

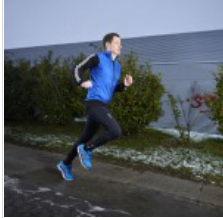
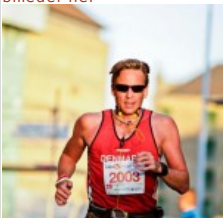


## 12 runder om Nykredit Copenhagen Marathon: Den rutinerede maratonløber mod maraton-rookien

[Share](#)

Tor Rønnow, maratonløber med 265 maratons bag sig, og jeg har talt meget om Nykredit Copenhagen Marathon igennem de sidste par år. Derfor har jeg udfordret Tor på en række spørgsmål op til dette års Nykredit Copenhagen Marathon, da han jo er en meget rutineret maratonløber og -blogger



### Her er 12 runder i ringen...

<p><b>I det blå ringhjørne: Michael Marinelli</b> Udfordrer samt Nykredits officielle løbeblogger og maraton-rookie med en håndfuld løb. Løber Nykredit Copenhagen Marathon nr. 3.</p>	<p><b>I det røde ringhjørne: Tor Rønnow</b> Mesteren samt erfarne løbeblogger og maratonløber. Skal løbe sit 9. Nykredit Copenhagen Marathon. Medforfatter til bogen "Elsk at løbe" sammen med Professor Bente Klarlund Pedersen. <a href="#">Se Tors blog og billeder her</a></p>
	
<p>Foto: Carsten Lundager</p>	<p>Foto: Martin Paldan</p>
<p><b>Runde 1: Det bedste ved Nykredit Copenhagen Marathon</b></p>	
<p><i>Michael:</i> Det må helt klart være tilskuerne langs ruten. Fest og farver samt opløbsstrækningen på Islands Brygge. Copenhagen – you make me fly!</p>	<p><i>Tor:</i> Selve ruten som er yderst seværdig, varieret og repræsentativ for København by og Danmark, og den professionelle organisation af Sparta.</p>
<p><b>Runde 2: Det værste..</b></p>	
<p><i>Michael:</i> Skal jeg absolut finde på noget, så må det være det forholdsvis store antal danskere, som vælger at løbe med musik i ørene. Det oplever jeg ikke i samme omfang i udlandet, men nu er jeg jo heller ikke så berejst som Tor.</p>	<p><i>Tor:</i> Nærmest umuligt at anføre, men det kunne være, at der desværre har været små gener fra vejarbejde de sidste par år. Vi er virkelig nede i detaljerne nu.</p>
<p><b>Runde 3: Det flotteste punkt på ruten</b></p>	
<p><i>Michael:</i> Ubetinget Kastellet, selvom stykket med brosten ikke er min favorit. Derudover er festen på Sankt Hans Torv heller ikke at kimsse af.. Der er altid Eye of the Tiger på Sankt Hans Torv!</p>	<p><i>Tor:</i> Indgangen på Gammel Strand med udsigt til Thorvaldsens Museum og Christiansborg og selve Gammel Strand. Alternativt Nyhavn, selvfølgelig !</p>
	
<p>Foto: Tor Rønnow</p>	
<p><b>Runde 4: Absolutte favoritlevelse til Nykredit Copenhagen Marathon</b></p>	
<p><i>Michael:</i> Første gang jeg nåede Islands Brygge. Jeg var sikker på, at jeg kun skulle prøve maratonløb én gang – men blev simpelthen "hooked" pga. tilskuerne der bar mig frem – som var det Alpe d'Huez!</p>	<p><i>Tor:</i> Mit jubilæumsløb i 2012, hvor jeg løb mit maraton nr. 250 på en utrolig flot dag og med en masse positiv opmærksomhed.</p>
<p><b>Runde 5: Hvad kan den nye (Michael) lære af den gamle (Tor) – og omvendt</b></p>	
<p><i>Michael:</i> Jeg kan lære, at ELSKE selve løbet mere og være tilstede. Jeg opdagede eksempelvis ikke Den ufuldendte kirke La Sagrada Familia i Barcelona 2012, men kun en masse asfalt i stedet. Jeg tror ikke, at du Tor kan lære noget af mig.</p>	<p><i>Tor:</i> Jeg kan absolut lære noget af Michael, nemlig at se løbene rundt om med friske øjne. Desuden løber Michael jo hurtigere end jeg, så fokus på træning og kost, det kan jeg sikkert også (gen)lære lidt af. Omvendt kan jeg måske lære Michael noget om at søge nye, interessante løb – og selvfølgelig stadig holde kærligheden til NCM ved lige.</p>
<p><b>Runde 6: Hvordan får vi hele Danmark med til Nykredit Copenhagen Marathon</b></p>	
<p><i>Michael:</i> Særtog og bro-rabat på maratondagen! Faktisk Tor's idé, som jeg har tyvstjålet;</p>	<p><i>Tor:</i> Enig i både idé og tyveri ; ) Derudover en form for dokumenteret landsdelsrabat til løberne ikke-boende på Sjælland. Jeg har selv praktiseret dette ved mit eget løb LøbeMagasinet Rudersdal Marathon.</p>
<p><b>Runde 7: Hvad er din vigtigste kostingrediens op til løbet</b></p>	
<p><i>Michael:</i> Rødbedsaft – jeg er slet ikke i tvivl – det virker! Rødbedsafter giver maratonkræfter!</p>	<p><i>Tor:</i> Fuldkornspasta, croissanter og mørk chokolade ;)</p>
<p><b>Runde 8: Gel eller Energidrik?</b></p>	
<p><i>Michael:</i> Tidligere brugte jeg KUN gel. Nu kombinerer jeg og har 2 gels med samt udnytter "fri bar" hver 5. km.</p>	<p><i>Tor:</i> Geler ! Fordi dem kan man være sikre på sin krops reaktion på.</p>
<p><b>Runde 9: Kompressionsstrømper – IN eller YT?</b></p>	

