

Iron Man inden 60

Af Stefan Singh Kailay

EN SPÆNDENDE KOLLEGA: Mød manden fra GF Forsikring, der dyrker yoga, laver langbuer, læser tegneserier, fisker hornfisk og træner til den ultimative Iron Man på Hawaii.

45-årige Mikkel Larsen er som sådan ikke i gang med krystalliseringen af sin passion, han over sig bare. Midlet er lige nu udholdenhedssport, hvor målet er en rigtig Iron Man på Hawaii. Når chefen for GF Forsikrings risikostyringsafdeling ikke forbedrer sin svømmeteknik, så laver han sig et par langbuer af hassel eller fisker efter hornfisk. Han er også gået i gang med yoga og i afslapningens tegn står tegneserierne.

Hvis han bliver presset lidt til at være præcis må det være, at visionen med en Iron Man på Hawaii er gennemført, inden han bliver 60. Dette er realistisk, men kunne godt blive mere ambitiøst i takt med, at ungerne ikke gider hænge ud med deres gamle far.

Hvorfor lige denne passion? - Udholdenhedssport ligger godt til mig. Jeg reagerer godt på det, min krop føles god, når jeg er i gang. Jeg kan mærke, at jeg får det rigtig godt, hvorimod sprintdiscipliner ikke ligger så godt til mig og min fysik.

Hvornår og hvordan startede det? - Siden teenageårene har jeg løbet. Dels som motion og dels for at kunne tænke lidt over tingene. Da jeg var omkring 20 år fik jeg en ordentlig racercykel og kunne mærke, at det næsten var bedre end løb.

Jeg fik hurtigt smag for at cykle rigtig langt. Jeg boede i København, og mine forældre boede (og bor stadig) i Hundested, så der cyklede jeg frem og tilbage i weekenderne. Sådan begyndte det, og sidenhen tilmeldte en kollega sig en mini-triatlon, og jeg kom også med, og synes, at det var rigtig sjovt.

Hvilken følelse giver det dig, når du er midt i din passion? - Jeg kan godt lide at være i en tilstand af bevægelse. Når man har løbet eller cyklet i en times tid, så kommer man i en tilstand, hvor man ikke længere tænker over, hvor man skal hen, man er bare i bevægelse. Specielt når jeg kan mærke, at det går fremad med formen, og jeg kan mærke, at jeg har et gear mere. Det giver et ekstra kick.

Mikkel Larsen, 45 år. Cand. scient. oecon. Chief Risk Officer hos GF Forsikring. Tidl. produktchef for Care i Codan og Senior Manager hos Deloitte.



Har du en mindeværdig anekdote, der tager udgangspunkt i din passion? - Midt i 90'erne

cyklede jeg Sjælland Rundt, som er 320 kilometer langt.

Det var et år, hvor efteråret satte ind i juli måned. Vi startede fra Køge, rundede Frederiksværk og skulle mod sydvest, da det begyndte at blæse op med en piskende regn lige ind i hovedet. Jeg måtte låne tøj af en kollega, som jeg cyklede sammen med.

Da vi kom forbi Korsør, fik vi medvind for første gang, men der var jeg blevet så underafkølet, at de sidste 70 kilometer bare var et spørgsmål om at komme i mål. Det var en ret rå tur, og der var rigtig mange, der stod af i Korsør, også mange kolleger. Så det var en rigtig stor tilfredsstillelse at komme på arbejde dagen efter og være en af dem, der ikke var stået af i Korsør. Her 20 år senere sidder det stadig dybt i folk, at de stod af i Korsør, haha.

Giver det dig noget i dit daglige virke? - På min tidligere arbejdsplads havde vi en løbeklub, hvor vi et par gange om ugen løb lige op til frokost. Det gav et kanon sammenhold og et afslappet samvær, hvor vi fik løst rigtig mange småting, som man ikke rigtig fik diskuteret i en travl hverdag.

- Derudover bruger jeg udholdenhedssport aktivt selv. Hvis jeg har et problem, som jeg ikke rigtig kan finde en løsning på, så tager jeg ud og løber en halv times tid. Indtil videre har jeg ikke haft et problem, som jeg ikke har kunnet løse på den måde. Det giver en meditativ effekt. I denne uge har jeg nået 7 timers effektiv træning, og jo flere timer jeg får bygget på, jo mere overskud får jeg i hverdagen.

Denne artikel er bragt med tilladelse fra Finanswatch og er en del af artikelserien "Min passion". Finanswatch er et landsdækkende, netbaseret nyhedsmedie, der skriver om personer og virksomheder i den finansielle sektor.