

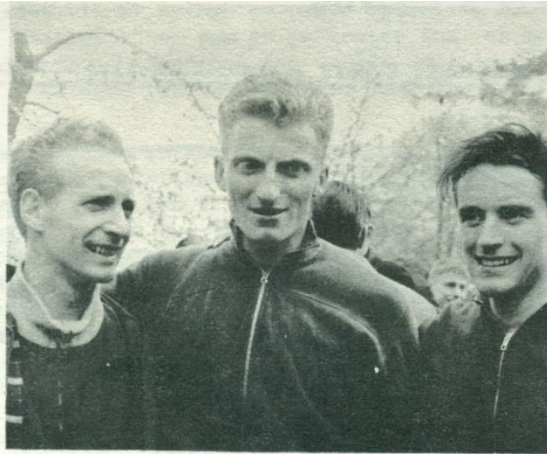
# **Mine oplevelser som atletikudøver på de lange distancer i 1950erne til 1970erne**



**DM i Lysemosen i Maribo den 5. maj 1962**



## DM i terræn



---

foroven til venstre Niels Nielsen i spidsen for feltet på den lange rute til højre Helsingørs danske mestre I midten de individuelle vindere Toftegård og Niels Nielsen. Forneiden til venstre Ole Steen Mortensen, til højre Toftegård, Kronstrand og Bjarne P.

---



Resultaterne blev iøvrigt som følger:

kort rute ca. 3200 m

1. Finn Toftegaard, Kalundb.,	9.26.8.
2. Claus Børsen, AGF,	9.32.2.
3. Thyge Thøgersen, Gullfoss	9.36.0.
4. Bjarne G. Petersen, Helsgr.,	9.41.8.
5. Bjarne Petersen, "	9.47.8.
6. Kurt Holst, Gullfoss,	9.49.6.
7. Tommy Michaelsen, Fremad,	9.50.8.
8. Gunnar Pedersen, Fremad,	9.54.0.
9. Ole Kronstrand, AIK Vejg.,	9.56.8.
10. Arne Jensen, Fremad,	9.58.6.
11. Johs. Lauridsen, AIK Vejg.,	10.02.0.
12. Bent Reno Larsen, "	10.03.0.
13. Flemming Andersen, Helsg.,	10.05.0.
14. Kurt Jochumsen, Holbæk,	10.13.0.
15. Willy Larsen, KIF,	10.14.0.

lang rute ca. 7800 m

1. Niels Nielsen, Viborg,	24.18.6.
2. Charles Andersen, Glostr.,	24.49.8.
3. Poul H. Rasmussen, Attila,	25.49.6.
4. Verner Johansen, KIF,	26.03.6.
5. Jørgen Poulsen, KIF,	26.28.4.
6. Arne Jensen, Hillerød,	26.35.8.

ruten for 17-18 år ca. 2000 m

1. Ole Steen Mortensen, Rd. Fr.,	6.04.6.
2. Jørgen Jensen, Olympia,	6.09.0.
3. Karsten Lund, Helsingør,	6.18.2.
4. Henning Olsen, "	6.25.2.
5. Leif Frederiksen, Lyngby,	6.30.4.
6. Børge Rask Larsen, "	6.33.6.
7. Kurt Bengtzen, "	6.39.4.
8. Hans Chr. Lund, Helsingør,	6.39.7.

## Resultater fra DM 1962

### Mine oplevelser som atletikudøver - på de længere og lange distancer- i 1950/60/70'erne.

Disposition:

Forord

Atletikkens historie i Danmark

Lidt om DAFs og lidt om AGF, IF Fremad og IK Olympia

Thyge Thøgersen, IF Gullfoss bedrifter

Jørgen Jensen, IK Olympia og AGF historie

Claus Børsen, AGF fortæller

Finn Toftegaard, IF Kalundborg erindringer

Peter Helmer, IF Fremad, Holbæk historie

Erik Bohn-Jespersen HG Herlufsholm og HFS Horsens oplevelser

Karl-Åge Søltøft fortæller om Arthur Lydiard træningsprogram

Hæftet er udarbejdet november 2019 – marts 2020 af Erik Bohn- Jespersen, IK Olympia, Maribo med indlæg og hjælp fra Søren, Claus, Finn, Peter, Karl-Åge og Kurt Jochumsen.

Tak til Birthe, Marie og Vagn Kildsig for korrekturlæsning, Erik Petersen "Støvmiderne"

Sakskøbing for opsætning og Bo Rasmussen DAF for hjælp med billeder og trykning.

### Forord:

Vi, der dyrkede atletik med løb over de længere og lange distancer i 1950/60/70erne, er nu omkring de 80 år eller derover. Det største løbenavn fra den tid Thyge Thøgersen, IF Gullfoss, Amager afgik ved døden 18. februar 2016 90 år gammel. Min gode ven og træningskammerat i Horsens, Jørgen Jensen fra AGF tidligere IK Olympia Maribo er heller ikke mere. Så skal historien nedskrives, er det nu, mens vi stadig kan huske og finde frem til historien fra den tid ved egne, klubmedlemmers og nære familiers hjælp.

Derfor fremsatte jeg i november 2019 over for Kurt Jochumsen, Fremad Holbæk, Finn Toftegaard, IF Kalundborg og Claus Børsen tidligere AGF, nu Odense forslag om at få nedskrevet deres løbehistorie fra 1950/60erne.

På et møde på DAFs kontor i Brøndby den 12. februar 2020 blev vi enige om at få skrevet Peter Helmers, Fremad Holbæks historie i sted for Kurt Jochumsens.

Ved hjælp af tilgængeligt materiale på internettet har jeg få nedskrevet Thyge Thøgersens og Jørgen Jensens historier. Thyge stillede i hele sin løbetid op for IF Gullfoss og på hans hjemmeside er hans bedrifter beskrevet. Jørgen startede med at løbe i IK Olympia, men slog sig ned i Århus efter afsluttet ingeniørexamen. Her stillede han op for AGF og dannede bl.a. hold med Claus Børsen og Søren Romby i konkurrencer på de lange distancer.



Niels Holst – Sørensen og Hasse Liljeqvist

### Atletikkens historie i Danmark:

Atletikken med dens mange discipliner inden for løb, spring og kast har i tidernes løb tiltrukket mange unge mennesker særligt som en individuel sportsgren.

