

Direktøren har smidt 25 kilo – og nu holder ekstremsport ham skarp i hovedet

Som direktør i MR Skovservice sniger Martin Riggelsens arbejdsuge sig ofte op på 60-70 timer. Alligevel insisterer han på at finde tid til træning. Det, der begyndte med et halvmaraton for tre år siden, er blevet en livsstil, han kan bruge aktivt i rollen som direktør.



Ekstremsport holder direktør Martin Riggelsen skarp – både i hovedet og som leder af 50 ansatte i MR Skovservice. Foto: Henrik Kruse

Aa 

16 sep. 2025 kl. 11:30

Henrik Kruse hkr@erhvervplus.dk



Lyt til denne artikel
6 min

Klokken er fire om morgenen. Martin Riggelsen tager en hurtig slurk kaffe for at få kroppen i gang. Snart står han og hans kone iført neoprendragter ved Lillebælt, klar til at svømme ud i det mørke, åbne hav.

Det er i sådanne øjeblikke ved køkkenbordet, han spørger sig selv – og sin kone:

– Gør vi virkelig det her frivilligt?

For selvom det kan virke absurd at forlade den varme seng, mens det stadig er mørkt udenfor, så overskygger gevinsten ved at være i topform alle betænkeligheder.

Det er tre år siden, Martin Riggelsen og hans kone løb Fanø Halvmaraton. Oplevelsen vækkede noget i ham, og siden har erhvervsmanden haft en trang til at presse sig selv – nogle gange helt ud til kanten.

Mere klar i hovedet

Næste maraton venter i Chicago i næste måned. Samtidig undersøger han, hvor hans tredje Ironman skal være.

Det er en markant kontrast til hans tidligere liv, hvor han hellere gik, hvis han skulle bevæge sig blot én kilometer.

Dengang var han den sidste til at forlade festen. I dag har han det fint med en alkoholfri øl, fordi han i stedet får sit kick ved at teste grænserne for, hvad kroppen kan klare.



Martin Riggelsen passerer her målstregen ved sin første Ironman i 2024. Startskuddet til den nye livsstil kom efter et halvmaraton på Fanø i 2023. Privatfoto

Det giver ham også konkrete fordele i rollen som direktør for en mellemstor virksomhed:

– Jeg er mere klar i hovedet og får faktisk mere fra hånden, når jeg dyrker motion. Og her taler jeg altså ikke bare om en lille tur på fem kilometer, siger Martin Riggelsen.

Fra motorsav til vækst

Det er ikke, fordi Martin Riggelsen tidligere har været uklar i hovedet. Men meget tyder på, at han er blevet endnu skarpere. Da han begyndte som selvstændig i 2002, var det bare ham selv, en spade og en motorsav.

I dag har MR Skovservice omkring 50 medarbejdere og er blandt landets største inden for skovarbejde: skovdyrkning, træfældning, flisproduktion og rydning. Især de seneste år har væksten taget fart – så meget, at virksomheden i år er med i væstk konkurrencen EY Entrepreneur Of The Year.

Kort om Riggelsen

- Martin Riggelsen er 45 år og bor i Sydjylland med sin hustru Anja. De har tre børn på 14, 16 og 25 år, hvor den ældste er flyttet hjemmefra.
- I januar 2002 grundlagde han virksomheden MR Skovservice, hvor han til at begynde med kun havde en motorsav og en spade.
- I dag er virksomheden vokset til at være blandt landets største inden for skovservice med knap 50 medarbejdere, og den primære aktivitet er koncentreret omkring Syd- og Sønderjylland.

Martin Riggelsen vil ikke give sin nye livsstil hele æren for succesen, men han lægger ikke skjul på, at

det har gjort noget godt at smide 25 kilo. De lange løbeture er nærmest blevet som en slags medicin:

- Hvis jeg sidder fast med et problem hele dagen, så kommer løsningen næsten altid, når jeg har været ude og træne. Det er, som om motionen rydder op i hovedet, og bagefter kan jeg tydeligt se, hvad jeg skal gøre, siger han.

Sport og ledelse

Når arbejdsugen ofte lander på 60-70 timer, vil mange miste pusten alene ved tanken om at presse maratontræning ind. For Martin Riggelsen virker det omvendt.

