

Cyklende førstehjælper i Fladbroløbet

Sikkerheden bliver i top, når dette års Fladbroløb skydes i gang søndag 6. maj. En medic-redder cykler med på den lange rute med hjertestarter og alskens grej til førstehjælp.

MOTIONSLØB

Lone Hammer Sørensen
lohs@amtsavisen.dk

FLADBRØ: Som noget nyt vil Fladbroløbet i år blive opgraderet med en cyklende specialuddannet redder, der har en førstehjælpskasse spækket med livgivende grej med på mountainbike-cyklen på den lange rute.

- Det synes vi er en ret god reklame for sikkerheden i løbet. Det er da betryggende, og redderen kan rekvirere hjælp fra en læge, der opholder sig i målområdet, lyder det fra Jørgen Nielsen, Fladbroløbet.

Sundhedsstaben, som er fra Røde Kors i Bjerringbro, er dermed blevet endnu bedre udrustet, og løberne er bedre beskyttet mod for eksempel ventetider ved sygdom, skader eller andre uheld.

Jørgen Nielsen kan notere sig, at der i skrivende stund er flere tilmeldt, end der plejer at være. Der er omkring 700 nu.

- Det lover godt. Bliver det ved, kan det være, at der kommer flere, end der var i 2017, siger Jørgen Nielsen, der tilføjer, at Randers Kommune nu har over 400 løbere med, og at holdene fra Verdo og Regionshospitalet Randers også plejer at veje godt i antals-statistikken.

Tilmelding efter fristen

Som noget nyt kan det oplyses, at håbefulde løbere nu kan komme til at tilmelde sig, efter at den officielle



En medic-redder cykler for første gang med på den lange rute og servicerer folk, som måtte få det dårligt eller bliver skadet på ruten. Pressebillede

frist er udløbet.

- Vi havde jo sat en dato sammen med Sportstiming til onsdag 25. april klokken 23.59, men allerede dagen efter den frist, bliver der åbnet for tilmelding igen, så folk kan vurdere, om det gode vejr holder. Eneste minus er, at så får de ikke sendt deres løbsnummer men skal selv møde op og hente det på pladsen, siger Jørgen Nielsen.

Og som en sidste ting er der nu udlovet lidt ekstra til de to vindere på den lange distance. Nemlig to billetter til Copenhagen Maraton, lyder det fra Jørgen Nielsen.

Der er som sædvanlig tre ruter at vælge mellem, nemlig 10,4 kilometer, 5,6 kilometer og tre kilometer for gående. Og løbet er det 44. af sin art i den smukke skov i Fladbroløbet.

47-årig mand taget med sprit i blodet,

RANDERS: Der var gevinst, da Østjyllands Politi lørdag standsede en 47-årig mandlig bilist i en færdselskontrol på Kristrup Engvej i Randers.

Den 48-årige mandlige fører fortalte politiet, at han havde drukket alkohol, og at han ikke havde generhvervet førerretten. Han oplyste endvidere, at bilen han kørte i, ikke var hans egen, men en, han havde lånt.

Det fik politiet til at anholde manden og tage ham med til Randers Politigård, hvor han fik udtaget en blodprøve. Han blev sigtet for spirituskørsel og for kørsel i frakendelsestiden.

Den 47-årige blev efter endt afhøring løsladt.

Den 48-årige kvinde, der havde lånt bilen ud, blev sigtet for at have overladt førerretten til en person, uden gyldigt kørekort, oplyser Østjyllands Politi.



Det er en smuk scene kampsports-udøverne har ved Oust Mølle. Foto: Kim Haugaard



Berat Zeqeri fra Kosovo er Dai Ki Haku kæmper og det har betydet meget for ham og hans integration i Danmark. Her træner han med sin søn, Nit. Foto: Kim Haugaard

Tusind tak, Danmark

36-årige Berat Zeqiri er så glad for, at Danmark og Randers tog imod ham og hans familie, at han gerne vil rette en tak til landet og de mennesker inden for kampsport, der hjalp ham med at falde godt til.

TAK

Lone Hammer Sørensen
lohs@amtsavisen.dk

RANDERS: Under en hængepil ved den rislende Svejstrup Bæk kæmpes der drabelige kampe denne lørdag formiddag, hvor solen har meldt sin ankomst. Trøjerne er grå, og der står Dai Ki Haku på dem. Det er en karate-kampsort, opfundet i Randers af Kurt Ørum.

En af karatekæmperne går til den. Hans øjne er fokuseret på modstanderens arme og ben. Han skanner, hvad næste træk vil være, og afværger let, da der langes et slag ud mod hans mave.

Han hedder Berat Zeqiri, er 36 år og kosovo-albaner, og han kom til Randers som ti-årig med sine forældre og søskende. Han træner Dai Ki Haku med sin søn, 16-årige Arianit, kaldet Nit.

Han har henvendt sig til avisen, fordi han har en bøn: Han vil så gerne takke for den chance, han har fået i et nyt land.