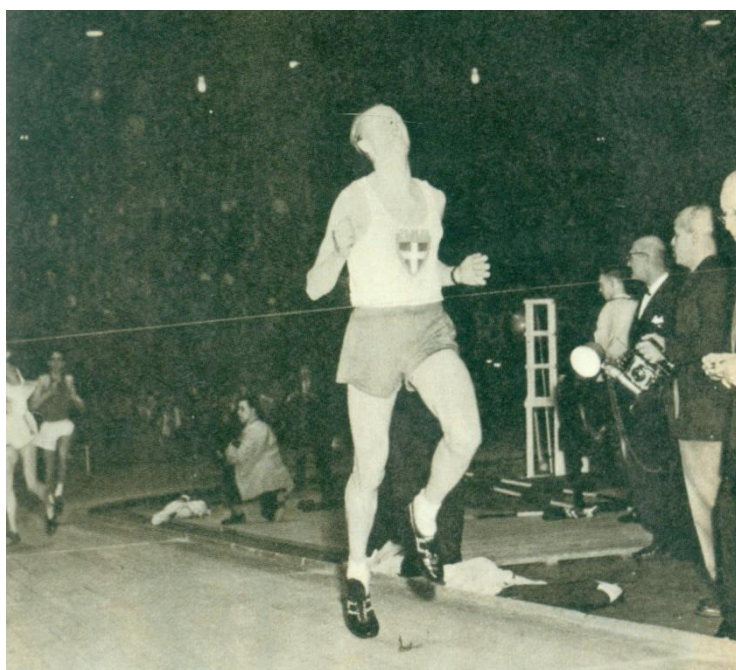
De første klubber, som også havde atletik og løb på programmet, startede i slutningen af 1800 tallet og i begyndelsen af 1900-tallet. Mange af disse som led i gymnastikforeninger som AGF i Århus og IK- Olympia i Maribo. De tilbød gymnastik, fodbold og atletik. Som det første rigtige atletikstadion blev Østerbro Stadion indviet af kong Christian den X den 12. maj 1912. De større byer/købstæder fulgte efter i 1920erne herunder Århus. Vi skal frem til slutningen af 1930erne, før de mindre købstæder som Maribo og Assens – min fødeby – fik deres stadionerne som kombinerede fodbold- og atletikstadioner.

I Danmark havde atletikken sin storhedstid i 1930erne og 1940erne, hvor man kunne samle 10.000 tilskuere til de store stævner bl.a. på Østerbro Stadion. I 1930erne var det løberne Henry Nielsen og Harry Siefert, der dominerede på de lange distancer. Henry satte verdensrekord på 3000 m med



tiden 8.18.4 minutter. De kom begge på kant med de strenge amatørregler. Men Henry blev også nazist og deltog i krigen som SS-officer for Tyskland. Harry var fynbo og fik opkaldt et løb efter sig nemlig et maratonløb "Siefert mindeløb". Jeg deltog selv i det i 1965 med start fra Odense Atletikstadion og ud og vende ved Morod i flade gummisko og med en tid omkring de 3 timer. Dansk Atletik Forbund fik lige inden den tyske besættelse i april 1940 en nazist som formand i en kort periode, og Danmark var et af de få lande, som Nazityskland havde sportssamarbejde med de første år af krigen, herunder atletik.

Det, vi unge lige efter krigen særligt husker, var mellemdistanceløberen Niels Holst-Sørensen og Gunnar Nielsens konkurrencer speaket i radioen af Gunnar "Nu" Hansen bl.a. fra OL i London i 1948 og fra Gunnars senere rekordforsøg på en engelsk mile. Niels huskes særligt for sin løbetider og sit EM på 400 m og 800 m i slutningen af 1940'erne. Gunnar var en af verdens bedste som mellemdistanceløber i første halvdel af 1950'erne,



Gunner Nielsen ny verdensrekord

Atletikken er stadig højdepunktet ved de Olympiske Lege i dag, hvad også OL-erne i London i 2012 og i Rio i 2016 viste.

I 1960'erne var interessen faldet væsentligt for den hjemlige atletik, særligt for de lange løb. Vi var vel ikke mere end 100 i hele landet, der trænede og deltog i konkurrencer på de lange løb.

Efter vintertræningen startede konkurrencerne i det tidlige forår med de såkaldte terrænløb gerne i kuperet terræn i skov- og naturområder med en kort bane på godt 3 km og en lang på 6-7 km.

Der blev afholdt DM i terrænløb i maj på en lang og kort bane forskellige steder i landet for mandlige seniorer og juniorer 17/18 år, som løb ca. 2 km.

Banesæsonen kom i gang i maj med klubbernes holdkonkurrencer med korte løb, spring og kast indlagt, men også 1500 m og 5000 m. Hvert hold skulle stille med 2 mand i hver disciplin. Der blev givet point efter 10 kamptabellen

Landet var opdelt i forbundsafdelinger. Et af de store forbund var det sjællandske SAF, da man havde de store københavnske forstadsklubber som Hvidovre og Holte med i forbundet med ca. 40 klubber. De mindste forbund var dem på Lolland-Falster og Bornholm med 6-7 klubber hver. Der blev afholdt klubmesterskaber og forbundsmesterskaber gerne inden sommerferien, mens det store DM blev afholdt i august på skift hos de store klubber i alle forbundene. Som i dag blev DM i 10.000 m på bane og 20 km i dag halvmaraton og maraton på landevej afholdt særskilt.

Holdturneringer i de enkelte forbund i en mester-, A, B og C-rækker blev afholdt i stævner forår og

efterår. Vi langdistanceløbere deltog i disse holdkampe på 1500 m og 5000m. Jeg deltog selv for Herlufsholm og HFS Atletik Horsens. Ved en af disse konkurrencer for HFS i Fredericia en varm sommeraften i 1965 måtte jeg ud på først 5000 m og senere 1500 m begge sluttede med personlige rekorder og derved klubrekorder.

De bedste klubber på Sjælland i 1960erne var Holte på herresiden og Hvidovre på kvindesiden. Dengang løb piger/kvinder ikke i konkurrence længere end 800 m på bane og ca. 1000 m til terrænløbene.

De bedste klubber deltog også i de landsdækkende konkurrencer i en 1, 2 og 3 division.

SAF udgav en Atletik-årbog med statistik over forbundets resultater.

Atletik Nyt, som så dagen lys i 1962, beskrev løbende aktiviteterne landet rundt og i majnummeret fra 1962 var der et langt indlæg med billeder fra DM i terrænløb i Lysemosen i Maribo. Her vandt Finn Toftegaard den korte rute og Niels Nielsen, Viborg den lange. Se forsiden fra starten på den korte distance og billeder på side 2.

Motionsbølgen, som startede i begyndelsen af 1970erne, gav ny tilgang til atletikklubberne for især løbere på de lange løb. De store motionsløb som Eremitage løbet kan stadig samle 10.000 deltagere. Det samme gælder for BT halvmaraton og nu inden for de senere par år Spartas halvmaraton samt de store broløb. Royal Run havde i juni 2019 mere end 70.000 deltagere i København og i Jylland.

#### Lidt om Dansk atletik Forbund DAF og lidt klubhistorier.

DAF blev stiftet i 1907 og har i dag ca. 250 medlemsforeninger med i alt 40.000 medlemmer. DAF er en af de mellemstore forbund under Dansk idræt Forbund og har til huse i Idrætsens Hus i Brøndby. De første 100 års historie er blevet beskrevet i bogen "Glimt fra Dansk atletik Forbunds historie gennem 100 år" af Peter Bistrup fra 2007.

Tre af klubberne omtalt i dette hæfte nemlig AGF Atletik Århus, IF Fremad Holbæk og IK Olympia Maribo er eksempler på den store, den mellemstore og den lille atletikklub. De har alle forstret store atleter, men har også haft stor betydning for de lokalsamfund de ligger i med et tilbud om en sund fritidsbeskæftigelse for ungdommen og de seneste 50 år også for ældre og gamle atleter herunder motionsløbere.

