

Gode råd: Få fart på det næste maratonløb

Her er de sidste fif, inden de forestående maraton i Odense og Berlin.

AF **PER MUNCH**

Tab dig. Find din marchhastighed allerede nu. Og træn ikke for langt ad gangen.

Det er de væsentligste råd fra landets førende eksperter, hvis du gerne vil gøre en god figur ved Danmarks to næststørste maratonløb i den kommende måned.

H.C. Andersen Marathon i Odense 18. september er landets næststørste efter Copenhagen Marathon. Omkring 2.000 løbere vil stille op til Nordens hurtigste maraton i Odense, hvor der i år også konkurreres om DM. Sidste år blev løbet vundet i tiden 2 timer 10 minutter og 43 sekunder.

Ugen efter gælder det Berlin Marathon, hvor op mod 40.000 løbere er tilmeldt, heriblandt omkring 5.000 danskere, hvilket altså gør Berlin til danskernes næststørste maraton målt på antal deltagere. Her vil også de to verdensrekordholdere Haile Gebrselassie og Paula Radcliffe stille til start.

LÆS ARTIKEL [Sådan bliver du jernmand i bedste stil](#)

Selv om du hverken sigter efter DM eller VM, vil de fleste os jo alligevel gerne barbere et par minutter af den bedste personlige tid. Her er nogle veje at gå.

Vægttab giver tid

Hvis man kan smide nogle kilo af ballasten inden start, er der virkelig noget at hente. Thomas Nolan, tidligere landstræner, anslår på motionsdanmark.dk, at man kan løbe 1-3 sekunder hurtigere per kilometer, hvis man taber 1 kilo.

Det vil sige, at hvis man f.eks. kan lægge 5 kilo, og vi optimistisk sætter en gevinst på 3 sekunder per kilo, ryger der lige 15 sekunder af hver kilometertid. På 42,195 km bliver det til godt 10 minutter – uden at man skal anstrenge sig mere. Dog advarer sundhedsekspert og professor Bente Klarlund Pedersen mod egentlige sultekure:

»Det er vigtigt, at det er fedt, man taber – og ikke muskler. Man skal have en sund og proteinrig kost, så musklerne hele tiden har, hvad de skal bruge, så kan man godt tabe sig helt frem til løbet«, siger Bente Klarlund.

LÆS GUIDE [Jernmand-tips: Sådan klarer du bedst 42,195 km maraton](#)

Langdistanceløbere bør helst ligge i den lave del af normalspekteret med et BMI på omkring 20-21.

»For der er ingen tvivl. Taber man sig i vægt, så løber man hurtigere«, forklarer Bente Klarlund.

Sidste år udgav hun bogen 'Elsk at løbe' sammen med Tor Rønnow, der netop har rundet sit maraton nummer 228. I processen med bogen fik hun overbevist sin medforfatter om, at han burde tabe 12 kilo for at komme ned på et BMI på 20-21.

Det har allerede lettet Tor Rønnows gang – og ikke mindst løb – på jord.

»Jeg har tabt 7 kilo nu og mangler stadig 5. Men det har betydet noget for følelsen af at løbe, både til træning og til maraton. Trætheden indfinder sig senere og senere. Hele bevægeapparatet føles mindre påvirket af de slag, man får ved hvert skridt.

LÆS ARTIKEL [Jernmand og maraton er usundt for hjertet](#)

Og så er det for første gang lykkedes mig at komme under 4 timer i Vancouver i maj«, siger Tor Rønnow, der

satser på at løbe i tiden 3:45 i Amsterdam om to måneder.

Find dit maratontempo

En af landets førende elitetrænere er Karl-Åge Søltøft, der tager sig af Danmarks hurtigste maratonmand, Jesper Faurschou. Han løb sidste år London Marathon i tiden 2:16:15, hvilket gav ham adgang til VM i begyndelsen af september i Sydkorea.

Når det gælder motionister, er Karl-Åge Søltøfts vigtigste råd, at man får sit maratontempo ind på rygraden, så man kan ramme det allerede fra første kilometer.

LÆS ARTIKEL [Motionister får advarsler mod gigtmedicin](#)

»Du får det bedste løb, hvis du kan holde en konstant hastighed fra start til slut. Og udbyttet ved at finde rette tempo fra starten vil være den perfekte oplevelse, hvor følelsen af, at man er i gang med noget, man magter, vil give én vinger«, siger Karl-Åge Søltøft.

»Det er meget vigtigt allerede 5-6 uger før maraton at lægge sig fast på den sluttid, som man mener er realistisk. Det betyder også, at man i disse 5-6 uger ikke skal løbe stærkere end maratontempo under træningen! Hellere satse på mængden, da man alligevel ikke kan nå at forbedre sin hastighedsgrænse. Men man kan træne sig i at fastholde denne hastighed i den sidste forberedelsesfase«, siger Karl-Åge Søltøft.

LÆS ARTIKEL [Verdens hurtigste maratonkvinde til Berlin](#)

Så altså. Se dig selv i øjnene. Find en realistisk kilometertid for dit maraton i september. Og kom så ud på asfalten og få banket tempoet ind i kroppen. Og kom hellere ud på mange mindre ture i stedet for den lange monstertur i weekenden, som mange sværger til.

»90 procent af alle motionsmaratonløbere får stort set ikke noget ud af at løbe længere end 90 minutter højest en gang om ugen. Det er den samlede kilometermængde, der er afgørende for dem. De lange ture slider meget og udgør en stor skaderisiko. Og skal man undgå 'muren' (pludselig træthed ved 25-30 km, red.), er der kun én vej til dette, og det er at kunne løbe i sit optimale maratontempo fra starten«, siger Karl-Åge Søltøft.

LÆS ARTIKEL [Jernmænd bremser weekendens trafik i København og Nordsjælland](#)

Han er godt klar over, at mange maratonmotionister hygger sig med et lavere tempo til lange ture om søndagen. Men hvis det gælder om at få effekt af sin træning, anbefaler han 90 minutter, hvor man giver den gas i sit maratontempo i stedet for at trække det i langdrag.

»Nogle ønsker at komme ud på de lange ture for at føle sig sikre på at kunne gennemføre alle 42 kilometer. Men som jeg ser det, ligger udfordringen jo netop i at klare distancen. Det må vise sig på dagen, om det holder hjem. Det vil være spild af gode kræfter, hvis man træner sig en skade til for at føle sig sikker«, siger Karl-Åge Søltøft.

Ressource: <http://politiken.dk/tjek/sundhedogmotion/motion/loeb/ECE1359426/gode-raad-faa-fart-paa-det-naeste-maratonloeb/>

Offentliggjort: Aug 12, 2011 11:41 AM

© POLITIKEN.dk