

## Løb for livet

**Sport vendte livet for Kim Hammerich, da han var en ung dreng. Han fik en svær start på livet, men lever i dag et godt liv med et krævende sportsprogram, arbejde og venner.**

### Af Helle Fog

Kim er blå-sort i ansigtet. Det er morgen, den 24.8.1989 på Fåborg Sygehus. Kim er endnu ikke kommet til verden, for han ligger livløs uden åndedræt på et bord.

Der er gået en del minutter uden livstegn. Alt for længe. Farven på Kims hud er bekymrende mørk og tyder på længerevarende iltmangel.

Jordemoderen og en sygeplejerske står bøjet over ham. Der bliver sendt bud efter lægen.

”Hvad er der galt”, Kims mor kalder fra sengen. ”I skal lige vente lidt. Han skal nok komme sig”, lyder det retur. De håndterer med iltudstyret og placerer en iltmaske over Kims lille ansigt.

Med et vender jordemoderen sig om. Hun svøber Kim og lægger ham ned i sengen til Kims mor. ”Det er i orden”, siger hun. ”Han er lidt mørk i huden, men det fortager sig”.

32 år senere er Kim Hammerich en sportsmand, der har mestret 585 maraton- og 49 ultraløb. Faktisk er sport blevet selve omdrejningspunktet i Kims liv, som ud over løb også omfatter svømning og cykelsport.

Men sådan startede det ikke for Kim den gang i 1989, hvor han kom til verden helt mørk i ansigtet, efter iltmangel. Og der skulle gå yderligere mange år før tilværelsen ændrede sig positivt for Kim. En barndom med tvangsforestillinger og følelsen af at være anderledes fulgte.

Når man som Kim har svært ved det boglige, er blevet mobbet som barn og har ocd, kan det at løbe være for livet.

### Stemmer

Allerede før Kim kommer i skole bemærker hans forældre at han gør pludselige ting. Han springer op og går flere gange fra sofaen hen til døren og tilbage igen. Helt uden, at de kan se hvorfor. Han er også begyndt at vaske hænder meget ofte. Faktisk mere end 150 gange om dagen.

Kim fortæller, at der er stemmer, som siger, at der ellers vil ske slemme ting; som at nogen dør eller bliver meget syge.

Da Kim er 7 år bliver han fast klient i børnepsykiatrien. Han får stillet diagnosen ocd og skal tage 2 piller om dagen.

Alligevel er der ikke plads til ham i specialskolen i Svendborg, så han går indtil 7. klasse i en almindelig folkeskole i Fåborg. Godt nok i en særlig klasse for elever med indlæringsvanskeligheder, men det er en hård tid for Kim.

Han bliver mobbet af de andre i skolen og Kim svarer igen med tæsk en gang imellem. Stemmerne i hovedet bliver højere - ocd'en værre. Det eneste lyspunkt er, at han altid er bedst på skolens idrætsdag.

Kim ser en mulighed. Der er noget han er bedre til end alle andre, han kender. Det er at løbe.

## **Klubben**

Kims tynde drengeskrop forsvinder næsten i den ærmeløse logotrøje i de blå, hvid og røde klubfarver fra Fåborg Ski og Motion. Tæt til højre står hans løbekammerater i de samme trøjer omgivet af 3000 andre løbere ved Lyngby Storcenter. De står midt inde i startfeltet til BT Danmarksmesterskabet i halvmaraton 2004 og en nervøs spænding går igennem mængden. Det er en dejlig majdag, men det ænser Kim ikke. Han er nervøs over de mange mennesker men opsat på at få en god debut. Startskuddet lyder og Kim er i gang med sit første større løb.

Kim er 14 år og begyndt at løbe i klubben i Fåborg. Det går rigtigt godt og Kim er hurtig. Men nogle gange er det også ensomt at løbe de lange ture alene.