Hans far var politiinspektør i hjemlandet, og han blev politisk forfulgt. Så de flygtede og kom til Randers. Det kom til at betyde fem år i

asylcenter. Her var tiden lang, bekymringerne over måske ikke at opnå opholdstilladelse store, og for en knægt på ti år var det hårdt. Heldigvis var der en medarbejder på centret, der tog sig af ham. Han hedder Keld Andersen og er instruktør i kampsporten Dai Ki Haku.

Det blev et stort vendepunkt i Berat Zeqiris liv, at han begyndte at træne.

Han sendte avisen en mail

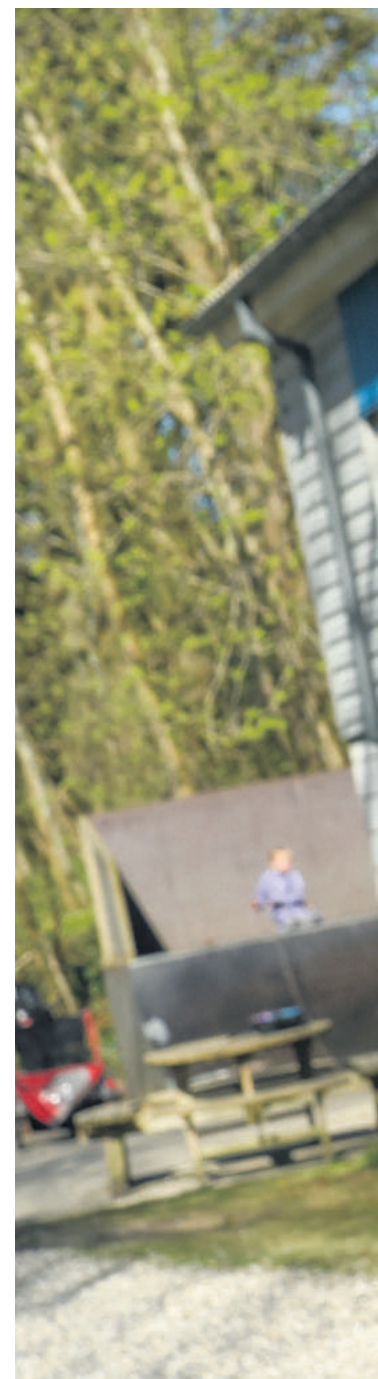
Berat Zeqiri sendte en mail til avisen, som han selv har skrevet. Den kan du læse her:

"Jeg vil først starte med at sige mange tak Danmark, som modtog mig og min familie som flygtninge, da jeg var ti år gammel. Jeg er Kosovo-albaner af afstamning og er dybt taknemlig over at leve i et land, hvor der findes mange mennesker, som har gjort dybt indtryk på mig. Fra asylcentermedarbejderen, belgieren med sit gebrokkede dansk som altid var imødekommende og havde en meget venlig facon, og som altid tog sig tid til en snak med børnene på asylcenteret i Randers.

Jeg var omkring ti år, da jeg stiftede bekendtskab med kampkunsten Dai Ki Haku.

Det var det helt det rette tidspunkt, i en tid, hvor jeg ikke havde så meget kontakt til det danske samfund udover personalet på asylcenteret. Jeg var ensom, havde ikke så meget indhold i livet og kendte ikke andre danskere end dem på asylcenteret. Det var en tid i mit liv, hvor jeg mødte en masse andre mennesker fra andre lande, og hvor kommunikationen foregik på dårligt engelsk", skriver karatekæmperen.

"Vi havde nogle få timer i dansk og matematik om dagen på centeret og havde meget lidt kontakt med andre danskere udover det. Jeg boede sammen med mine forældre og søskende i et mellemstort værelse og delte badeværelse, toilet og køkken sammen med andre asylansøgere. Jeg havde nogle få venner og brugte det meste af tiden på at kede mig og se fjernsyn, da jeg ikke havde andet at fylde dagen ud med. Der var ikke mange muligheder for integration, da vi ikke kunne dansk, ikke kunne tage et arbejde, en uddannelse eller gå i en almindelig, dansk folkeskole og på den måde lære det omgivende samfund at kende. Den eneste reelle mulighed



for det var at gå til en sport eller fritidsaktivitet, og den greb jeg".

Lykke, medgang, lidelse og modgang

"Tiden fra jeg var ti år til jeg blev 15 år gammel, er den jeg husker bedst, da jeg her lærte en del om lykke, medgang, lidelse og modgang. Lykke over at jeg tog det rette valg, nemlig at starte med at dyrke kampkunst. Der var også andre lyspunkter, blandt andet min første forelskelse i en pige, som jeg ikke rigtig turde at vise mine følelser for, da



Der bliver gået til den på plænen ved SvejstrupBæk. Foto: Kim Haugaard



Der strækkes ud efter træning. Foto: Kim Haugaard

FAKTA

DAI KI HAKU

Dai Ki Haku er en karate kampsport, opfundet af Kurt Ørum.

Dai Ki Haku betyder "Den indre krafts yderste udstråling".

