



Vejen til succes – for nye løbere

Af Julie Carl
Foto: Brian Egebjerg

Der er ingen tvivl om, hvorvidt du kan løbe, såfremt du altså har arme og ben, og ellers er rimelig sund og rask. Men hvis løb mest har været en dagdrøm i noget tid, kan det sagtens virke uoverskueligt at komme i gang, fordi løb kan føles som en jungle for dig. Der er både det mentale, det fysiske og det praktiske. Derfor har jeg, skrevet nogle nyttige tips til dig, som både kan øge din motivation, giver dig overblik og holder dig skadesfri.

Hvorfor vil du løbe?

Start med at gøre dig bevidst om, hvorfor du gerne vil i gang med at løbe. Du skal gerne finde frem til din indre motivation og dit mål med træningen, for at du gider trække i løbetøjet igen og igen. Hvis du ikke har et mål, skal det ikke støvregne særlig meget, førend undskyldninger trækker i dig.

Måske vil du gerne tabe dig 4 kg, deltage med dine kollegaer til DHL uden at føle det, som en nærdødsoplevelse, være i stand til at følge det ugentlige løbehold, sænke dit

kolesteroltal, eller opnå anderkendelse. Årsagerne er mange og intet mål er forkert. Blot du er bevidst om det, og gør det så konkret som muligt. Et konkret mål betegnes som noget du kan sætte hak ved.

At en stor procentdel af den danske befolkning løber, er ikke ensbetydende med, at det er sporten for dig. Løb skal, ligesom alt andet du gør, være sjovt eller berigende. Ellers bliver det ved tanken. Og der er virkelig mange alternativer. Der er jo en grund til at synkronsvømning blev opfundet!

Sæt dig delmål

Da de fleste mennesker ikke har en indbygget turbomotor, men mere er bygget som mandagsmodeller, så vil det være klogt at sætte dig delmål, så du ikke knækker under dine anstrengelser. Er dit mål at løbe 5 km uden at stoppe, så kan det virke noget uoverskueligt for en nybegynder, hvor det svider i lungerne efter 1000 meter. Der har vi alle været! Derfor vil det være fornuftigt, at fokusere på dagens træning og de små forbedringer, du opnår fra gang til gang.

Har du en vilje af stål, og tvinger dig selv til at løbe de 5 km, som da du var 18 år,

Julie Carl

Julie Carl er certificeret løbecoach, løbeskribent og løbeblogger på juliecarl.dk.

Hun løber selv for 'Team Kaiser Sport' og stiller op i 15-20 løb om året.

Hendes personlige rekorder er:

5 km på 19:05

10 km på 40:55

Halvmaraton på 1:31:45

Eremitageløbet på 54:43

Julie træner både private og virksomheder i løb generelt, samt i vejtrækningsteknikken 'rytmisk vejtrækning'.

kommer du muligvis til at overbelaste kroppen så meget, at det dræner din motivation for at træne næste gang. Det virker for uoverskueligt. Du risikerer også at blive skadet, og så må du give helt op for en tid, med risiko for ikke at starte op igen.

”Så brug strukturen i de træningsprogrammer der er for nybegyndere, og mærk efter”

Planlæg den første tid - og mærk efter

Selvom det er fedt at være løbestierne konge og fri som fuglen – så er det altså ret klogt at blive holdt lidt i hånden, indtil du er i stand til at freestyle i din træning. Heldigvis er hjælpen lige om hjørnet: Jeg gætter på, at du Googler 'løbeprogram', får 3000 hits, og vælger et af de første, du støder på. Inden du ukritisk kaster dig over programmet, så vær bevidst om, at det bør være vejledende tempi og ikke 'sandheden' om træningszonerne. To kvinder på 40 år, kan godt have en smule forskellig træningshistorik, vægt, alder, genetik, livsstil og kostvaner. Derfor skal du bruge din sunde fornuft, hvis der står, at du skal skiftevis gå og lunte i et tempo på fx. 5.00 pr. kilometer. Drop tempoanbefalinger, og lunt i et tempo der passer dig.

Det handler nemlig ikke om at være mest muligt presset, når du træner, men at komme afsted og få en god oplevelse. Og du vinder ikke noget ved at forcere noget, hvis du er flere dage om at restituere.

”Måske vil du gerne tabe dig 4 kg. Eller deltage med dine kollegaer til DHL uden at føle det som en nærdødsoplevelse. Eller også vil du gerne kunne være i stand til at følge det ugentlige løbehold”

Distance før hastighed - 10% reglen

En vigtig hovedregel er, at du først bygger en passende mængde kilometer op, før du begynder at øge farten. Det handler om at mindske risikoen for skader eller undgå at komme i overtræning.

Normalt kan man bruge sin kropsfornemmelse til rigtig mange ting. Men når det gælder følelsen af at have lyst til at angribe bakken i fuld galop, så er der noget fornuftigt i at vente lidt endnu.

Du vil lynhurtigt og efter få uger opleve, at du ikke pruster så meget på dine løbe-



ture. Det skyldes, at din iltoptagelse udvikler sig hurtigt, og dermed giver dig følelsen af, at det bare går derudad! Men dit væv er meget længere om at udvikle sig, så forsøg at ignorere dit behov for at speede op. Og det er blot endnu en grund til, at et vejledende løbeprogram er en god støtte.

Hvis dit udgangspunkt er, at du løber/går 20 km om ugen, så bør du maksimalt øge med 10 % om ugen. Det skal forstås som 10% af udgangspunktet, og ikke at dit nye niveau. Km i Begyndelsesugen + (10 % af begyndelsesuge x antal uger) = Ny uge

Fortvivl ej ved ufrivillige pauser

Ferie, julefrokost, syge børn eller overarbejde? Mange ting kan få din træning ud af synk, og det er blot menneskeligt. Måske er pausen faktisk en god ting for din krop, og du vil overraskende hurtigt være tilbage, hvor du slap.

