

[Set fra oven](#)
[Vejrfænomener](#)
[Upload billede](#)
[Debat](#)

Her er marathonløbernes bedste og værste vejr

Onsdag d. 15. maj 2013; kl. 15:53 af Anders Brandt (opd. d. 15/5 2013; 15:53)



Foto: TV 2

Hvis der er noget, som kan have afgørende betydning for både resultatet og oplevelsen når man løber - og i særdeleshed et marathonløb - så er det vejret.

IPHONE 4, 8 GB
50 KR./MD.

iPhone 4, 8GB	50 kr./md.
Telenor Fri	299 kr./md.
Mindstepris	2.994 kr.
Udbetaling	0 kr.

Køb nu >

Det der for nogle er godt vejr, kan for andre være det absolut værste. Men man kommer ikke uden om at kulde, blæst og varme er noget, der kan være en prøvelse for selv den mest erfarne marathonløber.

Vi har på TV 2 VEJRET spurgt en række danskere, der enten har løbet rigtig mange, vundet mange eller beskæftiget sig meget med marathonløb - om hvad deres bedste og værste vejr er, at løbe marathon i.



Foto: TV 2

Anders Munch Madsen er med 558 marathonløb den dansker, der har løbet flest.

Bedste marathonvejr: Det bedste marathon vejr, er for mig, 16 - 18 graders varme, solskin og ingen vind. Det betyder, at man bare skal have korte tights og singlet på, så føler man sig godt tilpas.

Værste marathonvejr: Det værste marathon vejr er stærk blæst, især sammen med regn. Kulde ned til minus 6-8 grader er ikke noget problem, det er kun et spørgsmål om rigtig beklædning.

Det koldeste marathon for mig, var i Trollhättan, her var det minus 22 grader. Det gør ondt i lungerne. Det varmeste marathon for mig, var på den kinesiske mur, her var der cirka 35 grader og stærk sol.

Anders Munch Madsen løber i år sit 21. Copenhagen Marathon. Det bliver i øvrigt hans marathonløb nummer 216 sammen med datteren Birgitte Munch

Nielsen.



Foto: TV 2

Martin Parkhøj vandt Nykredit Copenhagen Marathon i 2012 i tiden 2t:24m:49s

Værste marathonvejr: Det værste vejr at løbe marathon i er helt klart, når det blæser meget. Der er en god tommelfingerregel der siger, at man kun vinder ca halvdelen af det i medvinden, som man taber i modvinden. Så meget vind er klart en ulempe og betyder langsommere tider.

Bedste marathonvejr: Hvis jeg skal gå efter at løbe hurtigt, så er mit yndlings marathonvejr helt vindstille og 14-16 grader varmt. Men omvendt i CPH Marathon sidste år, var det op til 25 grader, hvilket viste sig til at være til min fordel, da en del af mine konkurrenter dehydrerede. Det betød jeg endte med at vinde hele løbet, så det er nu også en slags favorit vejr for mig.

Martin Parkhøjs bedste marathontid er 2t:20m:29s sat i Frankfurt i 2010. Han deltager ikke i København i 2013.



Foto: TV 2

Mogens Pedersen er med sine 425 marathonløb den dansker med tredje flest marathonløb bag sig.

Værste marathonvejr: Kulde og regn i kombination. Regn i en rimelig temperatur gør ikke så meget, men selvfølgelig bliver man træt af det. Mange gange er det jo bare til man er i gang, for det ser altid så koldt og trælst ud, når man står inde i varmen og kigger ud på det. Der findes jo ikke dårligt vejr, kun dårlig påklædning.

Bedste marathonvejr: Vindstille, 15 - 18 grader og sol fra en skyfri himmel. Men kan nu sagtens klare at løbe i lidt varmere temperaturer, men hvis den kommer ret meget over 25 grader, bliver det hårdt. Så er det man skal til at passe på med væskeindtaget. Det værste med temperaturen er, hvis der kommer et pludseligt skifte. Har der været tid til at vende sig til varmen, er det meget nemmere at klare.