<i>Michael:</i> De er sgu ikke kønne til mænd, men jeg føler de virker og giver mere spændstighed.	<i>Tor:</i> Absolut IN og absolut på! Min erfaring er, at man restituerer hurtigere.
<b>Runde 10: Hvem kommer først tilbage til Islands Brygge?</b>	
<i>Michael:</i> Det gør jeg nok. Jeg "plejer" jo at holde Tor et par minutter bag mig :)	<i>Tor:</i> Jeg er desværre enig ;)
<b>Runde 11: Nykredit Copenhagen Marathon – hvorfor?</b>	
<i>Tor &amp; Michael:</i> Fordi vi elsker at løbe – og fordi <b>Nykredit Copenhagen Marathon</b> har en særlig plads hos os begge.	
<b>Runde 12: Afgøres den 19. Maj 2013 kl. 9.30 – kom og vær med, som løber eller tilskuer! Let's get ready to Rumble!</b>	

Rating: 4.0/5 (5 votes cast)

12 runder om Nykredit Copenhagen Marathon: Den rutinerede maratonløber mod maraton-rookien, 4.0 out of 5 based on 5 ratings

Skrevet af **Michael Marinelli** d. 1. maj 2013. Kategoriseret under **Nykredit** og tagget med **battle**, **Gels**, **Kastellet**, **Kompressionsstrømper**, **Løb**, **Maraton**, **Nyhavn**, **Nykredit Copenhagen Marathon**, **Tor Rønnow**

5 kommentarer

#### 4 kommentarer til "12 runder om Nykredit Copenhagen Marathon: Den rutinerede maratonløber mod maraton-rookien"

##### Malene siger:

1. maj 2013 kl. 15:23

Enhver skal jo gøre det, der virker for en selv. Men jeg har aldrig forstået gel-konceptet.

Hvor mange tager I i løbet af et maraton? Og ikke mindst hvordan?

Har prøvet at tage én gel i hele mit liv og var ved at kaste op, da jeg var halvvejs.

Jeg plejer at benytte mig af det væske, arrangørerne stiller til rådighed. Men jeg ved også, at jeg er alt for dårlig til at indtage væske og ikke mindst energi på mine lange træningsture, hvilket ikke er optimalt ift restitution...

Så egentlig beder jeg vel om et godt råd på gel-fronten, selvom energidrik hidtil har virket godt for mig til selve løbsafviklingen – og nej. Jeg eksperimenterer ikke med noget for første gang den 19.!

/malene

##### Michael Marinelli siger:

1. maj 2013 kl. 19:23

Hej Malene

Helt enig i, at man skal gøre det der virker for en.

Jeg lever efter devisen: spis inden du føler, at du mangler sukker – og drik inden du bliver tørstig! Der findes mange væske- og kulhydratskemaer på nettet, som tager udgangspunkt i kropsvægt og intensitet/temperaturer. Men igen med forbehold, da jeg skal tisse 3-4 gange undervejs, hvis jeg følger skemaet :)

Sidste år drak jeg dog alt for lidt væske..

Mht. Gel, så har jeg tidligere spist en 22 g. hver 5 km. ved maratons og er ikke gået sukkerkold. Jeg bruger dog Geldrinks som er blandet med vand (og supplerer med yderligere vand), så det er nemmere at få ned og mere skånsomt for maven. I Barcelona eksperimenterede jeg med 2 Gels og resten energidrik – hver 5 km. Det følte MEGET bedre.

Og så godt med kulhydrat, væske og protein så snart jeg kommer hjem fra en lang tur. Det er mit ydmyge rookie input :)

Held og lykke

Mvh Michael



##### Michael Marinelli siger:

1. maj 2013 kl. 19:25

Til Malene: den ene gel ved 20 km og den anden ved 30 km :)



##### Tor Rønnow siger:

1. maj 2013 kl. 19:49

Hej Malene,

man må eksperimentere sig lidt frem. Personligt tager jeg fire geler undervejs, fra 15-30 km (hver 5 km) plus en pakke vingummigeler. Du kan læse den videnskabelige forklaring om emnet energiindtagelse i bogen :)

God tur, måske vi ses :)

Vh. Tor

#### 1 links fra andre blogs

- – [Maratonbattle: 12 spørgsmål om Nykredit Copenhagen Marathon](#)