

Astmi þarf ekki að vera hindrun!

Astmamaraðon 2008

Með réttri notkun astmalyfja og líkamsrækt eiga einstaklingar með astma möguleika á að lifa lífinu til fulls. Það hefur stór hópur sýnt fram á með þátttöku í Astmamaraðoninu 2008, sem var samstarfsverkefni Astma- og ofnæmisfélagsins, AstraZeneca og World Class.

Í nóvember á síðasta ári hófst undirbúningur að Astmamaraðoni 2008 sem lauk með þátttöku keppenda í Reykjavíkumaraðoninu í ágúst síð-

astliðnum. Þátttakendur í verkefninu, sem voru einstaklingar með astma, voru hvattir til að stunda þolþjálfun og nota astmalyfin rétt. Færustu sérfræðingar veittu aðstoð og undirbúningu þá fyrir keppni.

Það er skemmst frá því að segja að þátttakan var framar vonum og tókst keppnin með afbrigðum vel. Þátttakendur hafa haft á orði að þeir hafi eignast nýtt líf með þátttöku í verkefninu.

Þórir Magnússon, Viðar Bragi Þorsteinsson og Cornelia Brusmark luku maraðonhlaupi, 42 km og sýndu þau enn og aftur að astmi þarf ekki að vera hindrun! Þórir og Viðar Bragi tóku síðan þátt í Berlínarmaraðoninu 27. september s.l. og stóðu sig þar með stakri þryði.

*Bjarnfríður Guðmundsdóttir,
hjúkrunarfræðingur / sölufulltrúi
AstraZeneca*

Ég tók áskorun!

Á unglingsárum var ég í frjálsum íþróttum en náði aldrei neinum sérstökum árangri í hlaupum enda var ekki búið að greina astmann eða ofnæmið sem ég er líka með, hvað þá meðhöndla. Eftir að ég byrjaði á þeirri meðferð sem hentar mér jókst úthaldið verulega og ég gat allt í einu hlaupið nokkra kílómetra án vandamála.

Þegar ég sá auglýsinguna um Astma-maraðonið fann ég að þetta var eitthvað sem höfðaði til mín. Ég þurfti samt að hugsa málið og velta þessu aðeins fyrir mér, hvort ég gæti komið æfingum og fundum fyrir í þéttsetnu skipulagi mínu.

Ég ákvað loks að slá til og taka þátt í þessu verkefni og sé ekki eftir því. Ég mætti á fundi, hitti þjálfara, lækna og fór í áreynslupróf reglulega í nokkra mánuði. Ég þurfti að skila skýrslu um hreyfingu hverja viku til þjálfarans og það hélt mér vel við efnið og svo var líka gaman að sjá framfarirnar í hverri viku.

Ég var búin að ákveða að hlaupa hálfmaraðon og undirbúa mig fyrir það. Í vikunni fyrir Reykjavíkumaraðonið var ég að drekka kolvetnisdrykki (hræðilega vonda) og borða orkustykki (líka hræðilega vond) en þetta var eindregin ráðlegging frá þjálfaranum þannig að ég lét mig hafa það. Á föstudeginum fyrir hlaupið þegar ég ætlaði að sækja skráningargögnin í Laugardalshöllina tilkynnti 16 ára sonur minn mér að hann ætlaði líka að hlaupa.



Ásdís og sonur hennar hlupu 10 km.

Hann er með áreynsluastma en vill ekki viðurkenna það og neitar að taka þúst. Hann var lítið búinn að æfa sig eða undirbúa, var í ómögulegum skóm og vissi ekkert hvað hann var að tala um. Ég reyndi hvað ég gat til að tala hann ofan af þessu og reyndi meira að segja að banna honum að taka þátt í hlaupinu en ekkert virkaði. Ég var í vanda stödd, hann ætlaði að hlaupa en þurfti fyrst að bera út Fréttablaðið á laugardagsmorgninum. Það var enginn til að keyra hann niður í bæ um morguninn þannig að eina ráðið var að ég breytti minni skráningu þannig að ég hlupi líka 10 kílómetra. Við mæðginin hlupum því bæði 10 kílómetra og gekk það bara þokkalega hjá honum en mjög vel hjá mér enda uppfull af allri þessari orku sem ég var búin að innbyrða um vikuna og notaði svo bara hluta af í hlaupinu.

Þetta sumar tók ég þátt í 3 hlaupum byrjaði í Neshlaupinu og þar hljóp ég 7,5 km, Sjóváhlaupið (kvennahlaupi) en þar hljóp ég 10 km í hellirigningu og loks Reykjavíkumaraðonið þar sem ég hljóp 10 km og þótti það létt hlaup.

