

OM LIVET MED LØB

– LØBECOACHENS BEDSTE TIPS OG TRICKS

Løbecoach, skribent og blogger, Julie Carl, fortæller her om, hvad løb fylder for hende i hverdagen, hvordan hun får passet det ind i en travl hverdag med børn og mange bolde i luften, hvad omverdenen siger til det og hvordan det har forandret hendes liv på godt og ondt – især godt. Du får gode tips og tricks til, hvad du selv kan gøre, så løbet bliver en ren fornøjelse og ikke en vej til dårlig samvittighed eller en sur pligt.

Tekst Julie Carl

Jeg er et konkurrencemenneske. Kort og godt. Det kom nok helt af sig selv, da jeg er ud af en søskendeflok på fem, og derfor måtte kæmpe om alt lige fra at få mest opmærksomhed til at få den største krydder søndag morgen. Og når man så finder noget, man er god til, nemlig at løbe, ja så er det bare med at hugge til. For det giver opmærksomhed at være dygtig. Og det giver selvtillid. Det er nok den dybere årsag til mit udviklede konkurrencegen. Og for en genert pige som jeg, var det rigtig godt.

Løb har faktisk altid fyldt meget i mit liv. Helt fra jeg var ret lille, hvor jeg med min far sad klæbet til sorthvidskærmen for at se OL, VM eller EM i atletik. Særlig 100 meter sprint havde min store interesse, hvor marathontil gengæld virkede gabende kedeligt. Kapgang var en kategori for sig, da det mest bare var underholdende at se på. Tanken om, at de havde en femmer mellem ballerne, som ikke måtte falde ud, var ret sjov.

Løb tiltrak mig, fordi jeg vidste, at jeg var god til at flytte fødderne. I skolegården løb jeg om kap med og vandt over min storebrors klassekammerater. Jeg gik i 0. og de i 3. Jeg havde aldrig spekuleret på, om jeg bare var glad for det, jeg var god til – eller om jeg blev god til det, jeg var glad for. Som voksen er jeg blevet bevidst om, at det er selvforstærkende. Det findes der videnskab, der dokumenterer.

HVORDAN LØBET FYLDER I HVERDAGEN

Indtil for tre år siden var jeg én, der løb. Nu er jeg 'løber'. Den helt store forskel har været, at jeg tog en stor beslutning



PRIVATFOTO

efter en lang vinter i hi. Mine børn var 4 og 7 år, og jeg havde ikke prioriteret mit eget velbefindende særlig højt, men brugt min energi på alt muligt andet.

Jeg gik på det tidspunkt nok under betegnelsen 'sæsonløber' med en 5 kilometer tid på cirka 23 minutter på en god dag. Men det var jo egentlig ret godt, når jeg sammenlignede mig med de fleste andre kvinder i min alder på det tidspunkt.

Efter en påskeferie i Paris, hvor der røg godt med croissanter ned, sad jeg med min mand i bilen og talte om alderens betydning for de ting, man gerne vil opnå her i livet. Og at man som helt ung altid tænker, at der er masser af tid til det hele. Men faktum er bare, at man bliver ældre, og at der skal knokles for, at resultaterne sker.

KONKURRENCEGENET LEVER PÅ HØJESTE BLUS OG DET HANDLER KUN OM AT SLÅ MIG SELV.

Og så tog jeg en beslutning. Jeg havde altid drømt om engang at komme under de magiske 20 minutter på 5 kilometer. Og det ville jeg samme sommer. For det skete ligesom ikke af sig selv.

Så efter påskeferien lagde jeg en plan. Jeg ville løbetræne hver anden dag, da jeg havde læst, at dette skulle være nok til at opnå resultater. Og det skulle være en kombination af almindelige løbeture og intervaller. Der var noget, der hed overtræning, og det ville jeg ikke ud i, selvom jeg havde motivationen til at løbe dagen lang.

DA JEG FIK BLOD PÅ TANDEN

Uden en helt konkret træningsplan startede jeg med at træne. Jeg oplevede nærmest en magisk forandring. Kroppen fik mere overskud, tankerne blev lysere og jeg blev mere tonet og yngre at se på. Og tre måneder efter løb jeg 5 kilometer til Havneløbet på 19.59!

Siden da har jeg fået så meget blod på tanden i forhold til løbet, at jeg tog en uddannelse som løbecoach, fik job i en specialforretning for løbere og startede min blog om løb 'juliecarl.dk'. Min aktuelle rekord på 5 kilometer er nu 19.05, og den håber jeg på at slå i år. Konkurrencegenet lever fortsat på højeste blus, og det handler 100 procent om at slå mig selv, selvom det er fedt at vinde et løb engang imellem. Suset mærker jeg faktisk kun rigtigt, når jeg har slået mig selv.