Han er kommet i 7. klasse og kommunen har fundet en plads til ham på Byhaveskolen i Svendborg, der har specialuddannede lærer og hvor Kim ikke mere er den, der er anderledes. I løbeklubben får han nye venner, bl.a. brødrene Thomas og Mikkel.

De har lagt mærke til den tynde dreng, der piler afsted i højt tempo så snart løbeholdet sætter afsted.

De er næsten dobbelt så gammel som Kim, men over tid får de ham med på intervaltræning hver tirsdag aften på ruten langs sundet i Fåborg. Snart bliver den foretrukne aftendistance 15-17 km på de asfalterede cykelstier.

Kim har fat i noget, der betyder, at han for første gang i livet oplever succes. Og så er der kammeratskabet i løbeklubben. Det ændrer hans liv. Nu er han en del af et fællesskab, han er populær og han er god til noget.

At det ikke er helt tilfældigt at Kim har fået et nyt liv efter at han startede med at løbe, bekræfter en rapport fra 2021 af Institut for folkesundhed ved SDU. Forskningen peger nemlig på, at Kims tro på egne evner sandsynligvis er blevet styrket væsentligt gennem succesen med løbesporten. Dermed også hans evne til at mestre livet generelt. Rapporten peger også på at det sociale samvær i klubben sikkert har gavnet ham psykisk.

Kim træner med liv og sjæl og hen over de næste par år, begynder løb at fylde rigtigt meget. Løb og kammeratskabet i klubben er blevet en vigtig del af Kims liv.

## **Maraton**

Den sidste søndag i september 2006 står Kim ved start til HC Andersen løbet i Odense. Denne gang gælder det en rigtig maraton distance. Kim er spændt. Han er den yngste deltager og han skal for første gang lægge ben til de 42 km og 195 meter.

Ruten går igennem Odense midtby og Kim gør som han plejer. Han sætter tempo fra start og holder kadencen. Det gør udslaget.

Kim har stadig vinger, da han jublende krydser målstregen i sit hvide løbetøj. ”Jeg synes ikke, det var ret hårdt”, siger han stolt til reporteren, der venter ved målstregen med en fotograf. Kim har vundet for klassen 15-19-årige og kommer for første gang på forsiden af avisen.

Kim er nu 17 år og går på Ulbølle idrætsefterskole, hvor han tager 10. klasse og et ekstra 11. skoleår. Han klør på med sporten og snart kan han ikke mere nøjes med maraton løbene. Det han går efter nu, er ultraløb. Kims tider er gode, han træner ustandseligt og sætter personlige rekorder i et kontinuerligt flow.

Kim har stadig nogle gange lidt svært ved at holde styr på temperamentet. Men tvangsforestillingerne er manet i jorden og tabletterne er blevet reduceret til en halv dagligt.

Christina Bjørk Petersen, forskningsleder på SDU, bekræfter at der er meget, der tyder på, at der ved fysisk aktivitet opstår positive ændringer i hjernen, der kan afhjælpe angst og tvangshandlinger. Niveauet for hormonet serotonin bliver hævet og blodtilførslen til det kognitive center i hjernen bliver øget. En effekt Kim nyder godt af.

Årene går og i 2012, da Kim er 23, har han job på Restaurant Hvide Hus i Fåborg og træner samtidig op til VM i 100 km ultraløb. Han bor i Svendborg og cykler 30 km frem og tilbage på arbejde hver dag. Et hårdt program, når han også om aftenen skal træne op til at kunne repræsentere Danmark internationalt.

## **Ultra**

Løbeskoenes såler vibrerer under fødderne på Kim og asfalten forsvinder hurtigt bagud for hvert skridt. Fedtknuden på venstre fod gør ondt ved hvert afsæt, men det får være. Ved siden af ham løber to kvinder fra Kina og en anden fra Kenya. Gruppen på 8 kvinder og Kim, er nået forbi km 78 og tempoet er højt. Det må være noget af den bedste tid han har løbet indtil nu. Han ligger nr. 30 i feltet og der er kun små 22 km til målet. Mennesker, der står ved afspærringen flyver forbi.