Ég var að hlaupa, synda eða hjóla 6 daga vikunnar. Þegar mest var hjólaði ég 100-110 km/viku (í og úr vinnu), hljóp 50-55 km/viku (í sumarfríinu) og sundið (2-4 km/viku) var til að hvíla mig á hlaupunum og hjólinu. Þetta gekk ótrúlega vel og varð partur af daglegu skipulagi hjá mér.

Eftir að Astma-maraðon verkefninu er lokið hreyfi ég mig áfram 6 daga vikunnar á morgnana fyrir vinnu. Ýmist er ég að hjóla eða hlaupa, og svo syndi ég 3 km á sunnudagsmorgnum. Næsta sumar stefni ég á að hlaupa hálfmaraðon og einnig taka þátt í einhverjum öðrum hlaupum.

Ásdís Elfarsdóttir



Jórunn og Sveinbjörg María koma í mark eftir 21 km.

Aldrei of seint að byrja!

Ég var búin að skokka meira en helminginn af mínu fyrsta hálfra maraþoni. Var á Sæbrautinni á móti Glitni. Hafði haft nægan tíma á leiðinni til að hugsa um hve hlutirnir höfðu breyst á þessu tæpa ári frá því ég byrjaði að skokka.

Ég hafði verið ein af þeim sem gerði lítið af því að hreyfa sig. Hafði áhuga en aldrei tíma. Nú var ég komin á miðjan aldur og ekki hjálpaði að ég var bæði með asma og gigt. Gigtin gerði það að verkum að ég var með stöðuga verki, alltaf þreytt og svaf illa. Astminn sá til þess að ég var alltaf móð. Ef ég þurfti að ganga upp smá brekku, stóð ég á öndinni. Þegar ég svaraði í símann var ég iðulega spurð hvort ég hefði komið langt að. Ég sem hafði bara rétt út hendina eftir tólinu. Var svo komið að mér fannst ég vera að koðna niður. Þá sá ég auglýsinguna um asma og maraþon. Ég skellti mér á kynningarfundinn og bóndinn sem er ekki með neinn asma kom með mér til að halda í höndina á mér. Á fundinum komst ég að þeirri niðurstöðu að þetta væri ekki fyrir mig. Þá benti bóndinn mér á að það væri enginn sem segði að ég YRÐI að fara í heilt maraþon. Ég gæti bara séð til með hvað hentaði mér.

Svo ég skráði mig, með semingi þó. Ég byrjaði að ganga rólega stuttan hring og hundarnir tveir, þær Skotta og Bessa fengu að koma með. Smá saman jókst þolið, hringurinn stækkaði, rassinn hætti að vera á eftir, hausinn hætti að vera á undan og hraðinn jókst þó hann yrði nú aldrei mikill. Brekkur hættu að vera vandamál og Skotta og Bessa lærðu að þekkja hvenær ég var að fara út að skokka. Þá stilltu þær sér upp við dyrnar. VIÐ vorum að fara út. Þannig komust þær upp á lagið með LANGA göngutúra og nú er spurning hver fer út með hvern. Ég kynntist líka Sveinbjörgu og við lögðum Heiðmörkina að fótum okkar.

Og nú var ég í hálfu maraþoni. Hver hefði nú trúað þessu? Þar sem ég skokkað áfram og dáðist að sjálfri mér, fór kona ein fram úr mér. Ég kippti mér nú ekkert upp við það – fyrr en ég áttaði mig á að hún GEKK fram úr mér.

Jórunn Kristinsdóttir - 21 km

Kemst þó hægt fari!

Ég kynntist frábærri konu í verkefninu, henni Jórunni. Erum búnar að hittast alltaf einu sinni í viku síðan í sumar í Heiðmörkinni, þannig að við urðum eiginlega að ljúka hlaupinu okkar í Astma-maraþoninu /

Reykjavíkur maraþoninu saman, eða þ.e.a.s. hún dró mig eiginlega bókstaflega í mark því ég átti mjög erfiða síðustu kílómetrana þar sem allt lenti eiginlega á móti mér; fann fyrir hrikalega slæmum bakverk og krampi, bæði í lærum og kálfum, svo slæmur að ég komst varla áfram úr sporunum. En saman komumst við í mark og kláruðum með stæl og gleðin sem fylgdi því var ólýsanleg. Þetta var mjög sætur sigur eftir erfiðleikana síðustu kílómetrana. Ég var á tímabili í miðju hlaupinu jafnvel að hugsa um hvort ég ætti að hætta en það kom samt aldrei til greina, hefði frekar skriðið alla leiðina hvernig sem það hefði lítið út en í mark komst maður.