**AGF Atletik** er en af de ældste atletikafdelinger i Danmark med start i 1896. På foreningens hjemmeside er dens historie kort beskrevet. De første mange år var klubben kun for mandlige atleter. Medlemskab for kvinder blev først tilladt i 1945. Som beskrevet under Jørgen Jensens historie havde AGF sin storhedstid fra 1966 – 1976, da det var AGFs herrer, der dominerede atletikken i Danmark. Det var også i den periode, at AGF Atletik bragte en af atletikkens store personligheder til landet - newzealænderen Artur Lydiard. Han fungerede som træner for AGF i et halv år i 1971/72, hvad følgende oplysninger fra Søren Romby vidner om. Søren havde 1. maj 1971 løbet maraton i Karl Marx Stadt i DDR på 2.24.23 og var sammen med Jørgen P. Jensen aspirant til at komme med til OL i Munchen i 1972. Søren fortæller "I begyndelsen af 1972 kom Lydiard hjem til mig privat. Han fortalte mig, at han på søndag ville køre mig 50 km udenfor Århus for, at jeg skulle løbe hjem. Da jeg på dette tidspunkt havde fuldtidsjob samt gik i skole meddelte jeg Lydiard, at hvis han forlangte dette, så stoppede jeg. Hvortil han svarede, at det var kravet for at komme med til Munchen. Så stoppede jeg." Det blev derfor Jørgen P. Jensen, der kom med. Sammen med Jørgen deltog en anden AGFer i Munchen nemlig Wigmar Pedersen på 3000m forhindring med en tid på 9.03 min og med en placering som nr. 12.

De tre storløbere i AGF Claus Børsen, Søren Romby og Jørgen P. Jensen er ivrigt ikke nævnt hverken i DAFs 100 år skrift eller i den korte tekst fra hjemmesiden. Det undrer mig.

Søren Rombyes personlige rekorder er på 1500m 3.55.1, 3000m 8.12.0, 5000m 14.23.6. 20 km 1,03.50 og maraton 2.24.23. Alle 3 løberes rekorder ligger meget tæt på hinanden fra 1500m og til og med 20 km. Jørgen P. Jensens maratontid på 2.16.51 er derimod væsentlig bedre end Søren Rombyes tid.





Nr. 119 Finn Toftegaard og nr. 81 Søren Romby ved DM 5 km. 1963 i Århus

Søren Romby har også oplyst, at da han efter en pause for løberiet startede igen i 1971, trænede han 500-600 km om måneden med løb morgen og aften.

På damesiden havde AGF sin storhedstid i begyndelsen med det nye årtusinde med atleter, der bragte flere danske mesterskaber hjem til klubben. Jørgen P. Jensen havde den glæde, at hans datter Tina blev dansk mester i terrænløb i 2004. Medlemstal for aktive og motionister ligger i dag på ca. 300.

I anledning af 75 året i 1971 skulle der være udgivet en bog om AGFs historie.

**Atletikklubben IF Fremad i Holbæk** blev stiftet 21. marts 1930 med medlemmer fra foreninger, der havde atletik på programmet. Den nye klub deltog allerede i sommeren i holdkampe i Arækken. Damerne kom med i klubben i 1933, og damerne gjorde sig allerede gældende de følgende år med flere mesterskaber. Under 2. verdenskrig første år 1940/41 blev der sat en lang række klubrekorder i de mellemlange og lange løbediscipliner.

Efter krigen havde man i klubben fra 1946 – 1948 længdespringeren Preben Jørgensen, der med en rekord på 6,96 m var landens bedste med mange medaljer. Han blev også udtaget til mange landskamp.

I juni 1948 blev det nuværende stadion indviet med en holdkamp mod Lund, som Fremad vandt. Preben Jørgensen var også en godt ti-kæmpe og vandt flere mesterskaber.

I 1952 kom man med i den Sjællandske mesterrække for herrer. Fremad var som Olympia nede i en bølgedal midt i 1950erne med kun få aktive medlemmer, men i slutningen af årtiet var man igen med et hold i Arække. På kvindesiden var det den unge Inge Eriksen født i 194, der gjorde sig gældende med sine 100 m tider i slutningen af 1950erne og i begyndelsen af 1960erne. Inge vandt mange mesterskaber og kom på seniorlandsholdet som 15årig.

I 1963 blev Peter Helmer medlem af Fremad og blev i perioden frem til 1975 det største løbenavn på de lange distancer. Hans løberesultater kan ses nedfor.

Samtidig med Peter Helmer havde klubben i perioden 1969 -1972 også en dygtig 400m løber, Tom Marqvartsen født i 1947 med en bedste tid på 48.1 sek. Han vandt mange mesterskaber og var med på både junior- og seniorlandsholdet

På kvindesiden var det store navn Tine Krebs, der i perioden fra 1978 – 1988 løb 800m og 1500m med tider blandt de bedste. På 800m var Tines bedste tid 2.03min.

Efter et medlemskab af Fremad fra begyndelsen af 1950erne som en god mellem- og langdistanceløber trådte Kurt Jochumsen til som formand i korte og længere perioder fra begyndelsen af 1960erne. Udover hans flotte løbeprestationer har Kurt betydet utroligt meget for Fremad som leder og formand også efter år 2000. Det var hans store fortjeneste, at det flotte klubhus kom op at stå i 1981. Kurt har også i en lang periode i det nye årtusinde været sekretær for veteran/master udvalget under DAF. Her i 2019/20 har han påtaget sig at skrive hele Fremads 90årige historie. I 2002 fik man lagt kunststof på banerne m.v. på det gamle stadion. Fremad stod derfor, som en af de større klubber på Sjælland, herefter for afviklingen af de årlige østdanske mesterskaber, men også DM på bane. I 2015 stod man for afvikling af DM i lang cross i et særdeles bakket terræn.

Foreningens medlemstal har været helt op på 200 medlem, men ligger i dag på ca. 100. Her i år 2020, 90 året for starten, står man over for et stort problem, idet kommunen har anlagt et nyt stadion- område ved DGI byen. Hvad med klubbens hus ved det gamle stadion? Kurt har her i februar 2020 oplyst, at man stadig i 8 år må bruge huset med den nuværende placering.

**IK Olympia Maribo** blev stiftet i 1904 som en løbe- og fodboldklub. Jeg fik i 2012 nedskrevet det vigtigste, der var sket i de første mere end 100 år i et lille hæfte med billeder.

Fodbolden blev skilt fra i 1918, men man fik til gengæld brydning, boksning og svømning på programmet. Man fejrede 20 år dagen i 1924 med et større stævne med en række danske og udenlandske elite atleter.