Kim når indenom det danske depot på den 10 km lange rute. Han løber gruppen op igen, hvor de nærmer sig km 80.

Da sker det. Kim går ud som et lys. 20 sekunder senere vågner han op på asfalten.

To officials fra det danske depot nærmer sig og inden han når at springe op, står de ved siden af ham. Kim tænker kun på at løbe videre, men de fører ham ud til siden. Han skal tjekkes på sygehuset, siger de.

Da Kim udgår af VM i 100 km løb i Belgien, er det noget at det mest ærgerlige han nogensinde har oplevet. Det er næsten ikke til at bære. Særligt fordi han ikke fejler noget. I hvert fald ikke mere end at han kan løbe 27 km den næste morgen inden de tager retur til Danmark. Det kan være overbelastning, sagde de dagen forinden på sygehuset. Men frustrationen må ud.

## **På trods**

De næste år løber Kim videre. Det ene maraton efter det andet. Og antallet af ultraløb på listen øges også støt. Det gør antallet af skader dog også.

Først bliver han ramt af en bus fra siden. Det koster nogle brud på foden og en akillessene. Selvom det er et hårdt slag og Kim af lægerne bliver dømt ude, trods han smerterne og starter op med løbetræningen igen.

Foden hænger skæv og lidt ud til siden. Ved hvert løbeskridt, skal Kim bevidst tage beslutningen om at løfte foden, så den ikke slæber over asfalten. Han falder derfor ofte og i årene der går, hober skaderne sig op. Endnu en gang ryger akillessenen.

Kim løber nu i løbeklubben SG Atletik i Svendborg og de mange løb, trods skader, gør ham kendt i vide kredse. Han har mange venner. Han har også fået en kæreste, som han er meget glad for, så tiden er en knap ressource i Kims liv. Han er dog på arbejde hver dag, selvom det ikke er første prioritet. Det er også stadig lidt svært med temperamentet og det bliver til en del vekslende arbejdspladser.

På trods af de mange skader, er det i de år han sætter den ene personlige rekord efter den anden.

### **Løbeholdet**

Kim tjekker det selvlysende armbåndsur. Det er indstillet til at bippe hvert minut, så han kan holde styr på sin tid. Alt ok.

Kim småsnakker i gruppen af mænd fra 30 til 70 år, der er iført neongult løbetøj. ”Lægger Du ruten”, er der en der råber til Kim. Det er ofte Kims opgave, da han kender distancerne, som hans egen bukselomme.

Hans slanke, atletiske krop er lettere foroverbøjet og den ene fod bøjer lidt ud til siden, da han tager et skridt frem. Kim er iført en tætsiddende løbetrøje og har desuden taget en neongul vest ud over. Han har i dag løbetights på under de løse shorts, for det er en kold og mørk vinteraften i januar. Den neongule løbe-halsedisse sidder i folder om hovedet. Det er en del af Kims signatur - ligesom solbrillerne. Dem har han dog ikke på her til aften. Men havde der været dagslys, havde han taget de tonede briller på, som alle i løbekredsen kender ham for.

Mændene sætter afsted og Kims stemme går snakkende igennem den klare aftenluft, da løbetempoet accelererer og gruppen runder hjørnet ved parkeringspladsen ved SG-hallen i Svendborg. Ruten er sat til 20 km.

Kim er 32 år og til løbetræning sammen med gutterne fra SG Atletik i Svendborg. De er blevet en fast del af hans liv. Men han er begyndt at skrue lidt ned for løberekorderne. I stedet er der kommet andre sportsgrene til som svømning og cykling. Det åbner op for disciplinen ironman, som nu er en del af ambitionerne.

Løb og sport er dog ikke mere hele Kims tilværelse. Nu er der også andet der tæller, for i august 2022 er Kim blevet gift med sin kæreste Sofie. Det giver mere ro og en stabilitet, der åbner op for helt andre og nye muligheder.