Når så pludselig livet tager en drejning på den måde, så er det klart, at der sker en masse ting i knoppen på en selv, og de mennesker man omgås. Jeg valgte at oprette en Facebookprofil med samme navn som min hjemmeside, så min egen omgangskreds slap for at blive spammet med billeder af mig til alverdens løb. Derfor har jeg ikke en eneste gang haft følelsen af, at nogen føler sig irriteret eller tager afstand til det projekt, jeg har gang i. De kan bare vælge ikke at læse med.

Og jeg forsøger at undlade at tale om løb konstant, når jeg er sammen med mine venner og familie. Spørger de, kan vandfaldet godt starte, men jeg prøver at holde lidt igen. Jeg løber stadig 'kun' hver anden dag, og det har betydet, at jeg kan have et helt almindeligt liv, hvor jeg kan få tid til alle de andre ting, som jeg også går op i. Med et gennemsnit på kun 30 kilometer om ugen i løbeskoene, løber jeg mindre end mange andre, jeg kender. Men løb som begreb fylder i mig størstedelen af døgnet på den ene eller anden måde. Og stadig positivt – for det meste.

Men som alle andre kan jeg også få tanker om, at jeg er en egocentreret person, der fravælger tid med dem, jeg holder af eller nedprioriterer andre gøremål. Derfor har jeg skrevet nogle af de tanker ned, som jeg oplever med jævne mellemrum.

LIDER DU OGSÅ AF DÅRLIG SAMVITTIGHED OG FORKLAR-MIG-RØV?

Er du ligesom de fleste, jeg taler med, så lider du også af dårlig samvittighed, når du lader børnene sidde i sofaen med iPad'en, mens du løber en tur. Eller lader din kæreste, mand eller kone blive hjemme søndag morgen, mens du løber. Det er følelsen af at vælge sig selv til og de andre fra, der kan få den nagende samvittighed til at vise sine klør.

TYPISKE ISSUES DER GIVER DÅRLIG SAMVITTIGHED

- At løbe en tur og efterlade familien alene hjemme
- At være nødsaget til at få børnene passet for at kunne deltage i løb i week-ender og hverdagsaftener ind imellem
- Ikke at få løbet så meget som planlagt
- At foretrække en løbetur fremfor eksempelvis at deltage i skolens mange fællesarrangementer eller visse familiebegivenheder

WHAT TO DO?

Beslutningen om at være løber er truffet, og jeg vil ikke gå på kompromis med at være i god form. Og det kræver vedholdenhed. Jeg føler, at jeg ville gøre andre en bjørnetjeneste ved at

» stoppe med at løbe. De ville nemlig få en mere irriterende mor, datter, veninde eller søster ud af det.

En lørdag morgen spurgte jeg mine børn, om de egentlig syntes, at det var irriterende, når jeg løb en tur. De kiggede op fra en og sagde begge 'NEJ' i munden på hinanden. For de elsker også at få lov at gøre det, de synes er sjovt. Og det er tilfældigvis at have uforstyrret og legal tid med deres digitale legetøj. Så nu har vi lavet den aftale, at mens jeg løber, er det iPad tid. Det gælder også i hverdagene. Det betyder desværre ikke, at de kaster den fra sig, når jeg træder svedig ind ad døren, så den kamp har vi stadig. Men min egen dårlige samvittighed er væk. Den boede 100 procent i mig selv.

Faktisk kan jeg mærke, at de også er lidt stolte over, at jeg løber og stiller op i løb. De tager nogle gange med ud og hepper, hvis jeg kan lokke andre med til at stå sammen med dem. Jeg husker blandt andet, at de under

MAN KUNNE OGSÅ VÆLGE AT SIGE, AT VI VÆLGER LØBET TIL! FORDI DET ER EN PASSION AT GØRE SIT BEDSTE. OG HVORFOR IKKE GÅ HELE VEJEN, HVIS DET FØLES MENINGSFULDT.

Degnemoseløbet (7 kilometer kuperet rute) stod og heppede og råbte "løb nu lidt hurtigere mor" de fire gange, jeg passerede dem. Jeg tror på, at jeg lærer mine børn at være viljestærke og at gå efter deres drømme, det gør jeg ved at vise dem vejen ved selv at gå efter nogle mål.

DET AKTIVE TILVALG

Hvordan retfærdiggør vi så al den tid, vi bruger på at træne? Særligt løbere og triatleter beskyldes tit for at bruge uforholdsmæssig meget tid på at træne. Hvad mon vi løber fra? Er det en midtvejskrise, problemer i ægteskabet, social afstumpelse? Man kunne også vælge at sige, at vi vælger løbet til! Fordi det er en passion at gøre sit bedste. Og hvorfor ikke gå hele vejen, hvis det føles meningsfuldt.