I 1931 blev Lolland-Falster Atletik forbund stiftet med klubber i Nykøbing, Nakskov og Maribo. Senere kom Saksøbing, Holeby og Nike - kvinde klubben i Nykøbing - med. Det var også i dette årti, at bryderne, svømmerne og bokserne dannede deres egne foreninger. Som nævnt under Jørgen P. Jensens historie var klubben nede i en bølgedal midt i 1950erne, men kom op igen og fik en kraftig opblomstring i 1970erne med Mogens Findal, tidligere Rødovre som formand. Med starten på flere træning- og motionsløb som Nørresøen rundt steg medlemstallet til over hundrede. Klubben kunne fylde et par busser til de store motionsløb i 1980/90erne og havde også i den periode dygtige især løbende veteraner, som kunne gøre sig gældende på landsplan som Erik Hansen og Poul Norman Christensen. Klubben fik også tildelt at afholde en række mesterskaber



herunder DM i maraton i 1974 som nævnt under Jørgen P. Jensens historie.

Siden 1975 har Carsten Borgen været medlem af IK Olympia som en dygtig langdistanceløber. Samtidig har han også været medlem af flere andre klubber og har vundet flere DM medaljer både som ungdoms- og seniorløber. Han har stadig klubrekorden på 10.000 m i IK. Olympia på 30.40 min, som er bedre end Jørgens Jensens tid, da han stillede op for IK Olympia.

I foråret 2004 havde man fået tildelt DM i 10 km landevej, hvor Olympia samtidig fejrede de 100 år.

I perioden 2000 – 2008 kom der ikke mange unge til, og veteranernes antal dalede. Men det ændrede sig efter 2008, hvor Mona Carlsen kom i bestyrelsen og trådte til som ungdomstræner.

Monas indsats bar frugt, og man fik en række unge atleter, som kunne gøre sig gældende på landsplan. Det var også Monas store indsats og fortjeneste, der gjorde, at man fik renoveret atletikstadion i 2011 med 6 kunststofbaner samt pladser for de tekniske øvelser.

Klubben har i dag ca. 70 medlemmer heraf ca. 30 ungdomsatleter og er i dag den eneste atletikklub på Lolland-Falster. Rene løbeklubber findes der dog flere af på øerne.





Fra venstre Jørgen Jensen, Thyge Thøgersen og Søren Romby under træning før landskampen i Athen i 1964

### Thyge Pedersen Thøgersen - det løbende postbud - erindringer og resultater fra 1951 - 1968.

Thyge blev født den 4. november 1926 i Skærbæk i det vestlige Sønderjylland. Han voksede op i Sønderjylland, men aftjente sin værnepligt i København i slutningen af 1940'erne og begyndelsen af 1950'erne. Her opfordrede en overordnet ham til at stille op i en løbekonkurrence, som blev starten på en lang løbekarriere. Thyge vandt sit første DM i 1951 i 20 km landevej i Helsingør og sluttede af med at vinde DM i maraton i Ålborg i 1968. I 2 årtier var Thyge en institution i dansk atletik. Mens motionsløberne var et særsyn på gaderne i 1950'erne, nød eliteløberne fortsat stor popularitet, hvad et stævne lige før OL i 1956 på Østerbro Stadion med 10.000 tilskuere viste. Det var et afskedsløb for Gunnar Nielsen på de danske baner. Men det var Thyge, der stjal billedet, da han på 5000 m slog den stærke østtysker Klaus Porbadnik og vandt i tiden 14.09.4 min – en tid, der stod som dansk rekord de næste 8 år. Ved OL i 1956 i Melbourne overraskede Thyge ved at blive nr. 8 på 5.000 m i finalen foran langt stærkere løbere. Placeringen står i dag som den bedste af en dansk langdistanceløber ved OL på bane. På maraton på landevej er det nemlig en 6. plads, og den stod Thyge ligeledes for fire år senere i Roms gader, hvor han løb i mål under Konstantins Triumfbue godt 5 min efter den legendariske barfodede Abebe Bikila. Det var ved den lejlighed, Abebe slog Emil Zatopeks OL rekord. En rekord, Thyge også var under, med 2 min. Hans nye danske rekord på distancen blev først slået i 1972. I 2015 udtalte han sig om sin placering på 5.000 m i Melbourne: ”Mange husker bedst min sjette plads i Rom, men jeg betragter mit bedste løb som det i Melbourne” Selv om han var et idol for mange af os unge atletikløbere, var han som alle datidens atletikfolk rendyrket amatør. Ved siden af træningen arbejdede han som fuldtids postbud, hvilket gav ham det oplagte tilnavn i sportspressen som ”det løbende postbud”. I hele sin tid som aktiv løber var Thyge medlem af atletikklubben IK. Gullfoss på Amager. Thyge fik udmærkelsen BTs Guld i 1957 for sin 20km tid og 1-times rekord sat i samme løb på Frederiksberg Stadion. Trods sin sene start som løber vandt han 35 titler ved danske mesterskaber på bl.a. 5000 m, 10.000 og maraton, heraf 12 i træk på 10.000 m fra 1953 -1964. Thyge deltog i fire EM i Bern i 1954, Stockholm i 1957, Beograd i 1962 og i Budapest i 1966 med en 7. plads i maratonløb i 1962 som bedste resultat. Thyge deltog i tre olympiske lege: I Helsingfors i 1952, i Melbourne i 1956 og i Rom i 1960 og han og kuglestøderen Joachim B. Olsen har som de eneste atleter repræsenteret dansk atletik tre gange i olympisk sammenhæng. Thyges personlige rekorder er på 5.000 m 14.09.4 fra 1956, på 10.000 m 29.45.0 fra 1957 og maraton 2.21.04 fra 1960, som stadig er blandt de bedste 10 i aldersklassen 30-35 år. Jeg fik aldrig at vide, hvordan Thyge trænede sig op til at opnå de gode tider, men en lille sjov historie fortalt af Gasolin-bassisten Willy Jønsson fra hans barndom om Thyge viser lidt om det: Han var jo fabelagtig, var med til 3 OL. Vi drenge løb efter ham, når han trænede på banen. Når han havde løbet en omgang, sagde han: Ja, så tager vi lige 100 m sprint. Og så var man færdig. Han løb forbi os og sagde ”I har ingen kondition” Og så løb han 10 omgange mere.

Efter at Thyge sluttede sin løbekarriere i 1968, fortsatte han ikke som veteran og fulgte ikke meget med i atletikken. Men da hans barnebarn Ann-Sofie begyndte at løbe i Amager AC kom interessen igen.

Som det ses af forsiden mødte jeg Thyge første gang i Lysemosen i Maribo til DM i terrænløb og det blev til mange møder siden. Jeg nåede aldrig at komme op på siden af Thyge resultatmæssigt. Selv om jeg i 1966 kom på landsholdet på 25 km mod Norge sammen med Thyge kom jeg aldrig på talefod med ham. Det skete med mange af mine øvrige konkurrenter og løbevenner fra 1960'erne herunder Jørgen Jensen og John E. Hansen, Hillerød. En del af dem har jeg mødt igen som veteran efter 1990 nemlig Finn Toftegaard og Claus Børsen.

