

Kongen gav Maria smag for at løbe: Nu er målet en halvmaraton, inden hun runder 50

Maria Schmidt Kajhøj kan sende kong Frederik en stor tak. Det er nemlig ham og hans familie, der fik hende i gang med at løbe. Nu kan hun slet ikke stoppe og tropper fast op hos løbeklubben Atlético Horsens, som rundede 50 år i 2025.

- Det giver glæde, sammenhold og en hulens masse energi at løbe, fortæller Maria Schmidt Kajhøj, der begyndte at løbe i Horsens Atlético efter at have gennemført Royal Run i Horsens.

- Skal vi ikke være med til Royal Run i Horsens?

Nogenlunde sådan faldt ordene hjemme hos familien Kajhøj, da det kom frem, at der skulle afvikles Royal Run i Horsens 2. pinsedag 2025.

- På det tidspunkt løb jeg ikke, fortæller Maria Schmidt

Kajhøj, 47 år, som derfor meldte sig på et løbehold i marts samme år. Målet for træningen var at kunne gennemføre fem kilometer på ruten, hvor Kong Frederik også deltog.

- På de første ture tænkte jeg, at det her når jeg ikke, men ugen inden Royal Run lavede vi et testløb i Bygholm Park. Det klarede jeg, og det var stort.

Det gik også rigtig godt til det kongelige løb, hvor hun sammen med kong Frederik og flere tusinde andre løb gennem Horsens.

Glemmer lidt, at det er hårdt

Her sluttede eventyret ikke.

- Det var da ærgerligt, hvis det skulle spildes, fordi jeg stoppede der, lyder det med et stort smil i klubhuset, som ligger i forbindelse med Vesthallen.

Og så var der ikke langt fra at melde sig inde i Atlético Horsens sammen med både mand og datter.

Det har været en kæmpe gevinst.

- Det er bare sjovt, når man løber, mens man hygger og snakker med andre. Så glemmer man lidt, at det også er hårdt, siger Maria Schmidt Kajhøj.

Træning med muligheder

Snart satte hun et nyt mål om at gennemføre 10 kilometer til Horsens Løbet 13. september 2025.

Det betød også tre ugentlige træninger i klubben.

- Det gode er, at man til træningen kan vælge, hvem man vil løbe med. De forskellige trænere fortæller, hvilke muligheder der er, og så kan man gøre det, der passer en bedst.

Er det dagen til trappetræning, en luntetur, en længere tur - der er altid flere muligheder.

Sådan kravlede distancen støt og roligt op, og hun gennemførte også de 10 kilometer til Horsens Løbet.

- Jeg var ikke nået det niveau, hvis jeg skulle gøre det selv.

Halvmaraton inden 50 år

10 kilometer er niveauet nu, men hun har allerede sat et nyt mål.

- Jeg vil gennemføre en halvmaraton, inden jeg fylder 50 år.

Det gør hun i 2028.

Hvilket løb, det bliver, har hun ikke besluttet endnu.

- Men nu har jeg sagt det højt, siger hun og griner.

Løb giver en hulens masse energi

- Jeg får en masse glæde og sammenhold ud af at løbe i klubben. Det giver det mig en hulens masse energi. Den energi er bare rigtig god - også for hovedet, fortæller Maria Schmidt Kajhøj. Skulle hun blive i tvivl om, hvad løb gør ved hende, så kan hun bare lige spørge sin mand og datter.
- De siger, at jeg ikke må stoppe, for det har gjort mig meget mere glad.

- Du må være Maria

Det kan være et stort skridt at træde ind i et nyt fællesskab.

- Der var lagt en besked om, at jeg kom, så da jeg kom ind, var der hurtigt en, der sagde, at jeg måtte være Maria, velkommen til. Det var bare enormt rart at blive modtaget på den måde. Hun er blevet vejledt af en træner undervejs. Både om at løbe og med gode tips til løbesko.
- Jeg lærte også, at jeg ikke skulle løbe for hurtigt til træningen, fortæller Maria Schmidt Kajhøj.

Fødselarer i god form

For Maria Schmidt Kajhøj bliver det et særligt år, når hun fylder 50 år i 2028.

For Atlético Horsens er 50 også et særligt tal. Klubben, som af de fleste kendes for at arrangere Horsens Løbet og for sammen med løbevennerne i Horsens Orienteringsklub at stå bag det årlige tilløbsstykke Beringstafetten, har nemlig rundet de 50 år i 2025.

Morten Bundgaard er formand i Horsens Atlético, en løbeklub som kunne fejre 50 års fødselsdag i god form.

Begge fødselarer er i god form.

- Vi har omkring 245 medlemmer. Det passer meget godt, fortæller Morten Bundgaard, der er formand for klubben og selv en ivrig løber.

Klubbens yngste medlem er 16 år - det ældste er 82, og gennemsnitsalderen er 46 år.

Plads til flere

Der er bestemt plads til flere medlemmer - og det er uanset, om man er nybegynder eller garvet løber - eller midt imellem. Man er velkommen til at dukke op på en træningsaften eller slå på tråden, inden man dukker op i klublokalet, som ligger på bagsiden af Vesthallen. Der er afgang året rundt klokken 18 hver tirsdag og torsdag - og løberne mødes lidt inden. Dukker man op, er der garanti for masser af træningsmuligheder, hjælp og ikke mindst et godt fællesskab.

50-års jubilæet fejres i klubben med en fest i det nye år.

- Det bliver helt sikkert godt, for vi er både gode til at løbe og til at holde en fest, siger formanden Morten Bundgaard.