I Dai Ki Haku lærer man at forsvare sig, men faktisk er det for aldrig at komme til at bruge det i virkeligheden. Det at træne og øve i selvforsvar giver nemlig en øget bevidsthed. Det giver en indre styrke og et større overskud, sådan at problemerne kommer i forkøbet. Det bruges kun i alleryderste konsekvens, lyder det på Dai Ki Haku's hjemmeside.

Stifteren bor i dag ved Viborg, men der trænes Dai Ki Haku i Randers ved Oust Mølleskolen, hvor der er en gymnastiksal.

Når vejret er til det, trænes der dog ude.

Der er omkring 55-60 medlemmer i Randers. Omkring 20 er kvinder og piger.



En af de fire mennesker, der har betydet meget for Berat Zeqiri er sensei Jesper Andersen, sammen med stifteren af Dai Ki Haku, shihan Kurt Ørum og instruktørene master Keld Andersen og sensei Sussanne Dyrby Højlund. Foto: Kim Haugaard

vi ikke måtte have kærester ifølge vores kultur.

Jeg var ulykkelig over at være i et center i så lang tid i uvidenhed om vi kunne få opholdstilladelse eller ej, samtidig med at min far og så havde en psykisk krise.

I den tid, kan jeg huske, at min far var meget deprimeret, men han talte ikke så meget om hans symptomer, da det var et tabubelagt emne, og man talte ikke om følelser. Noget, jeg bed mærke i, var at han frygtede for fami-

liens sikkerhed i Kosovo, da min far var politisk forfulgt, da han forlod sin stilling som politiinspektør og flygtede til Danmark", skriver Berat Zeqiri.

Han fortsætter:

"Efter fem års ophold på asylcenteret kom jeg i en dansk folkeskole, hvor jeg mødte min dansklærer Kirsten Jørgensen, den energiske, altid positive og smilende lærer, som var en stor inspiration og som troede på mig i en tid, hvor jeg havde

lav selvtillid, og siden hen sendte hun mig på gymnasiet.

Jeg havde nogle gode venner, ikke mange, men nok til at jeg blev bedre til dansk og begyndte at forstå den danske kultur og mentalitet lidt bedre.

Jeg har siden bearbejdet min fortid, og når jeg tænker tilbage, kan jeg ikke lade være med at tænke og skrive om mine erfaringer fra Dai Ki Haku træningen. Det er svært at finde ord til helt at beskri-

ve, hvad det har betydet for mig. Dai Ki Haku er meget mere end en kampkunst, og det kun kan erfares ved at prøve det.

Her mødte jeg fire fantastiske mennesker, som alle modtog mig med åbne arme, viste mig respekt, anerkendelse, og de repræsenterer efter min mening det bedste ved, hvad det vil sige at være dansker, via deres menneskelige værdier og deres fantastiske personligheder. Når jeg tænker på Danmark, er

det ofte dem jeg tænker på, og det er noget jeg kan holde mig til, og ikke noget jeg bare har læst om i medierne.

Disse fantastiske mennesker er grundlæggeren Shihan Kurt Ørum og instruktørene master Keld Andersen, sensei Jesper Andersen og sensei Sussanne Dyrby Højlund".

Tak, Danmark

"Da jeg var omkring 14 år gammel, havde jeg det svært

i en periode, og gennem dyrkelsen af kampkunsten, lærte jeg en del om mit eget sind, mig selv og andre spirituelle værdier, som på en eller anden måde gjorde, at jeg kom ovenpå igen.

Jeg har gennemført en gymnasial uddannelse, er universitetsuddannet, gift og har tre børn og har skrevet bogen: "Livet - En konstant foranderlig bevægelse", alt dette skyldes de erfaringer jeg har tilegnet mig fra den tid.

Efter en pause på 20 år er jeg vendt tilbage til træningen igen.

Jeg har nu trænet i mere end et år, sammen med min bror Demokrat og min søn Arianit. Og jeg kan kun sige, at de er vilde med det. Træningen har forbedret og forandret deres liv på mange måder. Min søn får bedre karakterer i skolen, er mere nærværende, har fået en større koncentrationsevne og starter på gymnasiet efter sommerferien. Min bror Demokrat er blevet gladere, har styrket sin egen tro på egen kunnen og er en succesrig frisør. Dai Ki Haku er mere end kampkunst, det kan jeg, min bror, min søn og mange andre udøvere skrive under på.

Dai Ki Haku repræsenterer for mig menneskelighed, respekt, indre kraft, fysisk og mental overskud, der tages hensyn til hinanden og alle kan dyrke det".

"Det, der slår mig, er fællesskabet og den menneskelige alsidighed og variation til træning. Der er aldrig to træninger der er ens. På trods af, at der er stor aldersforskel mellem min bror, søn og mig, så træner vi alle på samme hold. Alle bliver respekteret for den de er, og alle får noget ud af det, på det plan de finder sig menneskeligt og træningsmæssigt.

Jeg har længe ønsket at give en offentlig tak til Danmark. Tak Danmark, for at åbne mine øjne og forme mig, takket være de fire fornævnte personer, som i mine øjne alle repræsenterer det danske på smukkeste vis", slutter Berat Zeqiri sin tak af.