Nedskrevet i december 2019 af Erik Bohn-Jespersen

### Jørgen Pilegaard Jensen IK Olympia, Maribo og AGF. Århus 1960 – 1976.

Jørgen har, selv om han ikke nåede så mange mesterskaber som Thyge, haft en flot karriere som løber startede i det små i den næsten uddøde klub i Maribo til medlem af en af store klubber AGF. Jørgen, sluttede sin løbekarriere med i 1972 og 1976 at deltage i OL på maratondistancen endda i



1976 med en tid, der var bedre end Tyges i Rom i 1960. Det er vel det største, en løber kan opnå at repræsentere sit land ved en OL og Jørgen opnåede to.



Jørgen Jensen i 1974 i Århus

Jørgen er født under krigen den 10. april 1944 i Krønge syd for Maribo, hvor hans forældre drev en købmandsforretning. Derfor fik Jørgen kælenavnet ”Jørgen Købmand”. Da Jørgen startede sammen med klassekammerten Per Due i IK Olympia i 1958, var de to med til at få klubben genrejst, efter at den havde været nede i en bølgedal midt i 1950erne. Heldigvis var der godt med penge i klubkassen. Udover Jørgen og Per kom der en række atleter til, som gjorde, at man i begyndelsen af 1960erne havde et hold i 4. division. Sammen med LFAF var IK Olympia med til at arrangere DM i terrænløb i 1962. Jørgen fik sit gennembrud ved dette DM i terrænløb i Lysemosen med en anden plads i ungdomsrækken for 17-18årige. Efter sin skoletid med realeksamen fra den private realskole fortsatte han med en håndværkeruddannelse som bygningsnedker i Maribo. Han satte i perioden 1962 – 1965 den ene klubrekord efter den anden fra 800m og op til 10.000 m, men også nordisk juniorrekord på 5000 m. Han blev også i denne periode udtaget til junior- og seniorlandsholdet (Se billede fra Athen 1964), og formentlig løb han både 1500 m og 5000 m i klubbens holdkonkurrencer. Jørgen var også aktiv i bestyrelsesarbejdet både i Olympia og Maribo Idrætsforbund. For dette arbejde fik han i 1964 byens idrætspris, måske også for sine løbepræstationer. Med baggrund i sin håndværkeruddannelse begyndte han sit ingeniørstudium i Horsens i 1965, og det var her, jeg mødte Jørgen igen. Hvorfor han valgte AGF og ikke Horsens FS som jeg, fik jeg ikke spurgt ham om, men vi blev træningskammerater som nævnt under min beretning. Jørgens bedste tider i Olympia bl.a. 800m 1.58.1 min, 1500m 3.56.6 min, 5000m 14.35.2 og 10.000m 30.44.0 min. De blev alle forbedret i AGF.

Tiden i AGF: Her i slutningen af januar 2020 er det lykkedes mig på nettet at finde frem til Jørgens resultater i AGF, men også hans mindeord fra hans bisættelse i oktober 2009. Mindeordet er skrevet af Georg Facius, som er tidligere formand i AGFs Atletikafdeling. Med hjælp fra Jørgens holdkammerat i AGF Søren Romby er det også lykkedes at finde frem til Jørgens hustru Liiza-Jonna og døtrene, Tina og Karin. I AGF blev Jørgens kælenavn ”Den røde løber” på grund af hans hårfarve.

Da Thyge Thøgersen holdt op i 1968 med løbe på de lange distancer, blev der plads til nye talenter til at kæmpe om 1. pladserne på distancerne 10, 20 km og maraton. Her kom Jørgen ind i billedet, efter han i 1966 meldte sig ind i AGF og slog sig ned i Århus som håndværkmester og syns- og

skønsmand efter afsluttet ingeniøreksamen fra Horsens Bygningsteknikum. I perioden 1967 – 1975 var AGF det førende hold i Danmarksturneringen i Elitedivisionen for mænd med en række første og anden pladser. Jørgen var med til at vinde DM fire gange for AGF i 1967, 1969, 1971 og 1972, hvor han formentlig stillede op på både på 1500m og 5000m eller en af dem. Det blev også i perioden 1966 til 1971 til 5 holdmesterskaber til DM i terrænløb på den lange rute sammen med stor løberne, Claus Børsen og Søren Romby. Ikke nok med det. Jørgen var også med til at vinde holdmesterskabet på den kort rute samme dag som for den lange i 1966 og 1967. På et tidspunkt i begyndelsen af 1970erne må Jørgen have indset, at skulle han gøre sig gældende internationalt, var det de helt lange distancer, han skulle satse på. Hans tider på 1500 m og op til 10.000 m rakte ikke at komme med til EM, VM og OL. Han valgte derfor at satse på maratondistancen. Hans maratontid og placering til EM i 1971 og hans DM på 20 km landevej i 1972 må have været årsagen til, at han i 1972 blev udtaget som eneste dansker på maratondistancen til OL i Munchen. Med sine DM-titler i maratonløb i 1973, 1974 og 1975 med tider lidt over 2.20 var han selvskrevet til at komme med til OL i Montreal i 1976. Et af disse DMer blev afviklet af Olympia Maribo og til ære for Jørgen førte det forbi hans fødehjem i Krønge. Han havde også 3. maj 1975 sat dansk rekord ved et maratonløb i Amsterdam, som han vandt i tiden 2.16.51. I en alder af 32 år blev deltagelsen ved OL i 1976 hans sidste store internationale løb. Overfor Erik Laursen fra AGF motion har Jørgen udtalt, at den største oplevelse som løber var, da han deltog i EM i Rom i 1974 og løb i mål på det Olympiske stadion som nr.13 i tiden 2.20. I sine mindeord skrev Georg Facius, at det fortælles om Jørgen, at inden starten på en 5000 m ved en ungdomslandskamp bad sin holdleder om at få en blanket for at anmelde en dansk juniorrekord. Holdlederen mente dog, at han skulle vente til løbet var slut, men Jørgen hold på sit, og da løbet var slut havde han sat dansk juniorrekord med mere en 30 sekunder.

Grunden til, at Jørgen sluttede sit løberi på højt plan, var at hans lille firma ikke havde økonomi til det meget fravær, som træningen krævede. En anden grund var at Liise-Jonna og han ventede deres 2 barn Tina .

Hvordan Jørgen trænede sig op til at kunne præstere de store resultater var vel en medfødt stærk vilje og en utrolig udholdenhed. Jeg trænede selv med Jørgen et årstid under vores fælles studium i Horsens i 1965/66. På de lange træningsture, vi tog sammen på over 30 km, kunne jeg følge med, men i konkurrence havde Jørgen et par gear mere. Efter, at jeg har fået Søren Rombys beretning om sit møde med Lydiard, er der ikke tvivl, at Jørgens træning indeholdt et par hundrede km om ugen. Det har jeg her i slutningen af februar 2020 fået bekræftet af Liiza-Jonna. Hans daglige program var 10 km morgenløb og op til 20 km om aftenen ugen 5 første dage. I weekenden et dagligt løb på op til 35 km, når han ikke var i konkurrence.