Der lyder sjældent protesterer, hvis man arbejder 50 timer om ugen og stresser rundt. Men passer man sit 37 timers fuldtidsjob og træner 13 timer om ugen, så er man egocentreret!

SÅDAN KAN LØB TÆNKES IND I EN TRAVL HVERDAG



1. LØB MED BØRNE

Dårlig samvittighed eller ej. Jeg har efterhånden forenet mig med, at min uge sjældent går helt som forventet, og jeg derfor ikke altid får trænet som planlagt. I hvert fald i den uge, hvor børnene er hos mig. Men da jeg valgte at få børn, vinkede jeg farvel til forudsigelighed. Det tog mig nogle år at finde ro i det, men det er efterhånden bare sådan, det er. Det betyder, at jeg nogle gange må være omskiftelig og træne alternativt.

Jeg kan finde på at lokke børnene med ud på cyklerne, hvis jeg skal løbe længere, end min samvittighed tillader mig. Så indlægger vi små stop på ruten. Eller også stopper vi ved en legeplads, hvor jeg er lidt med i fange- eller gemmeleget og ellers lunter eller spurter frem og tilbage på en strækning, hvor jeg hele tiden kan se dem. Jeg ville dog aldrig vælge den løsning, da de var mindre, men nu er de 7 og 10 år og kan sagtens lege selv. Men jeg vil gerne være i nærheden, hvis de skulle komme til skade eller føle sig utrygge.

Og jeg løber altid med telefonen på mig, hvis jeg lader børnene være hjemme alene. Både for min og deres skyld. Jeg sørger også for, at min datters telefon er opladet, tændt og på højeste lyd.

Hvis jeg laver 10-20-30 intervaller

er de nogle gange med i selve spurten foran legepladsen. Det er sjovt for os alle sammen. Nogle gange går der dog så meget søskendekamp i den, at de bliver uvenner, hvis den ene løber hurtigere end den anden. I de tilfælde er jeg nødt til at improvisere en pause.

En god idé kan også være at varme op, mens de cykler ved siden af og så ende ved en bakke, hvor det er sjovt at løbe opad. Jeg er dog ikke så vild med, at de løber nedad bakken og får nærmest koldsved, hvis de gør det.

OM LØB OG BØRN

1. Lad børnene cykle med. Kan de ikke cykle endnu, så brug en løbevogn.
2. Accepter at der er flere pauser undervejs, så du ikke bliver irriteret over at måtte stoppe.
3. Alternativet er, at du måske ikke får trænet, så dette er en god og meningsfuld aktivitet for alle.
4. Du lærer dine børn, hvad passion er og viser dem vejen.

2. LØB SOM ALTERNATIV TRANSPORTFORM

Når nu vi har så travlt alle sammen, hvorfor så ikke tænke løb ind som transportmiddel? Så længe man ikke

» går rundt og lugter af gnu, er der vel ingen, der brokker sig over, at man har løbetøj på inde i Super Brugsen, til forældremødet eller på biblioteket.

Jeg sørger tit for at løbe en omvej og så ende ved målet. Løb er den mest taknemmelige sport, når det handler om tid. For træningen starter, når du forlader dørmatten.

Det hænder, at jeg løber en tur i min frokostpause på arbejdet, og der er heldigvis ingen, som rynker på næsen over lidt sved i luften.

Selvom dine kollegaer ikke løber i frokostpausen, kunne du jo godt starte en trend. Inden du ser dig om, er I en hel gruppe, der løber. Det er godt for både helbredet og teamworket.

3. DE NØDVENDIGE FRAVALG

Når jeg vil noget med løbet, som rækker ud over almen motion, så er der også nogle fravalg, jeg har været nødt til at lave.

Mængden af alkohol er begrænset en del i forhold til før. Uden at det skal lyde som om, at jeg var en sut førhen. Men heldigvis er jeg ikke blevet fanatisk og drikker gerne et glas vin eller en cocktail, når jeg har lyst. Men jeg tiltrækkes nok bare ikke så meget af at hænge ud på et diskotek til langt ud på natten længere. Så det giver lidt sig selv. Det er kun, hvis jeg er inviteret til fest aftenen før en større konkurrence, at både jeg selv og dem jeg er sammen med bemærker, at jeg holder mig fra de våde varer. Jeg kan godt få følelsen af, at de synes, at jeg er lidt kedelig, men det er min beslutning, og den er jeg tro mod, fordi mine mål handler om mere end en enkelt aften og skal ses i et større perspektiv. Efterhånden har min omgangskreds også forstået, at jeg er drevet af en passion, og det giver en

respekt, som jeg aldrig har oplevet før.

