

FORÅR / SOMMER

2010

LØBEREN
- Alt i udstyr til løb



Produktnyheder:

Løbesko • Løbetøj • Pulsure
Løbe-GPS • Sports-bh'er • Rygsække

Læs om:

**Maratonmanden
mod nye mål**

**Grete Waitz
– det 20. århundredes bedste maratonløber**

**Knæskalssyndrom
– den hyppigste løbeskade**



Esbjerg



Lynby



Roskilde

Vejle

Aalborg

Århus

| | |
|--------------------|----|
| Adidas | 3 |
| Saucony | 4 |
| Mizuno | 5 |
| Asics | 6 |
| De Rigtige Løbesko | 7 |
| New Balance | 8 |
| Inov8 | 9 |
| Teko | 9 |
| Maratonmanden | 10 |
| Salomon | 12 |
| Nike | 13 |
| Knæskalssyndrom | 14 |
| Gore | 16 |
| Newline | 17 |
| Craft | 17 |
| Fusion | 18 |
| Buff | 18 |
| Anita | 18 |
| Nike+ Konkurrence | 19 |
| Grete Waitz | 20 |
| Polar | 22 |
| Garmin | 23 |
| Sennheiser | 24 |
| Falke | 24 |
| SIS | 25 |
| Oakley | 25 |
| Fotokonkurrence | 26 |
| Løbskalender | 27 |

Løbeglæden er på vej tilbage efter en lang vinter

Sneen og frosten har sluppet grebet i os, og vi er på vej mod forår og mange nye løbeoplevelser. Forårets komme betyder også, at det er blevet tid til et nyt LØBEREN Magasin. Et magasin der denne gang har fokus på Grete Waitz og hendes kamp mod kræften, Tor Rønnow og hans ekstreme og anderledes tilgang til løb, den mest udbredte løbeskade og vores kommende store NIKE+ challenge. Naturligvis indeholder magasinet også det nyeste indenfor tøj, grej og sko til den kommende forårstræning, samt slutteligt vores vinterfotokonkurrence.

Foråret byder traditionelt på mange gode løbeoplevelser samt løbsmuligheder ved motionsløb rundt om i landet. Vi vil gerne medvirke til at synliggøre så mange af disse muligheder som overhovedet muligt. Derfor har vi udarbejdet vores egen løbskalender, som kan ses bagerst i magasinet. Vi har derudover indgået et samarbejde med Marathon Travel Club, der udbyder et bredt udvalg af spændende løberejser rundt om i verden.

Bag gode løbeoplevelser lurer desværre faren for skader. Det er vigtigt, at dit løbeudstyr passer perfekt til dig og dine behov. Forkert udstyr og dårlig vejledning er ofte årsagen til mange dårlige løbeoplevelser, skader og ikke mindst spildte penge. Af den grund har vi i alle vores butikker maksimalt fokus på at tilbyde en specialiseret vejledning til dig. Vi står altid klar til at teste din løbestil på løbebåndet og rådgive og vejlede dig til det helt rigtige løbeudstyr.

Vi ses i butikken!

Læs mere om LØBEREN og besøg vores webshop på www.loberen.dk



Forsiden:

Ham
Melbourne T-shirt kr. 350,-
Smart svedtransporterende T-shirt med bevidst placerede ventilationsåbninger for høj åndbarhed.
Melbourne Tight kr. 350,-
Behagelig og fleksibel kort tight med helt flade sømme. Lille lynlåslomme bag på til nøglerne.
Supernova Sequence 2 kr. 1100,-
Lækkert støddæmpet pronationssko med Formotion i hælen, der tilpasser sig underlaget i landingen.

Hende
Sunlight SO Vest kr. 700,-
Windstopper Soft Shell vest i et højfunktionelt materiale mix, der giver en suveræn komfort.
Sunlight III ¾ Tight kr. 430,-
¾ tight med lækker pasform. Behagelig i overgangsperioderne mellem sommer og vinter.
Magnitude Lady T-shirt kr. 570,-
Lækker figursyet T-shirt, der er ergonomisk syet med en meget komfortabel pasform.
Adistar Salvation 2 kr. 1400,-
Top støddæmpet pronationssko til den kræsne løber med en høj træningsmængde.