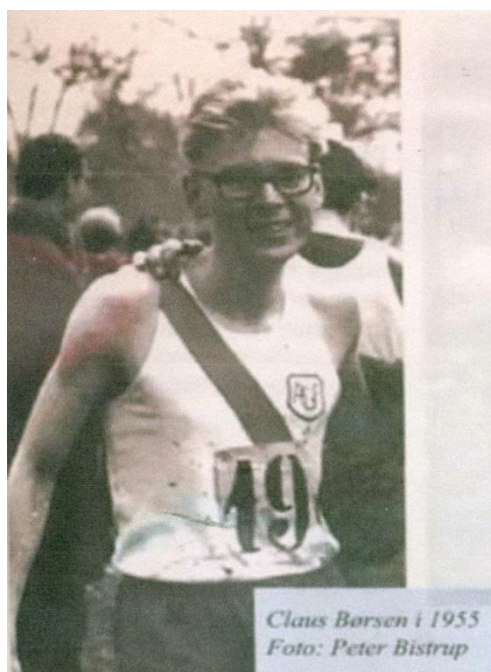
Vi opretholdt venskabet senere i livet ved besøg hos hinanden i Sakskøbing og Århus. Sidste gang, jeg mødte Jørgen, var ved DM i Århus i 2007 på 10 km landevej, hvor han heppede på mig. Ved en opringning til ham i oktober 2009 fik jeg efterfølgende oplyst af hans datter Tina, at Jørgen havde tabt kampen mod kræften i en alder af 65 år.

Nedskrevet af Erik Bohn-Jespersen januar 2020

#### Indlæg af Claus Børsen fra november 2019

Efter at have snuset lidt i diverse øvelser i atletikklubben SISU, som havde til huse i Brabrand, blev jeg inviteret til at løbe med i et terrænløb den 27/4 1957, og da løbet gik over al forventning, blev jeg klar over, at det var løb, jeg skulle satse på. Siden blev det til adskillige terrænløb og mellem distanceløb rundt om i landet, og fra 1960, hvor jeg meldte mig i AGF, gik det virkelig stærkt med et løb næsten en gang om ugen. Allerede i 1959 debuterede jeg på juniorlandsholdet i 1500 m forhindringsløb. Senere blev det til deltagelse på seniorlandsholdet, især i 3000 m forhindring, men også enkelte optrædener på 1500 m og 5.000 m. I 3.000 m forhindring nåede jeg min bedste tid på 8.53,2 i 1967, hvilket var dansk seniorrekord det år.

I årene 1969 til 1980, da jeg fik kone og børn, holdt jeg pause fra atletikken. Først i 1982 begyndte jeg at løbe igen, men mærkede hurtigt, at jeg var blevet for langsom til mellemdistancerne. Så begyndte jeg i stedet at løbe maraton, hvor jeg i 1987 opnåede min bedste tid (2.32,31 som 47-årig).



Fra det historiske løb på Bislet, Claus Børsen som nr. 3

Jeg fortsatte med de lange distancer til lidt efter år 2000, hvor jeg fik problemer med luftvejene. Da jeg ikke længere kunne løbe uden pauser, gik jeg over til springøvelser (længde-, højde- og trepring), hvor jeg stadig deltager på klubbens veteranhold. Endvidere laver jeg fortsat statistik for DAF (danske masterrekorder og top50-ranglister) for at holde kontakten med mine ”gamle” atletikvenner ved lige.

Min største oplevelse som løber kom i 1965, hvor jeg havde den ære at blive inviteret til et 10.000 m løb på Bislett stadion i Oslo. Vi var kun 3 deltagere på et fyldt stadion, heriblandt australieren Ron Clarke, der ved den lejlighed satte en imponerende verdensrekord med en forbedring på næsten 40 sek. Et fyldigt referat og et billede fra løbet på ”Atletikken” nr. 2 fra marts 2001 og endnu bedre: Dansk-Atletik/nyheder-2015 fra juli 2015.



NB: Grunden til, at Claus kom til at stille op, var at rekordforsøget kun kunne godkendes med minimum 3 deltagere. Her trådte Claus til sammen med en irlænder, da han var på Bislett og skulle løbe i en anden konkurrence samme dag. Efter, at Ron havde gennemført sit løb i tiden 27.39.4 min, stod han ved mål og klappede af Claus som sluttede 2 omgange efter Ron,

Finn Toftegaard (se billede på side 6)

Mit første løb var et begynderløb i Kalundborg d. 28. april 1956, hvor jeg var 17 år. Løbet var et terrænløb på 2 km som jeg vandt i tiden 3,36 min. Jeg spillede fodbold på det tidspunkt, og det blev jeg ved med et par år mere. Efter mit begynderløb blev jeg meldt ind i KIF Kalundborg, og søndagen efter startede jeg ved DM ynglinge i Helsingør og fik en 4 plads. Samme år deltog jeg i 1500 m løb i Odense og blev nr.4 i tiden 4.12. I 1957 deltog jeg i DM terrænløb i Maribo for senior, her blev jeg nr.6. Samme år deltog jeg i en ungdomslandskamp mod Norge. Jeg løb 1500m og blev nr.4 i tiden 4.12.9 I Vinteren 1957-58 blev jeg inviteret af Vejle Idrætshøjskole til et gratis ophold De mente måske, jeg havde evner til at løbe. 1958 var jeg soldat og fik ikke trænet så meget, men fik dog en personlig rekord på 3000m i tiden 8.50. I 1960 fik jeg trænet mere, og mine tider bliver bedre nemlig på 3000m i 8.35, 5000m i 15.06 og 3000m forhindringsløb i tiden 9.21. Mit første danske mesterskab kom i terrænløb 1961 Vi vandt også holdløbet. Min bror IB blev nr. 7 og Niels Søndergaard blev nr. 8 Claus Børsen blev nr. 2. Samme år debuterede jeg på landsholdet i 3000 m forhindringsløb i tiden 8.55.8. I 1962 vandt jeg det danske mesterskab i det korte terrænløb. Det var i Maribo. Claus Børsen blev nr.2. Samme år blev jeg dansk mester i 3000m forhindringsløb. I 1963 vandt jeg DM på 5000 Århus 1964 husker jeg især for et 10.000m løb på Frederiksberg station. Vi var 3 løbere under 30 min. Jeg blev nr.3 i ny Sjællandsrekord med tiden 29.55.8 Jørgen Dam Viborg satte ny dansk rekord med tiden 29.43.2. Thyge Thøgersen blev nr.2 i 29.55.6. Samme år satte jeg ny dansk rekord i tiden 8.55.8.

I efteråret fik jeg en opringning fra DAF, at jeg var udtaget til at løbe i et nytårsløb i Brasilien. En kæmpe oplevelse selv om jeg ikke var tilfreds med resultatet. I starten af det nye år 1965 blev jeg af den lokale avis valgt til Amtets Sportsmand for mine resultater i 1964. I 1965 prøvede jeg at løbe 20.000m til DM. Jeg blev nr. 2 efter Thyge Thøgersen, min tid var 1.07. I efteråret 1965 besluttede jeg at indstillede min aktive karriere, da jeg havde købt en gård i nærheden af mine forældre. Jeg har haft mange lykkelige minder samt mange glæder og oplevelser. Efter at have løbet på motionsplan i nogle år deltog jeg i BT Eremitageløbet i 1971 og fik en overaskende 4 plads. I 1972 deltog jeg i DM i terrænløb og fik en 4 plads I efteråret 1972 deltog jeg i DM i maraton. Jeg måtte opgive efter 28 km, da jeg havde lagt for hårdt ud. Min tid efter 20km var 1.06.22 personlig rekord I 1989 deltog jeg i Master Games i Herning. Der deltog veteraner fra det meste af Europa Jeg blev nr. 2 i 3000forh. efter Niels Nielsen Viborg, men dagen efter blev jeg nr.1 i cross løbet. I min aktive karriere nåede jeg 8 landskampe, 8 DM, 25 Sjællandsmesterskaber og satte en dansk rekord.

