

»Konkurrence er en kanon motivation«

Før var han fysisk inaktiv. Nu træner han til en halvmaraton. John Dahl-Pedersen blev tændt af konkurrere over nettet.

Af [Milla Mølgaard](#)

En virtuel løbeklub, hvor John Dahl-Pedersens kan konkurrere med sine venner i cyberspace, er blevet hans vej til et liv for fuld motion. For bare et halvt år siden rørte han sig aldrig. Nu træner han til en halvmaraton.

»Jeg var ved at tabe føringen en dag. Men så stod jeg af toget i Lyngby og gik 26 kilometer hjem til Hillerød«.

John Dahl-Pedersen griner af sig selv. Han er i den grad et konkurrencemenneske. Så han var ikke længe om at sige ja, da hans arbejdsplads, Københavns Kommune, skulle være med i et pilotprojekt for løbeportalen endomondo.com.

GPS-telefon i præmie

120 kontoransatte deltog i projektet, hvor de fik udleveret en GPS-telefon, der i tre måneder frem skulle måle deres løbe-, cykel og gåture.

Distancen, hastigheden og kalorieforbruget blev registreret på motionisternes oprettede internetprofiler, hvorfra de kunne følge med i deres egen og kollegernes præstationer. Konkurrencen kunne gå i gang, og videren med flest kilometer i benene efter tre måneder ville få lov at beholde den lånte GPS-telefon.

»Jeg blev helt bidt af det. Pludselig var det nærmest hver dag, jeg var ude at lave noget. Jeg gik til toget i stedet for at tage bussen, og jeg brugte enhver lejlighed til at få flere kilometer i konkurrencen«, fortæller John Dahl-Pedersen.

Kedeligt at løbe uden bold

Før projektet gik i gang, var den 34-årige jurist mildt sagt ikke ret langt fremme i løbeskoene.

»Jeg har altid syntes, at det var kedeligt at løbe. Der skulle være en bold med, før jeg gad«, siger John Dahl-Pedersen.

Da han var yngre, dyrkede han både fodbold og squash, men da en skade for fem år siden satte en midlertidig stopper for de fysiske aktiviteter, kom han aldrig rigtig i gang igen.

Han havde godt nok et kort til fitnesscentret, men det gav ham mere dårlig samvittighed end sved på panden.

»Der var ikke noget i det, for jeg kunne ikke måle mig i forhold til nogen«, fortæller John Dahl-Pedersen.

En kanon motivation

Det kunne han til gengæld, da han fik GPS'en i lommen. I starten cyklede og gik han lange ture, men efter et par måneder satte han i løb for at få endnu flere kilometer i benene.

»På den her måde konkurrerer man med nogen. Hvis jeg for eksempel ved, at jeg ligger nummer ti og kan se, at hvis jeg løber en tur, kan jeg komme op som nummer otte, så kommer jeg helt sikkert ud. Det er en kanon

motivation«, fortæller John Dahl-Pedersen.

Træner til en halvmaraton

Den benhårde konkurrencementalitet fik John Dahl-Pedersen til at ende øverst på kilometerskallen i Københavns Kommune. GPS-telefonen blev hans, og den har ikke ligget i skrivebordskuffen siden, tværtimod.

Siden projektet på hans arbejdsplads stoppede i december, er han kommet i endnu bedre form, og nu er målet en halvmaraton i slutningen af april.

»Jeg synes, det er helt vildt super, og jeg er simpelthen så glad for det. Siden jul har jeg tabt mig fem-seks kilo. Jeg er inde og kigge på endomondo.com dagligt for at se, hvor jeg ligger i forhold til dem, jeg konkurrerer med. Det kan helt sikkert holde mig i gang langt tid endnu«, siger han.

Printet fra politiken.dk Fredag 3. apr 2009

Ophavsretten tilhører Politiken. Informationerne må alene anvendes til egen, ikke-kommerciel brug.

Artiklen kan findes på adressen: <http://politiken.dk/tjek/sundhedogmotion/motion/article680123.ece>