Prøv selv at tænke på et forbillede du har. Er personen passioneret?

Min kost har ikke ændret sig markant, da jeg altid har spist sundt og varieret. Jeg kan også stadig tømme en slikpose på 400 gram fredag aften og have det lige så kvalmt bagefter som altid. Men op til et vigtigt løb er jeg meget stringent med, hvad jeg spiser. Jeg sikrer mig en passende mængde kulhydrater og spiser noget, der er hurtigt igennem fordøjelsen. Jeg får generelt masser af grøntsager, fibre, sunde fedtstoffer og protein.

4. SÅDAN BEVARER DU MOTIVATIONEN

Hvis jeg bruger mig selv som eksempel, så var min motivation fra starten at nå under de magiske 20 minutter på 5 kilometer. Så skulle man jo tro, at luften gik ud af ballonen derefter. Men der var det lige omvendt. Mere vil have mere. Når de 19.59 var muligt efter tre måneders træning, så fik jeg bare endnu mere blod på tanden. Herefter har jeg jagtet rekorder sekund for sekund og ligger i øjeblikket på 19.05 på de 5k. Det bliver sværere og sværere at slå rekorden, og det er nu et langt sejt træk. Man bliver ikke en god løber natten over, det kan tage op til syv år, før du når dit absolut bedste.

Efter jeg er begyndt at omgås med andre i løbeverdenen, er det motiverende i sig selv. Der bliver snakket meget om løb, eller også sidder jeg og skriver på en artikel om løb. Det forpligter også positivt at være optaget som atlet for Team Kaiser Sport. Alt det holder mig til ilden. Derfor er jeg ikke længere kun løber i de lyse måneder, men hele året rundt.

Det kan være en god idé at lave en fast ugentlig løbeaftale med en eller

OM JULIE CARL

Julie Carl er certificeret løbecoach, blogger om løb på JulieCarl.dk og løber for Team Kaiser Sport. Julie er desuden certificeret styrkecoach inden for Positiv Psykologi og har en uddannelse som meditations-instruktør. Hun er fast skribent her på LøbeMagasinet og arbejder til dagligt for SHFT.Run som Content Manager.



FOTO ULRIC JANTZEN

flere løbemakkere, så man sikrer sig, at intervallerne bliver løbet. Så er overspringshandlingerne nemlig ikke noget, der lokker. Derfor mødes jeg med mit løbehold i Utterslev Mose om onsdagen.

I vinter satte jeg vækkeuret, så jeg kunne løbe om morgenen, inden børnene stod op. Det var bedre at løbe en tur i lygtepælenes skær på fortovene i nærområdet end ikke at få løbet om eftermiddagen. Og så følte jeg mig mere frisk og klar til dagen på den måde. Og når man kommer hjem efter arbejde med trætte børn og mest af alt har lyst til at hygge i sofaen med dem, så er det fedt, at løbeturen allerede er klaret.

Jeg ved selv, hvor vigtigt det er at have et mål at gå efter. Så jeg har typisk 15 forskellige løb i kalenderen, som jeg er tilmeldt langt tid i forvejen. Så ved jeg hele tiden, hvad jeg skal holde mig i form til, og hvornår jeg skal trappe op og ned i træningen.

Her er nogle udvalgte løb, som jeg deltager i dette år. Måske det kan inspirere dig.

Frost Cup, Degnemøseløbet, BT Halvmarathon, Spartas 3 løb; Cityløbet, Strandparkløbet og Havneløbet, Kaiser Sport Challenge, Moseløbet, Feminas Kvindeløb, Womens 10k, Eremitageløbet, Copenhagen Halfmarathon og Hjerteløbet. Udover blot at se det som konkurrencer er det også træning i sig selv, så jeg løber stort set ikke intervaller i sommersæsonen.

Jeg bruger selv www.motionslob.dk, hvor samtlige løb i Danmark er slået op. Efterhånden ved jeg, hvilke løb jeg gerne vil deltage i, men der er altid plads til inspiration.

Jeg finder i øvrigt stor inspiration i at følge tonsvis af løbere og sportsbrands på Instagram og Facebook. Der er lidt for enhver smag og sætter altid tankerne i gang. 🐾

JULIE CARLS BEDSTE TIPS

1. Drop den dårlige samvittighed ved at forlade familien for træning. Du bliver et gladere menneske.
2. Inddrag børnene i din træning. Det kommer alle til gode.
3. Brug løb som alternativ transportform.
4. Sæt dig mål og bevar motivationen.
5. Du løber ikke *fra* noget. Løb er et positivt tilvalg.