Skrevet af Finn Toftegaard i januar 2020.

NB. Finn har oplyst, at han trænede langt mindre end dem, der trænede efter Artur Lydiards program. Om vinteren trænede Finn på landevejen, men kondition trænede også i en gymnastiksal. Om sommeren bestod træningen af intervalløb på 200,400 og 1000 m, og i weekenden løb Finn ca. en time i skoven i højt tempo, når han ikke var til stævner,



Peter Helmer Sjællandsmester i 1500 m forhindring i 1970

Peter Helmer som langdistanceløber med gummistøvler på.

Peter er født den 17. juli 1947

I maj 1963 blev den daværende formand i Fremad Holbæk Kurt Jochumsen ringet op af Peter som bl.a. fortalte, at han havde trænet i en pløjemark med gummistøvler på og gerne ville meldes i klubben. Peters første konkurrence fandt sted ved et stævne i Roskilde, hvor der skulle løbes 1000m, Svend Bistrup og Kurt havde fortalt ham, at han skulle lægge sig som på tredje pladsen, hvilket han gjorde, og da der manglede ca. 300 m satte han en spurt ind og kom derved først i mål. Herfra gik det bare derud ad, og Peter blev dansk mester for 15-16 år i 1963 i tiden 2.37,7 min som også var Sjællands rekord Peter vandt de følgende år en masse ungdomsløb og kom på juniorlandsholdet. Han satte også dansk rekord på 1500 m forh. i 4.15,7 min. Allerede som 19årig i 1966 prøvede han en 10 km. Det gik meget fint, da han løb på 33.22,2 min og slog også den gamle klubrekord på 20 km, hvilket gav ham mod til mere.

To år efter i 1968 var Peters tider blevet forbedret med tider på 1.10.56 min for 20 km og 32.15,2 min for 10 km. I 1969 løb han 20 km på 1.05.41 og var kun 3 sek. efter Mogens Findal. Peter blev også det år nr. 2 på 3000 m forh. ved DM på 9.14,4 min, og vandt SM på 3000 m. forh. på 9.11,8 min og 1500 m – 5000 m og 10.000 m.

I 1970 blev Peter nr. 2 på 20.000 km, hvor der iøvrigt blev løbet 2376 m for meget.

Peter fik i en flot titel i 1971, idet han blev kåret som årets sportsmand i Vestsjællands Amt Peter Helmer var i 1971 en tid i USA og løb i Boston maraton på 2.42,2 , trods krampe i benene, hvor han måtte ud og ligge ned.

I 1971 til DM på maraton førte Peter løbet indtil 4 km, hvor han gik helt død og løb på 2.35,44 og blev nr. 4

1972 vandt Peter Ørholm løbet i 24.58 min næsten 2 min før nr. 2

Ved et udtagelsesløb i foråret 1972 på Gotland for OL blev Peter Helmer nr. 2 i tiden 2.22, 21 (krav var under 2.20). Jørgen Jensen vandt med en tid under 2.20.

Peter Helmer fik også i 1972 en fin tur til Puerto Rico, hvor han løb 20 miles eller 32 km

Der var en deltager fra hvert land i Europa, og de fleste skulle med til OL,

Løbet startede kl. 23.00 om aftenen, men der var stadig varmt, og Peter måtte efter målet

hjælpes af lægerne, da der ikke var megen væske undervejs, men Peter Helmer slog alle europæere.

I 1973 løb Peter Helmer 5000 m på 14.26,6 min og 20 km på 1.04.15 og DM 30 km, hvor han blev nr. 2 i tiden 1.34,43.

Han deltog også i 1973 i et maratonløb i Husum med en tid på 2.23.03 min, som gav ham førstepladsen.

Den største præstation for Peter kom på maraton igen i Husum i 1974 med en tid på 2.19,14,4 som var dansk rekord.

Peter Helmer sluttede ved DM i 1975 med en 10.000 m som gav en 3 plads med 30.16,4 min, som var klubrekord

Peter Helmer blev også i 1975 udtaget til EM i maraton, men måtte desværre opgive.

Peter Helmer købte en gård i 1975, og trappede så ned de næste år.

Som de fleste andre langdistanceløbere på den tid trænede Peter efter Artur Lydiard program med løb med mange km.

Skrevet af Kurt Jochumsen og Peter Helmer og rettet til af Erik Bohn-Jespersen februar 2020

### Mine år som atletikudøver i Herlufsholm og Horsens 1961 – 1967 af Erik Bohn-Jespersen.

Det var først i foråret 1961, i en alder af 22 år, jeg startede med at dyrke atletik. Jeg blev, som følge af mine resultater i orienteringsløb, kontaktet af skolekammerater fra Næstved Gymnasium, som var medlemmer af atletikafdelingen i Herlufsholm. Årsagen var, at man manglede en til at løbe de lange distancer i holdturneringen under Sjællands Atletik Forbund.

Uden nogen særlig træning i løb på bane indvilligede jeg i at stille op og fik derfor tider noget over 18 min. for de 5000 m.

Vintertræningen 1961/62 gav mig mod på at stille op i de såkaldte terrænløb i foråret 1962, som



dengang var indledning til løbene på bane. Løbet i Hareskoven på 3,2 km blev mit første med en 6 plads.



Kurt Jochumsen og Erik Bohn Jespersen i Lysemosen 1962

Ellers er det især DM i 1962 afholdt i Lysemosen i Maribo, jeg husker, hvor jeg deltog på den korte distance på 3,2 km. Mere død end levende kom jeg i mål som en nr. 23 af de 30 deltagere. Som det ses af billedet fra starten af løbet deltog hele den danske elite med bl.a. Finn Toftegaard, Thyge Thøgersen og Claus Børsen. Se billedet ud fra ruten.

I juniorklassen blev den lokale løber Jørgen Jensen, kaldet Jørgen købmand, da hans far var købmand i Krønge, fra Olympia nr. to.

Træningen foregik for det meste fra og på Herlufsholm stadion beliggende i det smukke naturområde ved Herlufsholm skoven og Suså. Som rådgiver/træner fungerede kæmner Axel Pedersen – den tidlige stor løber fra Mors i årene under og efter Anden Verdenskrig - kaldet Axel hurtigløber. Mens vi om søndagene løb i skovene, havde Axel tændt op i saunaen bag det primitive klubhus uden varme, men dog med en vandvarmer, som skulle fodres med penge for varmt vand. Under saunabesøget fortalte Axel om sine bedrifter både som løber og modstandsmand, hvilket vi unge spændt lyttede til. Programmet for vintertræningen indeholdt en lang tur på op til 20 km, intervaltræning 20x200m og lidt løb i hurtigt tempo.

