

## MED RUNDT



MANDELIV  
hver tirsdag/  
onsdag

### LØB 250 KM GENNEM VERDENS TØRRESTE ØRKEN!

Med ti kilo på ryggen og voldsomt dehydreret løb Christian Zagal 250 km gennem Atacama ørkenen i Chile for at teste sin udholdenhed og styrke

NÅR  
MUSKLERNE  
SVIGTER

## Start dit bilkøb hos Nykredit

Find den **billigste** låntype på [nykredit.dk/medrundt](http://nykredit.dk/medrundt)

Glem i første omgang alt om bilmærke, årgang og model og antal kilometer på literen. Spørg i stedet dig selv: Hvordan skal bilen finansieres? Har du først styr på det, glider resten af handlen langt lettere.

I Nykredit er vi eksperter i finansiering, og vi er specialiserede i at se på boligejeres samlede økonomi. Har du for eksempel opsparing eller friværddi i din bolig, kan du billigt finansiere dit bilkøb med en Friværdikonto eller ved at optage et realkreditlån i din bolig. Realkreditlånet kan du få med fast eller variabel rente. Du kan også få et traditionelt billån, hvor du stiller sikkerhed i din bil.

Læs mere på [nykredit.dk/medrundt](http://nykredit.dk/medrundt) eller ring i dag på 70 10 29 64, og få personlig rådgivning.

# Nykredit

Bank • Realkredit • Forsikring • Pension



# MED VABLER OG KRAFTIG DEHYDRERING GENNEM ØRKENEN

På nogle af jordens mest barske og øde steder kaster grænsesøgende mennesker sig ud i ekstremløb. Udholdenhed er en afgørende faktor for at nå målet! Christian Zagal er en af dem, der ikke kan holde sig væk fra de opslidende og oplevelsesrige løb



Forestil dig at løbe gennem Atacama ørkenen i Chile - den mest tørre ørken i verden. Du gisper nok allerede efter vejret og mærker sveden på kroppen bare ved tanken. Men ikke Christian Zagal!

Gennem salt- og sandørkner, månelandskaber, udslykkede vulkaner, floder af glacielt smeltvand samt dampende geysere kæmpede han sig gennem den 250 km lange rute, som udgør Atacama Crossing – et af The 4 Deserts ørkenløb arrangeret af Racing The Planet.

## 250 KM PÅ 7 DAGE

Fra den 29. marts og syv dage frem løb Christian seks etaper med egen mad og drikke i rygsækken. De fleste af etaperne var på 40-44 km, mens den sidste var på 75 km.

“Løbet er et af verdens hårdeste. Man starter og slutter i San Pedro De Atacama i 3.400 meters højde. Det er derfor meget anderledes end at løbe i Danmark. Man har sværere ved at trække vejret, og kan risikere at få højdesyge. Og solen er så brændende, at selv jeg fik solskoldning

på benene”, fortæller 38-årige Christian, der er født i Chile og opvokset i Danmark.

## JEG KAN, JEG KAN, JEG KAN!

I The 4 Deserts gælder det om at komme hurtigst i mål, men det er ikke kun konkurrenceelementet, der driver Christian ud i de smertefulde løb.

“Jeg støtter Muskelsvindfonden. Hvis jeg kan hjælpe nogen ved at profilere dem, gør jeg gerne det. Det giver ekstra motivation at løbe for en god sag”, siger han. Dog er det primært kampen med

sig selv, der lokker Christian ud i det ekstreme.

“Løbet i Chile var væsentligt hårdere, end jeg havde regnet med. Allerede ved 2. etape, tænkte jeg, at det her gør jeg aldrig igen. Men jeg ville videre. Jeg tænkte, at hvis jeg kan klare det her, kan jeg klare alt!”, fortæller en hårdfør og viljefast Christian, der uførtrods fortsatte gennem den tørre sandørken. Her kan temperaturen let nå op over 40 graders varme om dagen og under frysepunktet om natten.



#### SMERTEN FORTSÆTTER...

Man kan roligt sige, at Christian blev mødt med modstand. Ved 3. etape var han tæt på at udgå fra løbet. "Jeg var dehydreret og manglede energi. Jeg kunne ikke optage væske, kastede op og kunne ikke tisse. Jeg fik ikke lov til at gå videre fra et checkpoint, med mindre jeg drak en masse vand. Så jeg blev der i halvanden time, og fik tisset af inden jeg måtte fortsætte", fortæller Christian, der ikke spiste andet end energibarer og frysetørret mad hele ugen.

#### OG FORTSÆTTER...

Men udfordringerne stoppede ikke her. På den lange etape fik Christian en seneskedehindebetændelse i knæet og måtte opgive at være blandt de første i mål.

Men det vigtigste for Christian var at gennemføre, og det endte med en flot 57. plads.

"Det værste er, at jeg ikke er blevet afskrækket fra at gøre det igen", griner Christian. Han deltager i The 4 Deserts næste ørkenløb, Sahara Race, i Egypten den 25. oktober.

