



• Personportræt

## Den 79-årige *maratonløber*

Knogleskørhed og personlige knubs holder ikke den standhaftige Emmy Pedersen tilbage fra at gennemføre halvmaraton.

Løbegejsten meldte sig for første gang i år 2000, da Emmy Pedersen mistede sin veninde Gudrun til kræften. "Min første tanke herefter var, at jeg måtte gøre noget," siger Emmy. "Jeg måtte prøve at løbe. Som sagt, så gjort, og iført ruskindssko og cottoncoat tog jeg den første tur ud af landevejene i omegnen af Hillerød, hvor jeg bor."

Så snart hun kom hjem fra løbeturen, ringede hun til sin yngste datter, Bitten, som var en erfaren løber. Bitten fik hurtigt udskiftet ruskindsskoene og cottoncoaten med noget rigtigt løbetøj, og så gik Emmy ellers for alvor i gang med at løbe. Og ofte sammen med Bitten.

11 år senere var løb blevet en integreret del af Emmys hverdag.

Hun havde nu deltaget i flere 5- og 10-kilometers løb og i Eremitageløb i Dyrehaven nord for København. I slutningen af 2011 var det imidlertid svært at finde lysten, for i september måned mistede Emmy ulykkeligvis sin datter, Bitten, som efter et kort sygdomsforløb døde af kræft i bugspytkirtlen – 50 år gammel.

"Det slog mig helt ud, men min svigersøn opfordrede mig til at blive ved med at løbe. Han forklarede mig, at løb frigiver endorfiner i hjernen – en slags lykkehormon, der gør én i bedre humør," fortæller Emmy, der udover at have mistet Bitten også har mistet sin søn, der døde i en tragisk bilulykke for 30 år siden – 29 år gammel. "Jeg havde virkelig brug for de endorfiner," siger hun.

### Ikke til at stoppe

I 2014 hørte Emmy ved et tilfælde om Langgarverne – Hillerød Løbe- og Triatlonklub. Det måtte hun prøve. Emmy kom på et løbehold, og efter 1 måned spurgte formanden holdet, om der var stemning for at deltage i et halvmaraton i Berlin på ca. 21 km. Emmy, der er holdets ældste, rakte hånden op. Så udbrød formanden: "Men du bliver jo 80 den 5. december!" og Emmy svarede:

"Det er også derfor, jeg melder mig nu – den slags skal man gøre, mens man er ung."

Slaget skulle stå den 29. marts i år. På trods af kraftig hoste – der efterfølgende viste sig at være lungebetændelse - blev Emmy båret frem af publikums klapsalver, opbakning og hurraråb og gennemførte løbet. Som eneste kvinde i

sin aldersgruppe vandt hun automatisk en medalje.

“Men det var ikke den største sejr,” siger Emmy: “Den største sejr var, at jeg gennemførte.”

### Elsker at røre sig

Emmy har aldrig haft gener eller følt, at den intensive løbetræning overbelaster kroppen. Nogle gange kan hun dog blive lidt træt over lænden. “Men det skyldes nok bare de 100 km, jeg cykler hver uge”, mener hun.

“Jeg elsker at røre mig. Jeg ved jo, hvor glad jeg bliver bagefter. Derfor bliver jeg selvfølgelig ved,” pointerer hun.

Emmy løber ubesværet 5-10 kilometer eller mere sammen med løbeholdet flere gange om ugen. Herefter tager hun som den eneste på holdet cyklen hjem. De andre tager bilen.

### De skøre knogler

Det er i dag 8 år siden, at Emmy fik konstateret knogleskørhed. Ved udmeldingen var hendes før-

ste tanke, at det nu var slut med de mange løbeture. “Men tværtimod”, sagde lægen, “jeg måtte ikke holde op!”, fortæller Emmy, der i de sidste 7,5 år har deltaget i et forskningsprojekt på Hillerød Sygehus, hvor hun bliver målt, vejjet og får vurderet sin kost hver 14. dag.

“Jeg føler, der er god styr på mig med alle de kontrolbesøg. Jeg lever fint med mine skøre knogler.

Jeg har måske lidt smerter i kroppen indimellem, men jeg tror, at det skyldes min gigt. Så sørger jeg for at holde en pause og hvile kroppen lidt,” siger hun.

Det er ellers ikke fordi Emmy har været skånet for brud. Tværtimod. Emmy har brækket skulder og håndled op til flere gange, men ingen af disse oplevelser holder hende tilbage, når løbeskoene kalder, for “en dag uden træning, er en dag uden mening”.

### Livet skal leves

Emmy har en travl hverdag. Hun har boet alene, siden hendes mand døde i 1993. I 1997 gik hun

på pension, men alligevel er hun altid i gang.

- Ud over at løbe og være besøgsven hos to ældre damer går jeg stavgang, læser, laver papirklip og tegner. Noget af det, jeg producerer, sælger jeg – ikke mindst kort og gavemærkater og den slags. Jeg strikker også, fortæller den aktive Emmy.

“Det gælder om at være positiv,” mener hun og tilføjer, at der nok har været en mening med de stød, hun har fået hen ad vejen. “Jeg gør meget for at holde mig selv oppe. Også på dage, hvor jeg er nede. Så sørger jeg for at få noget luft, jeg går en tur og tager mig selv ved nakken. En god lang gåtur gør også underværker, hvis man har en skidt dag.”

Den 13. september er der halvmaraton i København, og her er Emmy naturligvis endnu engang klar. Og den 4. oktober står hun for 7. gang klar ved målstregen, når årets Eremitageløb løber af stablen. For det gælder om at holde formen ved lige til fremtidige løb som fx det færøske halvmaraton i 2016. Emmy er god til at planlægge og giver aldrig op. For, som hun siger: “Livet skal leves.”

## Ændrede regler for gaver til foreningen for at være godkendt efter Ligningslovens § 8A

SKAT oplyser, at ca. 1.200 godkendte institutioner, foreninger m.fl. er berørt af ændrede regler for ovenstående. Osteoporoseforeningen er én af dem.

Tidl. har der været krav om, at antallet af gavegivere skulle overstige 100 i gennemsnit over en 3-årig periode. Dette er nu ændret til, at antallet af gavegivere skal overstige 100 hvert år.

Tidl. krav om gavens beløbsstørrelse, som kunne gå helt ned til 1 kr., er efter det nye regelsæt fastsat til minimum 200 kr. Det betyder, at foreningen fremover skal modtage mindst 100 gaver uden modydelse på hver 200 kr. for stadig at være godkendt efter Ligningslovens § 8 A.

Vi har altid været rigtig glade for medlemmernes hjælp til opfyl-

delse af reglerne i ligningslovens § 8 A, idet dette regelsæt fritager foreningen for at betale skat af arv og gaver.

Kære medlem.

Hvis du vil støtte os også i denne situation, kan 200 kr. indbetales eller overføres til reg.nr. 1551, konto nr. 0259292, eller via mobile pay 2131 0424.

På forhånd mange tak.