- Man er ikke så træt, når man dyrker motion. Folk siger, de ikke har tid, men det passer sgu ikke. Man kan altid finde en ekstra time – måske sent om aftenen eller tidligt om morgenen. Om sommeren svømmer jeg i havet kl. 5-6 om morgenen, og bagefter tager jeg hjem på arbejde, siger Martin Riggelsen.



- Jeg kommer altid i mål på den ene eller anden måde. Jeg overvejer aldrig, om jeg ikke når det, siger Martin Riggelsen. Privatfoto

Han ser tydelige paralleller mellem sporten og sin rolle som leder:

- At løbe et maraton eller gennemføre en Ironman minder på mange måder om at drive en virksomhed. Begge dele kræver disciplin, vedholdenhed og grundig planlægning. Og begge steder eksisterer der ikke noget, der hedder at give op. Du sætter dig et mål, arbejder hårdt, og så beslutter du dig for, at du kommer i mål.

Den mentalitet tager han med ind i alt, han gør:

- Jeg kommer altid i mål på den ene eller anden måde. Jeg overvejer aldrig, om jeg ikke når det, siger han.

Viljen til at nå frem

Den ubøjelige vilje til at nå målet viste Martin Riggelsen senest ved årets Ironman i København. Efter 3,8 kilometer svømning i åbent hav og 180 kilometer på cykel ventede 42,2 kilometer løb.

- Efter 20 kilometer skete der noget med mine knæ. Energien var der stadig, men knæene ville simpelthen ikke mere. Derfor gik jeg de sidste 20 kilometer. For jeg skulle bare i mål, fortæller han.

Den slags stædighed forventer han ikke nødvendigvis af sine medarbejdere i hverdagen. Til gengæld vil han gerne inspirere dem med den energi, han selv får fra træningen.

Helt konkret opfordrer han medarbejderne til at holde små aktive pauser i løbet af dagen, så de ikke sidder for længe i maskinerne.

- De skal ud at røre kroppen og få gang i blodomløbet, siger han.

Svært at ændre vaner

I dag tilbyder virksomheden også at betale fitness-abonnementer for de ansatte.

- Det synes jeg er vigtigt. Jeg kan jo selv mærke, hvor stor en forskel træningen gør. Indtil videre er det kun nogle få, der har taget imod tilbuddet. Men det kan stadig nå at ændre sig. For mig personligt har det i hvert fald gjort en enorm forskel, siger Martin Riggelsen, der godt forstår, hvorfor ikke flere medarbejdere endnu har taget imod tilbuddet om betalt fitness-abonnement:

- Det er svært at ændre vaner. Men hvis jeg kan, så kan alle, siger Martin Riggelsen, der af vennerne ofte bliver mindet om, hvilke forandring han har været igennem.



Martin Riggelsen og hans kone Anja har gennemført en række af de store maratonløb, her er de i New York. Til oktober går turen til Chicago og i foråret til Boston. Privatfoto

De "savner" den gamle Martin, som var festens midtpunkt, og som blev hængende til sidste øl var drukket. Nu er han i stedet ham, der står op klokken fire om morgenen for at få presset en svømmetur ind før arbejde.

- Jeg godt drikke et par øl en gang imellem, selvfølgelig. Men det er bare så tydeligt for mig, hvor dårligt det er for kroppen, siger Martin Riggelsen.

Det giver et kick

For Martin Riggelsen handler det ikke længere om "bare" at løbe en tur eller gennemføre et maraton. Nu er det ekstreme også lidt af fascination for ham

- Du kan være i nok så god form, men pludselig slår kroppen fra. Derfra handler det om, at hovedet skal bære dig videre. Det er dét, der fascinerer mig mest. Og når man så endelig kommer i mål,

glemmer man alt det hårde og får et kick, der giver lyst til endnu mere, siger han.

Næste store udfordring er et maraton i Chicago til oktober. Derefter venter Boston i april næste år, hvorefter han vil kunne kalde sig "Six Star Finisher" efter at have gennemført maratonløb i Tokyo, Boston, London, Berlin, Chicago og New York City.

Og hvad kommer bagefter? Så skal han finde sin næste Ironman.

- Min kone har sagt, at hun ikke vil gennemføre flere, men jeg er altså blevet grebet af det. Det fascinerer mig, at man kan mere, end man tror.