Þetta var mjög skemmtilegt verkefni og ég lærði margt og mikið, t.d. um þjálfun og mataræði og nota astmalyfin rétt og hefði aldrei viljað missa af þessu öllu saman. Bætti þolið mitt heilmikið þó það megi alltaf bæta meira. Vil bara þakka innilega fyrir mig og öllu fólkinu sem stóð á bak við þetta verkefni.

Takk fyrir

*Sveinbjörg María Dagbjartsdóttir
„Kemst þó hægt fari“ er slagorð Sveinbjargar Maríu*

Astmi er engin hindrun!

Ég greindist með áreynsluastma fyrir 17 árum, átján ára gamall, og þurfti að nota innúðalyf ef ég hreyfði mig eitthvað að ráði. Ég byrjaði að prófa að hlaupa árið 2004 en hljóp bara styttri vegalengdir. Eina reglulega líkamsræktin sem ég hef stundað er sjósund, vikulega, síðustu fjögur árin. Ég þekkti nokkra sem höfðu hlaupið heilt maraþon og fannst þetta miklar hetjur.

Í október 2007 sá ég auglýsingu um astmamaraðon verkefnið í blaðinu og ákvað að bjóða mig fram í það. Markmið verkefnisins var að klára Reykjavíkur- maraðonið eftir tíu mánaða undirbúning. Ferlið byrjaði með þolprófum í Laugum ásamt fræðslufundum. Allir sem tóku þátt í verkefninu fengu sérsníðna æfingaáætlun ásamt læknisskoðun. Á fræðslufundunum var farið yfir næringarfræði, astmalyf, loftmengun og margt fleira.

Svo var bara farið að hlaupa. Ég hljóp úti að jafnaði þrisvar til fjórum sinnum í viku og fór vikulega í fjallgöngu á fjöll á Reykjanesi með félagamínnum. Frá febrúarlokum var reiðhjólið notað til að komast í og úr vinnu.

Þegar komið var fram í apríl og æfingar höfðu gengið nokkuð vel, var ég orðinn óþreyjufullur að reyna mig í lengra hlaupi enda búinn að hlaupa yfir 60 km á viku og allt að 33 km hlaup. Þrjár félagar mínir höfðu skráð sig í Kaupmannahafnar- maraðon 18. maí og ákvað ég því að skella mér í það.

Mér gekk framur vonum í Kaupmannahöfn, reyndar hljóp ég á „vegginn“ fræga eftir 32 km og skildi ekkert af hverju ég var að þessu og ætlaði aldrei að gera þetta aftur. Eftir hlaupið var tilfinningin þó mjög góð og var strax farinn að hlakka til Reykjavíkurmaraðons.

Fyrst þetta hafði gengið svona vel ýttu félagar mínir, sem höfðu hlaupið með mér Kaupmannahafnar- maraðonið, á mig að skrá mig á biðlista í Laugavegshlaupinu sem er 55 km fjallamaraþon frá Landmannalaugum í Þórsmörk. Þeir voru þá á biðlista sjálfir og leit út fyrir að



Viðar Bragi Þorsteinsson.



Þórir Magnússon.

við kæmumst ekki í það. Ég vonaði svona í og með að við fengjum ekki inngöngu því að ég taldi þetta of erfitt og þar að auki eingöngu mánuði fyrir Reykjavíkurmaraðonið. En að lokum var bætt við 100 plássum í hlaupið og komumst við því inn. Laugavegshlaupið var einstök upplifun og fannst mér að ég væri rétt lagður af stað þegar ég var búinn að vera á hlaupum í tvo og hálfan

klukkutíma. Hlaupið reyndist erfitt síðustu 15 km en náði ég þó að klára á 6 klst. og 37 mínútum. Ákvað ég strax eftir hlaupið að stefna á það aftur að ári.

Þann 23. ágúst var síðan Reykjavíkur- maraðonið sem allar æfingarnar og astmaverkefnið hafði miðað að. Við vorum þrír í verkefninu sem ætluðum að reyna að fylgjast að í hlaupinu. Ég, Þórir Magnússon og Björn Rúnar Lúðvíksson einn af læknum verkefnisins. Það kom fljótlega í ljós að við Þórir vorum mjög jafnfætis í þessu og fylgdumst að frá upphafi til enda. Við höldum mjög jöfnum hraða gegnum allt hlaupið og klár- uðum með 3 sekúndna mun þar sem ég varð að lúta í lægra haldi fyrir Þóri á endasprettinum.

Þetta verkefni hefur gert mikið fyrir mig, bæði hvað varðar fræðslu, aðhald og skýr markmið. Ég vil þakka öllum sem komu að verkefninu og styrktaraðilum fyrir að gera mér þetta mögulegt. Nú hef ég skráð mig í Stokkhólmsmaraðonið í maí 2009 þar sem ég ætla að ná lágmarki fyrir Boston maraðon.

Viðar Bragi Þorsteinsson.