#### ET MARATON ER BARNEMAD

Når Christian træner til et ekstremløb, løber han op mod 120 kilometer fordelt på fem dage om ugen. Et maraton er barnemad. Og til dem, der ikke kan forstå hans drivkraft, siger han: "Det handler ikke om at løbe langt, men om at udfordre sig selv og lære sig selv bedre at kende!"

Læs mere om Christians bedrifter på [adventurerun.dk](http://adventurerun.dk). KG

## ER DU TIL DET EKSTREME?

Hvad enten du er til løb, klatring eller noget tredje, kan SleepMonsters.com hjælpe dig med at finde frem til de mest ekstreme konkurrencer i verden.

SleepMonsters.com er en del af et verdensomspændende Adventure Race netværk, som oplyser om alle de største konkurrencer. Herunder Racing The Planet, som arrangerer 250 kilometers løb gennem nogle af verdens mest barske områder.

På [sleepmonsters.com](http://sleepmonsters.com) kan du finde nyheder og reportager fra konkurrencerne, samt læse om andres erfaringer og få gode tips til både konkurrencerne og træningen.

Se mere på [sleepmonsters.com](http://sleepmonsters.com).

## NÅR MUSKLERNE SVIGTER

Omkring 3.000 mennesker i Danmark har muskelsvind. Heraf har ca. 2.000 af dem brug for behandling og støtte. Muskelsvind kan ikke helbredes, men man kan gøre meget for at mindske følgerne af sygdommen.

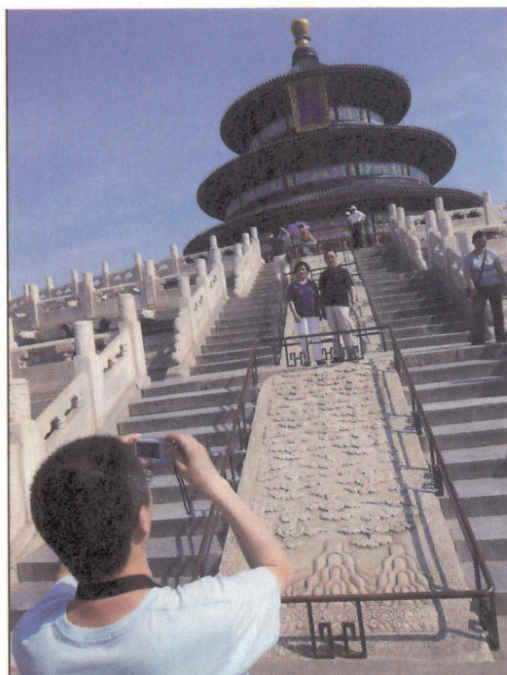
Muskelsvind er en fællesbetegnelse for en række neuromuskulære sygdomme, dvs. sygdomme, der påvirker samspillet mellem nerver og muskler. Næsten alle muskelsvindsygdomme opstår på grund af fejl i arveanlæggene.

Sygdommene er kendetegnet ved, at muskelkraften gradvist forsvinder fra enkelte eller større muskelgrupper. De kan ramme forskellige steder på kroppen og giver forskellige fysiske handicaps.

Læs mere om muskelsvindsygdomme på [muskelsvindfonden.dk](http://muskelsvindfonden.dk).

Udgives af Post Danmark AVS,  
CVR-nr. 26 66 39 03,  
Tietgensgade 37, 1566 København V.  
Kundeservice: 80 20 70 30  
Ansvarshavende redaktør: Søren-Michael Pihl

Foto: Mette Krull  
[medrundt.dk](http://medrundt.dk), email: [medrundt.red@post.dk](mailto:medrundt.red@post.dk)  
Tryk: Berger Plus AVS på EMAS certificeret trykkeri.  
Annoncesalg: Mediabørs Danmark AVS,  
tlf. +45 33 91 11 11



### SUPERTILBUD

## BEIJING DE LUXE

OVERDÅDIG LUKSUSKULTURREJSE  
TIL KINAS HOVEDSTAD OG OL-BY,  
BEIJING

- MED DANSK REJSELEDER, 9 DAGE

Afrejse 9. november 2009

kr. 10.990,-

#### Prisen inkluderer:

- Flytransport København - Beijing t/r med SAS.
- Alle flyskatter og -afgifter.
- Dansk rejseleder.
- Transport, udflugter og entréer jf. program.
- Bogen "Turen går til Beijing".
- Indkvartering i delt dobbeltværelse på 5 stjernet hotel i Beijing i 7 nætter (tillæg for enkeltværelse).
- Morgenmad dagligt, frokost dag 2-7 og middag dag 2-8.

Læs mere på [www.albatros-travel.dk/RE30](http://www.albatros-travel.dk/RE30)



**Albatros**  
travel

Information og bestilling  
[www.albatros-travel.dk](http://www.albatros-travel.dk)  
tlf. 36 98 98 98  
Oplys rejsekode RE30