Løbene på bane i 1962 gav tider på 1500m på 4,17, 3000m på 9,17, 3000 m forhindingsløb 11,03 og 5000 m på 16,19, som alle var klubrekorder i Herlufsholm.

Efter endnu en hård vintertræning, hvor jeg bl.a. løb hjem til Næstved fra Konstruktør Skolen i Haslev - en tur på ca. 25 km - blev jeg i 1963 nr. 9 på den lange terrænløbsrute til DM i Århus.

En del sportsskader er det også blevet til både i mine unge dage og her, efter jeg er begyndt igen. På en af turene hjem fra Haslev i november 1963 gled jeg på den glatte vejbane i Aversø og forstuede foden, så jeg måtte hentes i bil af Arne Grønborg - en løbekammerat.

Skaderne betød gerne en 3 – 4 ugers pause, som var svære at komme igennem

I vinteren 1963 deltog jeg i flere indendørs stævner bl.a. i den nyopførte Herlufsholm hal, som jeg selv ved frivilligt arbejde havde været med til at opføre, idet jeg murede flere skillerum.

Træningen i foråret 1963 indeholdt foruden de lange ture op til 25 km også 30x 200m på 35 sek. og 6x1000m på 3 min.

Tiderne på bane i 1963 blev forbedret på 3000m til 9,02, 3000m forhindring til 10,08 og 5000m til 15,44. Efter jeg i august havde gennemført mit første maratonløb, hvor jeg blev nr. 4 i tiden 3 timer og 3 min. blev distancerne 10.000, 20.000 og 25.000m afprøvet med tider på 33,05, 70,47 og 90,00

tider, som også alle var klubrekorder.

Jeg stillede også i denne periode op i en lang række terrænløb med 1,2 og 3 pladser til følge. Jeg husker særligt Himmelbjergløbet med start og mål på toppen ved tårnet og løbene i Bygholm Park. Se billedet.

I efteråret 1963 var jeg flyttet til Horsens og påbegyndt ingeniørstudiet. Fra 1. april 1964 stillede jeg derfor op for HfSs atletikafdeling og satte her en lang række klubrekorder på distancerne fra 3000 m og op til maraton. Det blev igen til en 4.plads ved DM med en tid på 2 timer og 50 min. kun slået af John. E. Hansen, Hillerød med ca. 30 sekunder.

I perioden 1965 - 66 trænede jeg med Jørgen Jensen, som nu stillede op fra AGF, og som senere deltog som eneste dansker i maratonløbene til OL i 1972 og 1976.

I juni 1964 opnåede jeg i Ålborg at blive jysk mester på 10.000 m med en tid på 32,37.

De øvrige tider var på 1000 m 2,43, 3000 m 8,59, 3000 m forhindring 10,09, 5000 m 15,27 og 20 km 68,46.

Fra træningen i Horsens husker jeg især de lange ture på op til 30 km, som Jørgen og jeg tog på rundt om byen op til bl.a. Gedved og rundt om søen ved Bygholm. Et meget smukt og kuperet landskab med stigninger op til 80 m.

I juni 1965 havde jeg en gæsteoptræden for Herlufsholm, idet jeg deltog i venskabsbystævnet i Raumo i Finland på 1500 m med en tid på 4,07, som var personlig rekord. Det var samtidig bedste stævneresultat.



Landskamp Danmark – Norge i 25 km i 1965

I 1966 var et af højdepunkterne udtagelsen til landsholdet på 25 km mod Norge sammen med bl.a. Thyge Thøgersen, som var blevet nr. 6 på maratonløbet i Rom til OL i 1960. Se billedet.

I min soldatertid i Farum fra oktober 1966 til januar 1968 stillede jeg igen op for Herlufsholm, og nåede igen i juni 1966 at få klubrekorden på 5000m med en tid på 15.28, og i 1967 var min tid på 20 km på 68.28 min., som også blev rekord .

Da jeg blev gift i 1967, blev løbeskoene lagt på hylden i 1968 for en ca. 25årig periode.

Med bopæl og arbejde i Sakskøbing meldte jeg mig ind i IK Olympia i Maribo i begyndelsen af 1990erne. Min tid i Olympia som veteran/master løber er en anden historie som må komme i et særskilt hæfte gerne sammen med andres historie fra 1990erne og frem efter herunder Bent Lauritsen Korsør, Vagn Kildsig Dianalund og Jens M. Moe, Holbæk og gerne flere historier.

### Karl-Åge Søltoft fortæller om Arthur Lydiards træningsprogram.

Arthur Lydiard var i Danmark flere gange i begyndelsen af 70'erne. Jeg havde den store glæde at være en del af dem, han havde kontakt med omkring træningen til mellem- og langdistanceløb. Han var en eminent inspirator, havde en specielt karisma. Han snakkede meget og hurtigt og udståede den energi, der fik os til at træne endnu hårdere. Konceptet var enkelt: 160 km fordelt hen over ugen og dertil en morgentur på 8-10 km. Året var opdelt i udholdenheds-perioder fra oktober til marts. Så fulgte 6 uger med bakketræning, for det meste som spring indlagt med leg-speed, en form for stigningsløb over 120 m. Frem til du skulle toppe første gang på banen fulgte 10 ugers banetræning, startende med mange korte intervaller, fulgt op af et testløb.

Jeg husker, at jeg i et testløb, skulle løbe 14-15 min og sågar gennemførte test på 3000 m forh. Connie og jeg havde Arthur boende ind imellem i Herlufsholm, og vi husker ham for hans store appetit for oksekød, men også hans smag for dansk øl, som var hurtigt til at få energi i kroppen igen.

Han brugte mange uortodokse metoder, bl.a. når det gjaldt om at træne løbeteknik og få det afslappede løb ind i kroppen på løberne. Efter en 30 km løbetur kom vi løbende hjem og troede, at nu var den dags træning overstået. Her tog vi fejl, for nu skulle der trænes løbeteknik! Vi løbere måtte ud på en mudret overflade og løbe hurtigt. Ideen var, når vi ikke kunne stå fast, så var vi nød til at slappe af for ellers, fedtede vi bare rundt.

Arthurs bakketræning var hård ved mange løbere, der gennemførte den som foreskrevet. De ”smadrede” skinneben og akillessener. Vi var nogle, der hurtigt fandt ud af en moderat form for bakkespring, nemlig bakkeløb. Vi passede på, når vi skulle løbe hurtigt ned af ad bakke, så vi ikke bremsede og dermed skabte spænding i musklerne. Jeg havde meget glæde, af Lydiard og lærte meget af ham. Et år efter han var i Danmark sidste gang, formåede jeg ved Bislet Games over to dage først at løbe 3000m.forh. på 8.36.4 min og dagen efter 10.000 m på 29.11.4 min. Lydiard lærte mig mange ting. Det vigtigste var, at vil du være en super god løber, skal du træne hårdt og vedholdende. Intet, heller ikke de gode løberesultater, kommer uden knaldhård træning.

Karl-Åge Søltoft nedskrevet i marts 2020.