Heldigvis er det muligt helt at undgå formtab for en tid. I perioder, hvor du har meget travlt, er doven, eller ikke kan træne så meget, så har det vist sig, at man kan opretholde formen med bare 1 træning om ugen, dog ved en vis intensitet - mindst 70 % af hvad man maksimalt kan yde. Som helt nybegynder bør du være varsom med at presse citronen, men hellere træne lidt end slet ikke.

Du skal helt op på 12-15 træningsfri dage,



Hver tredje voksne i Danmark løber, og vi er det land med flest marathonløb og marathonløbere ift. befolkningstallet. Hele 36 ud af 10.000 løber marathon.

før din udholdenhed for alvor daler, hvis ikke du har kunne holde den lidt hen med kortere træningspas.

Man siger som hovedregel, at det tager den dobbelte tid af din træningspause, at kæmpe dig op til det niveau, du kom fra.

Løbefællesskaber

Selvom løb ikke er en holdsport som sådan, så er vi mennesker nu engang flokdyr af natur. Så det kan være en idé at løbe sammen med andre, for at skabe vedholdenhed og fastholdelse af motivation. Det giver også blod på tanden, når man er sammen om et mål. Og har du en konkret aftale kl. 19.30 hver tirsdag aften med naboerne, så skal der meget til, før du lader dem stå og blomstre ved lygtepælen i mørket.



Efterhånden findes der mange frivillige løbeklubber rundt omkring i landet.

Både i storbyerne og ude hvor kragerne vender. For Danmark er i den grad blevet et løbeland.

Hav løbeudstyret i orden

Du bliver ikke en bedre løber af at have lækkert løbetøj på! Men det føles bare godt, at være klædt ordentligt på, og at bære noget der passer til vejrforholdene. Det i sig selv kan gøre løbeoplevelsen endnu bedre, og få dig til at ligne en prof, før du er det! Der findes udstyr i alle prisklasser, og mange vælger at købe løbetøjet online, i genbrug eller på udsalg.

Lige præcis med løbesko, vil jeg dog anbefale dig at få lavet en løbestiltest i en specialløbeforretning. På den måde får du professionel vejledning, og kan teste om pasformen er god til dig, inden du køber skoene.

"Mange løber ikke for at slå rekord, men faktisk fordi de synes det er sjovt at løbe sammen"

GPS eller ej?

Nogle foretrækker at løbe uden gps-ur, hvor andre bliver motiveret af at kunne følge hastighed, ruter, udvikling og bevægelsesmønstre.

Det er individuelt, hvad der føles mest rigtigt. Hvis du er god til at lytte til din egen kropsfornemmelse, og ikke løber for stærkt, når du træner, kan det være fint at løbe uden gps.

Men ellers kan det være fornuftigt at holde øje med uret, så du ved, om du holder dig til planen.

Der findes mange gode mærker, men de mest kendte i løbeverdenen er Garmin, Suunto, Polar og TomTom. De fås i flere niveauer og priskategorier. Fra de simple til de helt kringledede, der kan alt, hvad løberhertet begærer. Det er et område, der er under konstant udvikling, og der sker hele tiden nyt.

Et par gode råd fra Julie

* Undgå vabler og ondt i neglene ved at købe løbesko, der er store nok. Som regel en størrelse større, end dine almindelige sko. Det råd vil du altid få i en specialløbeforretning, og de kan guide dig.

* At snøre sine løbesko, kan være en helt jungle i sig selv. Lær hvordan du binder dine sko, i forbindelse med købet af skoene, så du får det bedste ud af dem.

* Er du kvinde, så invester i en rigtig god sports-bh! Jo større barm, jo mere vil du sætte pris på den.

* Som ny løber og i alle aldre, kommer din bækkbund under stort pres. Tisser du i bukserne, når du løber, så begynd at træne knibeøvelser hver dag. Det er desværre stadig et stort tabu, men virkelig mange tisser i bukserne. Som løbe-coach har jeg også været dér! Mænd kan også opleve fænomenet, så det gælder alle og hele livet. En ekstra bonus er et endnu bedre sexliv.

* Husk at løb skal være sjovt, og også gerne må være hårdt til tider. Dine anstrengelser gør dig sundere, øger din livskvalitet, og tillader dig at spise en ekstra kage i ny og næ. Og en glad løber, er bedre end en sur sofarytter!

Vedligeholdelse af dit udstyr

Ingen holder af den hørm af svedlugt fra tøjet, som med garanti opstår, hvis du ikke vasker dit tøj efter HVER træning. Selvom løbekammeraterne ikke kommenterer det og din egen næse har vænnet sig til lugten, så er det altså bare klamt. Gør det til en vane at vaske tøjet efter brug hver gang. Særligt t-shirts, toppe og andet fra de inderste lag. Uld kan oftest nøjes med at blive hængt til luftning.

Brug evt. særligt sportsvaskemiddel til det almindelige løbetøj, da det i endnu højere grad fjerner lugten af varmt muldyr, i tøj der kun må vaskes ved 30-40 grader.

Der findes også særligt vaskemiddel til imprægnering af løbejakker, så de ikke mister deres vandafvisende egenskaber ved gentagne vaske.

Løbesko må under ingen omstændigheder kommes i vaskemaskinen, men i stedet skrubbes med en opvaskebørste, hvis du har været en tur ude i smattet vejr.

Lugter skoene af fodsved, kan du sprøjte dem med den biologiske og nedbrydelige lugtfinder, som bla. Zebler laver.