Mogens Pedersen løber ikke i København i år - men løber selvfølgelig et marathonløb alligevel. I denne weekend er det i Riga.



Foto: TV 2

Tor Rønnow er ud over at have løbet 265 marathonløb også forfatter til den populære løbebog "Elsk at løbe".

Bedste marathonvejr: Det bedste maratonejr var nok i Amsterdam den 16. oktober 2011, en perfekt efterårsdag til løb, koldt fra morgenstunden med høj blå himmel og måske op til 10-12 grader midt på dagen og vindstille. Det var i øvrigt denne dag, jeg løb min hidtil bedste tid for mine i alt 265 maratonløb. Jeg har oplevet lignende vejr ved andre løb, og det er de anførte forhold, jeg betragter som optimale.

Værste marathonvejr: Der er til gengæld flere varianter af "værste vejr". Generelt er det for mig 1.91 høj nok værst, når det blæser meget (alt andet lige). Det tærer enormt på kræfterne, på koncentrationen og i sidste ende humøret. Blæst kombineret med frostgrader gør det rigtig hårdt - og potentielt farligt - at løbe. Det har jeg prøvet flere gange ved Kalundborg Vintermarathon, et løb, jeg upåagtet holder meget af.

Masser af regn er heller ikke sagen, f.eks. regnede det sidst afholdte Århus Marathon 16 juni 2007 totalt væk, det var den dag, man så folk padle rundt i deres huse i Greve. Men mest ekstremt står nok Chicago Marathon 2007, hvor der blev løbet i 30 graders varme og 100 % luffugtighed. Folk faldt om i klynger, og løbet blev

officielt suspenderet. Jeg selv blev beordret af Politiet til at GÅ i mål fra km 34. Man siger ikke nej til de store mørke betjente...

Tor Rønnow er også kendt for at fotodokumentere alle sine marathonløb - og så er han arrangør af Løbemagasinet Rudersdal Marathon.



Foto: TV 2

Jerk W. Langer er læge og foredragsholder - og han løber i København sit marathon nr. 248

Værste marathonvejr: Massiv varme pga. dehydrering, da jeg er fysisk stor (jo større man er, desto nemmere dehydrerer man).

Blev i Stockholm 2004 svimmel og dårlig ved 37 km, klassisk dehydrering. En sygeplejerske i depotet målte mit meget lave blodtryk, jeg blev lagt ned på fortovet, fik opsat et væskedrop, og væskeflasken blev klistret fast på et butiksvindue med tape. Må have været en fantastisk syn. Sygeplejersken genkendte mig: "Er du ikke den læge, der altid fortæller om, hvor sundt motion er?"...."Øh, jo..."

Bedste marathonvejr: Regn uden blæst. Los Angeles marathon 2011, det styvyrregnende under løbet - helt ekstremt og vist rekord siden 1943. Men jeg havde det som en fisk i vandet, tabte pga. regnen ikke væske undervejs, disponerede løbet fuldstændig korrekt, og havde kræfter til at sætte fuld speed de sidste miles. Overhalede ca. 1.400 løbere på de sidste 6 km.

Så regnvejr kan være strålende løbevejr, hvis bare det ikke blæser.

Jerk W. Langer arrangerer også sit eget marathonløb Skodsborg Marathon, der løbes flere gange om året.

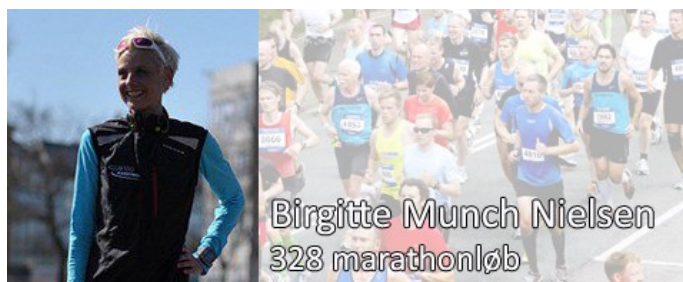


Foto: TV 2

Birgitte Munch Nielsen er med sine 328 marathonløb en af de kvinder i Danmark, der har løbet flest marathonløb. Birgitte løber med sin far Anders Munch Madsen deres fælles marathonløb nummer 216 i København.

