

Fra motionister til jernmænd og kvinder

1. november 2009 startede 140 medlemmer fra fitness dk på et særligt hold med det ene formål at træne sig op til et iron-distance triatlon. Efter 9 måneder har 122 af dem nu indløst startnumre til deres livs udfordring: Challenge Copenhagen den 15. august 2010.

"Det er helt fantastisk, at så mange har holdt fast hele vejen igennem forløbet. Det var vores mål fra start af at skabe fællesskab blandt deltagerne, for vi ved selv, hvor vigtigt det er. Og det må man sige lykkedes, for 87% regner allerede med at være på holdet igen, når vi træner op til Challenge Copenhagen 2011", siger 34-årige Anders Rørbæk, der er en af drivkræfterne bag fitness dk's Challenge hold.

Fællesskabet fanger

En anden person, der kan nikke genkende til vigtigheden af at have træningsmakere er 30-årige Brian Overkær. Han har, sammen med Anders Rørbæk, været med til at opbygge fitness dk Challenge holdet og blev mildest talt overrasket, da han fandt ud af, hvem der egentlig kom til de første infomøder tilbage i oktober 2009.

"Cirka 70% af deltagerne på holdet tilmeldte sig som helt almindelige danskere, der højst havde gået til spinning et par gange om ugen og løbet lidt. For at have en chance for at gennemføre Challenge-distancen skal man træne målrettet i 8-15 timer om ugen, så her får man som motionist brug for al den opbakning og vejledning, man kan få. Derfor har det betydet meget for vores motionister at træne sammen med andre, og det motiverer dem at være en del af et fællesskab. Vores fællestræning er virkelig populært, og det er ikke usædvanligt, at vi er helt op til 70 mennesker på en cykeltur en torsdag efter arbejde eller en halv triatlon en lørdag formiddag. Det forpligter, når holdet står og venter og deltagerne støtter og opmuntrer hinanden, så præstationerne bliver altså mærkbart bedre, når man træner på den her måde", siger Brian Overkær.

Fra festabe til træningshaj

Da Anders Rørbæk i sommeren 2009 fik idéen til at starte et Challenge hold, var det da netop også med den almindelige dansker for øje. For det med at træne sig op fra bunden, kendte han selv alt til.

"Jeg ville give den almindelige motionist muligheden for at udleve drømmen og opleve den fantastiske følelse, der er at gennemføre en udfordring af så stor både fysisk og mental karakter, som en Ironman-distance er. I slutningen af 2008 var jeg selv i udelig form og tog alt for meget i byen. Jeg smadrede min krop hver weekend, men nu skulle det stoppe! Jeg meldte mig til Ironman i Nice 2009 og fik hjælp af min kollega i fitness dk og 10-dobbelt Ironman, Kim Greisen, der lagde træningsprogrammet til mig. Jeg gennemførte i 32 graders varme, og hele rejsen mod målet havde været så positiv for mit liv, at jeg syntes, at andre også skulle have mulighed for at opleve det. Derfor tog jeg fat i Kim og Brian, og sammen med fitness dk startede vi så Challenge holdet", forklarer Anders Rørbæk.

Fakta om fitness dk og Challenge Copenhagen:

fitness dk er markedsleder i Danmark med 37 fitness- og velværecentre fordelt i hele landet og ca. 2.200 medarbejdere. fitness dk ejes af PARKEN Sport & Entertainment A/S. Challenge Copenhagen er et triatlon stævne med iron-distance, dvs. 3,8 km. svømning, 180 km. cykling og 42,2 km. løb til gennemførelse på under 15 timer. Challenge Copenhagen er en del af Challenge-serien med søsterløb i Tyskland, Spanien, Frankrig og New Zealand. Stævnet i år er det første i Danmark. Læs mere på <http://www.challengecopenhagen.com>

For mere information kontakt venligst kommunikationsmedarbejder i fitness dk, Christina K. Christensen, på tlf. 41 86 47 10 eller ved at skrive til chch@fitnessdk.dk