Kim er blevet ansat som klargøringsmand hos en mekaniker i Skårup. Han arbejder 20 timer om ugen på det 5 mand store værksted og har været i jobbet et års tid.

### **Egne penge**

Kim står foroverbøjet over sæderne på den Skoda Octavia han netop er ved at gøre klar til salg. Hans orange overalls står i skrigende kontrast til værkstedets farver i gråt, sort og grumset hvid. Kim bevæger støvsugermunden frem og tilbage over sædernes betræk, mens han skiftevis påfører sæbe og vand og suger det op igen. Løbe-halsedissen sidder vanen tro omkring ørerne, så kun en lille bar plet bliver synlig øverst oppe på hovedet.

Det er godt at komme på arbejde, synes han. ”Så kommer jeg også ud og laver noget andet noget. Og viser at jeg kan tjene mine egne penge”, fortæller han. Selvom han arbejder meget alene, fungerer kammeratskabet på arbejdspladsen godt som afveksling til sporten.

I dag er han lidt halvsyg og sløj med forkølelse, så den planlagte løbetur om aftenen bliver nok ikke til noget. ”Jeg er ikke god til at løbe korte ture, så...”, Kim overvejer lidt. I stedet må det blive til light-versionen, 3-4 timers cykle – og styrketræning i motionscentret.

”For to år siden var jeg taget ud at løbe. Der løb jeg hele tiden. Nu er jeg begyndt at passe mere på mig selv”, siger Kim, mens han ruller ledningen op på rensesmaskinen og tørrer den af med en klud. Han er ved at gøre klar til fyraften.

Kim er også blevet nærmest medicinfri og tager kun lidt ind imellem. Ifølge forsker Christina Bjørk Petersen er det dog tvivlsomt om sport helt kan erstatte medicin ved ocd. Det er dog ikke noget, der indtil nu er blevet undersøgt og heller ikke hvor megen motion, der egentlig skal til, for at det har en positiv effekt.

Kim selv er sikker i sin sag. Han er overbevist om, at grunden til at han i dag har det godt, er fordi han løber.

### **Det gode liv**

”Jeg står op halv seks - seks og jeg er altid hjemme klokken otte om aftenen”, fortæller han.

Dagen står på en times cykeltræning om morgenen, på arbejde fra 8-12 og dernæst fra 14 til 19 til træning og i motionscentret, hvor han som frivillig hjælper andre med at komme i gang ved maskinerne.

Men kl. 20 skal der hygges med konen, katten og marsvinene, høre gammel musik og se gamle film. ”jeg er lidt gammeldags, hvad det angår”, fortæller han. Så ses han også med vennerne, der ofte er både 20 og 30 år ældre end han selv.

Men sporten kan han ikke tænke ud af sit liv. Kim har en ubændig vilje og gennem sporten har han fået en tro på egne evner til at hele sig selv og have et godt liv. Også selvom det måske trodser enhver læges dom over hans helbred.

Kim vil blive ved med at løbe - for at få overskud, for helbredet, for det sociale og for glæden i tilværelsen. Han løber for livet.

### **Faktabokse**

**OCD** er en angstlidelse, hvor tvangsforestillinger og tvangshandlinger fylder så meget, at det er et problem. Forkortelsen OCD står for Obsessive Compulsive Disorder. Gennem handlinger og ritualer, søger man at holde angsten for katastrofer i skak. Tvangstankerne presser sig på og synes umulige at slippe af med, medmindre man udfører bestemte handlinger. Lindringen er dog kortvarig og der opstår dermed et gentagelsesmønster.

**Ultraløb** er løb, der har en distance, der er længere end maraton distancen på 42,195 km. Ultraløb er klassisk set løb på en rute, der er 50 eller 100 km. Ud over at løbet skal være længere end maraton distancen, er der dog ingen konkrete krav til længden eller udformningen af løbet. Tendensen er, at løbene bliver længere og længere eller at løbene går på tid. Det kan f.eks. gælde om at tilbagelægge flest km på 24 timer eller et andet tidsinterval.