Bedste marathonvejr: Det er solskin, vindstille og cirka 20 grader. Men - jeg syntes også det er en god oplevelse, når himmel og hav står i et -og man bliver blæst fuldstændigt igennem. Det kræver bare det rigtige tøj, mens man løber - og et varmt bad efter løbet.

Når sneen daler og ligger helt nyfaldet, så er der en speciel lyd for hvert skridt man løber...

Værste marathonvejr: Det er lyn og torden lige over hovedet på en - eller pludselig varme, så kroppen ikke når at vænne sig til temperaturen som for eksempel ved Copenhagen Marathon sidste år.



Foto: TV 2

Michael Marinelli er Nykredits officielle løbeblogger på blandt andet Nykredit Copenhagen Marathon.

Bedste marathonvejr: Sol og +20 grader med næsten ingen vind. Det er ikke et vejr, hvor jeg kan sætte personlig rekord, men det giver en følelse af at vinde over de 42,2 km, da det virkelig er ekstremt krævende vejr.

Paradoksalt nok kan dette også være det værste vejr, hvis jeg laver fejl i væskematematikken. I 2012 var jeg i superform, og jeg løb efter 3:40, men lavede netop denne fejlregning. Ved 32 km stoppede de frivillige ved væskedepotet mig, da de sagde jeg virkede fuld (usammenhængende og problemer med balancen).

Jeg fik dog kæmpet mig ind på 3:58 godt dehydreret, og der gik 7 timer før jeg kunne tisse igen.

Værste marathonvejr: Jeg hader bare blæst og styrtegn, men mest blæsten. Lidt støvregn kan være behageligt, men kombineret med blæst og kulde, så påvirker det virkelig min oplevelse i negativ forstand. Det betyder også, at der er færre tilskuere langs ruten og de familiemedlemmer, som er ude for at se mor eller far løbe sit første maraton må jo hundefryse.

Alle der løber deres første maraton har fortjent deres favoritvejr!

Michael Marinelli har løbet 5 marathonløb, og hans bedste tid er 3t:58m.

Anbefal

Vær den første af vennerne, der anbefaler dette.

Brillestel - med garanti

Vi lover du bliver 100% tilfreds. Ellers får du pengene tilbage.
www.louisnielsen.dk

Craft Løbetøj

Skal firmaet ud og løbe? Løbetøj med logo fra 10 stk
www.reklame-t-shirt.dk Annoncevalg ▶

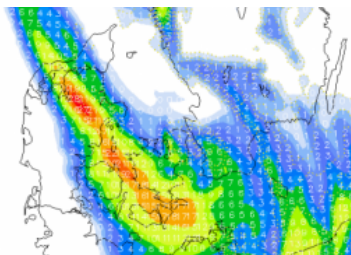
[Print artikel](#)[Send til en ven](#) [Del på facebook](#)

Se også

1. [Copenhagen Marathon: Sådan bliver vejret](#)
2. [Læs Tor Rønnows beretning fra Nykredit Copenhagen Marathon 2012](#)
3. [Følg Jerk W. Langer på Facebook](#)
4. [Michael Marinellis blog om løb hos Nykredit](#)

Nyheder

Seneste



21/05-2013, kl. 18:54

[Vejrkort: Her kommer regnen til at sile ned](#)

21/05-2013, kl. 18:05

[Sådan så tornadoen i Oklahoma ud fra oven](#)

21/05-2013, kl. 17:22

[Tornadoen: Tre gange så ødelæggende som decemberorkanen](#)

21/05-2013, kl. 15:37

[Lavtryk kommer med kraftig regn - og blæst](#)

21/05-2013, kl. 11:27

[TV: Her 'fødes' døds-tornadoen i Oklahoma](#)

21/05-2013, kl. 10:55

[Tornadoen ramte, hvor risikoen var aller størst](#)