsalver, og vi var kørende!

14.05: En lille pause

18.05: 4 timers uafbrudt cykling, hvor Henrik et par gange måtte bede mig sætte farten lidt ned. Det var vigtigt for os, at få så mange gange fem minutter ind på kontoen til resten af natten - de fire timers kørsel gjorde lige pludselig, at vi godt kunne mærke, hvor vi var højest, når vi plukker jordbær om sommeren. Egentlig svedte jeg lidt mere end hvad Brian synes, der var godt, så igen kom den løftede pegefinger fra manden, som har siddet på en spinning cykel uafbrudt i 82 timer.

De første 5 timer havde der været en del medier på pr. telefon: DR - TV MIDT VEST - 3 lokal radioer - 2 aviser, og det gjorde det jo ikke mindre motiverende. Jeg kan huske at

Brians musik og diverse slikkepinde og ikke mindst hans altid gode humør og smil, hjalp mig rigtig meget undervejs.

20.00: Jeg måtte have en lidt længere pause med massage, jeg tvivlede ikke, men det var faktisk blevet hårdere, end jeg havde forventet. Det at sidde og træde og træde i konstant fart og ingen friløb, gjorde mig lidt betænkelig omkring, hvordan natten ville blive.

21.10 Nogle af pigerne fik Henrik Withen til at smide blusen, så vi kunne se vaskebrættet, jo der var en omgang striptease på vej, og for at gøre showet lidt "federe" så skyndte jeg også at vise min mave. VILD JUBEL !

23.00: Jeg kunne mærke INDFLYVNINGEN til en KRISE. Der blev hamret noget salt i mine drikke, pauserne blev lidt længere, ikke længere end de måtte, men jeg brugte nok lige rigeligt af mine minutter, og det endda før vi var halvvejs.

MUSIK, jeg måtte have musik. Der reddede Brian mig med nogle af sine medleys. Henrik måtte holde sig for ørerne, da os jyske drenge skreg med på fuld hals, mest for at overdøve smerten i røven og mine granit hårde lægmuskler.

01.00: Brian og Henrik skulle have en ordentlig omgang massage, så jeg skulle vente lidt. Nu var det sgu hårdt. Godt nok var vi halvvejs, men søvnen bankede på, og jeg havde i det hele taget BARE PROBLEMER. Igen var det musikken, der fik mig til at glemme smerterne som tiltog i styrke, men jeg mistede ikke troen på, at jeg kunne, selv om det var blevet noget hårdere end forventet.

01.45: Det var en realitet. KRISEN VAR DER og DEN VAR STOR. Jeg drømte bare om min hovedpude og det at sove på MAVEN. Lige pludselig var Henriks cykel front mod min, mine øjne var efterhånden blevet så små, at jeg knap kunne se Henrik. Der blev beordret kaffe, energidrik med sukker og salt og Henriks rolige stemme fortalte mig, om alle de mennesker som troede på mig, ikke mindst min kone og børn, dem ville jeg ikke skuffe.





03.00: Det var en hård tørn, men jeg kom fremad. Jeg var så tæt på at opgive, men den mentale træning jeg fik fra Brian var unik. Energibomben Brian havde stort smil og godt musik

05.00: Jeg skulle have nogle "pause minutter" skrabet sammen. Det var her, at min gode ven Brian" nose to nose" skulle holde modet oppe på mig, selv om han kørte med smerte i egen røv. Han fortalte, at nu kom der snart flere folk i centeret, og at det snart blev lyst. Lige her var jeg klar over, at det her, var det mest ekstreme jeg til dato havde kastet mig ud i. Nu skulle der køres på vilje - og det blev der!



12.30: Hvor vi fik kræfterne fra skal være usagt, men cyklerne fik en omgang tæsk, og vi cyklede røven ud af bukserne. Igen var det Brians gode musik og en masse dejlige mennesker, der hjalp mig igennem

23.59, 56.....57.....58.....59.....YES !!!!!!!!!!! 24 timers rekord forsøget lykkedes!

Tilbage til overskriften, "kan man køre 24 timer non stop som overvægtig". Egentlig nej, men hvor er det dog skønt, at gøre det umulige til muligt, og det kunne også kun lade sig gøre gennem god coaching, stædighed og vilje med masser af entusiasme. Så jeg bruger de 24 timer til at overbevise mig om egne ord:

Du kan - hvad du vil!

Kjeld "Fnug" Thorup