

Find den rigtige løberute

Synes godt om

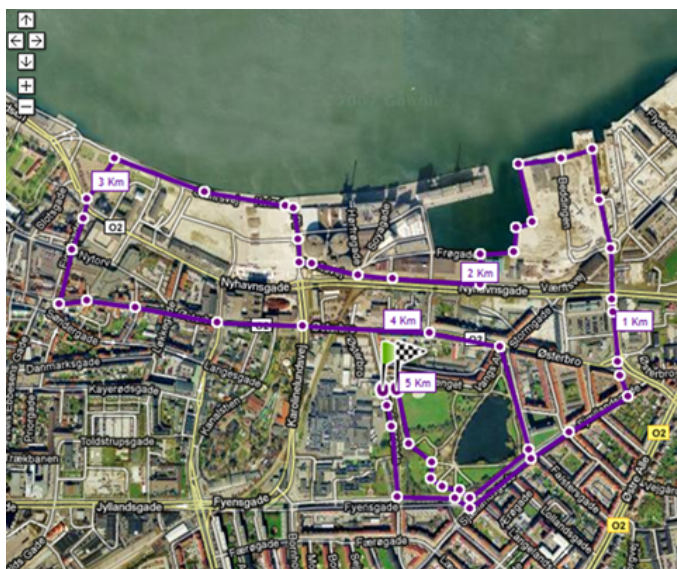
Send

0

0

Når det kommer til at finde en god løberute, er der mange faktorer, der spiller ind. Se her, hvordan du finder løberuter, der holder dig motiveret til at komme ud uge efter uge.

Af Tor Rønnow



Det er sommer, og du har sikkert bemærket, at løberne er i færd med at overtage landet. De er alle vegne, i skoven, langs søerne, på cykelstier og fortorve, og de er der på alle mulige og umulige tidspunkter af døgnet fra tidlig morgen til sen aften. De har fundet deres vej - i hvert fald i løbemæssig sammenhæng. Så hvordan gør du det samme?

Der er flere måder at vælge sin løberute på. Valget kan afhænge af en række parametre, som f.eks. type af nærmiljø, ønske om træningstype, ønske om rutens længde, ønske om rutens oplevelsesmæssige indhold, tidspunkt for løbetræningen, løberens form og erfaring. Grundlæggende kan man løbe stort set alle steder, så for mange passer det godt ind i en travl hverdag, at man starter og slutter ved sit eget hjem. Måske giver det helt sig selv, hvor man så løber rundt i sit nærkvarter. Ellers kan man have glæde af lidt inspiration til at finde nye ruter eller til at kende længden på den eller de ruter, man allerede har. Her kan man bruge en række gratis ruteplanlæggere på nettet som her på siden.

Vælg rute efter træningstype

Som nævnt kan træningstypen være en bestemmende faktor for valget af løberute. Til kortere [restitutionsture](#) vil man ofte løbe en teknisk set forholdsvis nem rute, mens man til hårdere konditionstræning om muligt vil vælge lidt mere kuperede ruter, der er med til at forbedre løbeformen. Arbejder man på at løbe hurtigere, vil man typisk udføre noget [intervaltræning](#). Her kan det være en fordel at have nogle lange, lige strækninger, hvor man kan give fuld gas uden at skulle bekymre sig om trafik, cykler eller fodgængere.

Løber man på tidspunkter, hvor det er mørkt, anbefales det, at man tænker på sin sikkerhed - både i forhold til trafikken og i forhold til sin krop. Førstnævnte forhold kan man løse ved at iklæde sig refleksudstyr (se faktaboks), sidstnævnte ved at løbe enten med pandelampe og/eller løbe steder, der er delvist oplyste og på et plant, asfalteret underlag, typisk en cykelsti eller vej.

En af de sjoveste måder at finde nye løberuter på, ja, det er at andre finder dem for dig! At løbe sammen med andre er den bedste måde at få ny inspiration på, og så har man jo også fornøjelsen af hinandens selskab. Andre kan være løbeklub venner, kollegaer m.fl. - så spørg dem!

Tor Rønnow

Tor Rønnow er forfatter til best-seller bogen
Elsk at løbe sammen med professor Bente
Klarlund og er en passioneret maratonløber.
