

24 weekend

2 ANIMATIONS-HIT TIL ALLE ALDRE
2 JODIE FOSTER PÅ HÆVNTOGT
4 KAN TYSKERE SKRIVE KRIMIER?
5 GUIDE TIL DIN WEEKEND

3

varme

Bog

Morten Hesseldahl,
'Drager over Kabul'

Højspændt og elegant gennemført politisk spændingsroman.



Film

'Eastern Promises'

Cool Viggo Mortensen i David Cronenbergs på én gang barske og følsomme gangsterdrama.



Cd

PJ Harvey, 'White Chalk'

Uhyggeligt smukke og nærværende pianoballader med blide harpeklange og melankolsk skønsang.

Gør minus til plus

Livet er kort, så få noget ud af det, mens det står på. Hvorfor være tilfreds med 'nogenlunde' i stedet for 'rigtig godt'. Chris MacDonald vil ikke nøjes

Du sidder på cyklen, omringet af ørken. Termometeret siger 50 graders stegende varme, og din krop har svært ved at fungere. Samtidig ved du, at du stadig skal cykle flere tusinde kilometer, før du har nået målet.

Det lyder måske som et mareridt, men for Chris MacDonald var det skinbarlighed virkelighed, da han i 2005 cyklede tværs over Amerika på godt 10 døgn. Selv om motion næsten altid har været en del af hans liv, var Race Across America alligevel en milepæl i hans liv:

»Jeg mødte så megen smerte, at det var og er svært at beskrive for andre mennesker. Det lærte mig utrolig meget, og det har ændret mit liv på mange fronter. Da jeg kom over målstregen, var jeg bare så klar over, hvor dejligt det er at have 'nogenlunde dage'. De dage, hvor vi bare tager for givet, at vores krop virker. At mine hænder virker, mine ben virker, mine tæer virker. Når man virkelig har været igennem helvede, så finder man ud af, at afstanden mellem at have det 'nogenlunde' og at have det 'rigtig godt' faktisk ikke er så stor.«

Livet er kort

Chris MacDonalds filosofi er netop, at man skal turde udfordre sig selv for at vokse som menneske:

»Bare se på børn – de udfordrer hele tiden sig selv, og derfor lærer de hele tiden noget nyt. Jeg tror, vi alle har et instinktivt behov for at lege og for at udfordre og ud-



PERFEKTIONIST Dage, som bare er 'nogenlunde' er ikke gode nok for dansk-amerikaneren Chris MacDonald. Foto: Mick Anderson

forske os selv. Og når vi holder op med at gøre én af de ting, så er der noget, der dør inde i vores sjæl.«

RACE ACROSS AMERICA

■ Race Across America er 5.000 km langt.

■ Den nuværende rekord lyder på 8 dage, 3 timer og 11 minutter.

■ Vinderen i 2005 sov kun fire en halv time på de ni døgn, løbet tog at gennemføre.

■ Læs mere på chrismacdonald.dk

Dansk-amerikanerens lyst til at udfordre sig selv må siges at være intakt. I det daglige fungerer Chris som brevkasseskribent, foredragsholder og fitness-instruktør, ligesom han er tilknyttet Københavns Universitets Institute for Idræt. Han er desuden tidligere landsholdsroer, og medvirker i en række tv-programmer. Mange vil blive forpustet bare ved at læse om hans høje aktivitetsniveau, men for Chris MacDonald er hver dag en mulighed for at få det bedre:

»Folk spørger mig tit, hvorfor jeg insisterer på at spise sund mad og motionere, og hvorfor jeg går i seng

på samme tidspunkt de fleste aftener. Det gør jeg fordi, jeg har fundet ud af, at når jeg investerer i de ting, så får jeg evnerne til at gøre en 'nogenlunde' dag til en 'rigtig god' dag. Jeg har lært at prioritere anderledes, end jeg gjorde før Race Across America. Jeg har virkelig fået øjnene op for, at livet er kort. Jeg gider simpelthen ikke have de der dage, hvor folk spørger, hvordan det går, og man så svarer: »Det går nogenlunde«. Det er bare ikke godt nok.«

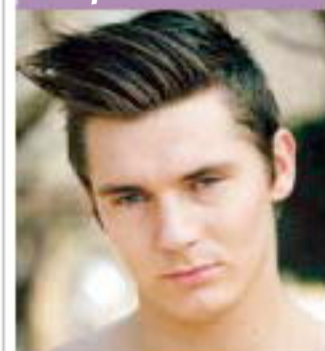
Hvad ser du som det største problem for den danske folkesundhed?

»Den største udfordring

er, at få folk til at prioritere det. Vi ved godt, at vi skal spise 600 gram frugt og grønt om dagen, at vi bør spise fisk to gange om ugen, at vi bør motionere en halv time om dagen, og så videre. Men der er næsten ingen, der gør det. Det er simpelt hen, fordi de ikke har mærket på egen krop, at en sund livsstil giver en tilfredsstillelse hver eneste dag. Alle kan ændre deres livsstil, men motivationen skal komme indefra. Det er det, jeg forsøger at inspirere folk til at blive klar over.«

Thomas Sørensen
thomas.soerensen@jp.dk

Min favoritweekend



Bjørn Jacobsen

Film

»Jeg er meget til gamle Stanley Kubrick film – 'A Clockwork Orange' og så videre. Ellers så så jeg en rigtig fed film forleden, 'Fracture' med Anthony Hopkins. Den skiller sig ud, ved at man følger den onde og ikke helten som sædvanligt. Det var ret cool.«

Drink

»Jeg drikker øl. En af mine absolutte favoritter er en Newcastle på fad. Skal der absolut være sprut i, så blander jeg det gerne med den stærkt oversete sodavand Mountain Dew.«

Musik

»Aggressiv musik med nerve er lige mig. Jo mere mørkt og hårdt, jo bedre. For tiden hører jeg blandt andet Gein and the Grave-robbers, som er noget dystert guitarrock. Ellers er jeg ret vild med drum'n' bass-bandet Noisia.«

Restaurant

»Det er et stykke tid siden, jeg sidst har været ude at spise god mad. Men jeg kan varmt anbefale Restaurant Sankt Gertruds Kloster på Hauser Plads i København. De laver fremragende gourmetmad. Jeg var der med en sød pige sidst, og vi nød det gevaldigt.«

Bjørn Jacobsen deltog i TV3's 'Paradise Hotel' sidste år. P.t. kan du se ham i 'Robinson Ekspedition'.

Research: Rasmus Hørmann-Pallesen