Adistar Salvation 2

Adidas' topsko til den overpronerende løber, der har brug for maksimal støddabsorbering. Derfor anbefaler vi skoen til løbere med periodevis stor brug af asfalt og en træningsmængde eller kropsvægt i den høje ende, som indbyder til højst mulig støddæmpning. Efter at have gennemgået en række ændringer over de sidste par modeller af Adistar Control og Salvation er vi særlig tilfredse med støtten i denne nye Salvation. En upåklagelig pasform igennem et tæt, højkomfortabelt og naturligt greb om hele foden. Det er det luksuriøse adiPRENE og adiPRENE+, som giver en fantastisk støddæmpning i hele skoens længde og en særlig respons i forfoden. Adidas GeoFit, Active Formotion og Formotion er teknologierne bag en upåklagelig komfort og en naturlig afvikling.

Pris kr. 1400,-



Glide S/S Tee - dame

Flot figursyet T-shirt med en feminin V-hals. Flexibelt og svedtransporterende materiale. Lille udtrækshul til høretelefon v/højre skulder.

Pris kr. 300,-



Snova Fi Tank - dame

Tætsiddende tank top til de varme dage. Strækbart materiale med en god åndbarhed. Lille udtrækshul til høretelefon v/højre skulder.

Pris kr. 300,-



Adistar Ride 2

En neutral løbesko med støddæmpning til den høje træningsmængde eller den tungere løber. Komforten er i højsædet, og en næsten strømpeagtig pasform vil passe de fleste fødder. I den relativt tykke mellemsål ligger indkapslet adiPRENE og adiPRENE+, som er Adidas' hemmelighed bag god støddæmpning og utrolig respons i forfoden.

Pris kr. 1300,-

Kun Lyngby og Århus



Adizero Tempo

Lettere træningssko til den hurtige træning som intervaller, tempoture og længere konkurrencer. Skoen er gjort lettere ved at bruge mindre materiale i overdel og især i sålen.

Pris kr. 1100,-



Snova Sequence 2

Pris kr. 1100,-



Snova Glide 2

Pris kr. 1000,-



Snova ¾ Tight - dame

Supernova tighten er af absolut højeste kvalitet og byder på en lækker ergonomisk pasform, med mesh-indsatser i knæhaserne.

Pris kr. 450,-



ProGrid Stabil CS

Stabilitetssko til løbere med udtalt overpronation. Selvom der er tale om en stærkt støttende pronations sko til lidt tungere løbere, så yder skoen stadig en smidig og behagelig fornemmelse i fodafviklingen. Blødt og godt støddæmpende ProGrid i hele fodens længde, giver en fin fornemmelse af underlaget samt en blød og effektiv afvikling. Ekstra støddæmpning med HRC (High Rebound Compound) i forfoden.

Pris kr. 1300,-



ProGrid Omni 8

Den meget populære allround trænings sko, som kombinerer en fantastisk blødhed og fleksibilitet med en rigtig god pronationsstøtte. Et veludviklet ProGrid system i mellemsålen forsyner dens heldige ejer med en blød, rullende løbsfornemmelse. Støtten i denne nye model 8 er noget bedre end sidste års 7'er. Dette gør den i højere grad velegnet til den lidt tungere løber, samt løbere med moderat til kraftig overpronation.

Pris kr. 1200,-



ProGrid Triumph 7 Vizipro

Neutral, topstøddæmpet trænings sko, som giver et komfortabelt og blødt løb. Pasformen er udsøgt, og ProGrid støddabsorbering i hele skoens længde sikrer en holdbar dæmpning til hårdere underlag og større træningsmængde. Arch-Lock giver et solidt greb om midtfoden.

Pris kr. 1400,-

ProGrid

Sauconys støddæmpningssystem er revolutionerende

Det er et lidt slidt ord, men da Saucony indførte ProGrid teknologien, var det faktisk revolutionerende. Det er grunden til, det tog så lang tid for Saucony at udvikle systemet. ProGrid er fremstillet af en blanding af skum og syntetisk gummi, hvilket giver en platform der indfanger og afbøder stødet fra landingen. Dermed giver det en glidende og blød bevægelse fra hæl til tå.

ProGrid i hele sålens længde



ProGrid i hælen





Wave SmoothRide

Ved hjælp af Mizunos "bølgesystem" (Wave), bliver stødet fordelt i hele skoens mellemsål via en bølgende plastplade. Dette minimerer den konstante acceleration og deceleration af foden i løbebevægelsen samt reducerer stødene, giver en blødere afvikling, bedre komfort samt maksimerer fleksibiliteten og følingen med underlaget.



Wave Ultima 2

Let og stabil træningssko til den neutrale løber, der søger en stabil sko med en effektiv og lidt fast fodafvikling. SmoothRide-teknologien sikrer den rette balance mellem respons fra underlaget og blød støddabsorbering. På ydersiden af hælen findes et specielt ekstra støddæmpende materiale til at modtage landingen, mens resten af skoen er opbygget til at give et fleksibelt rul og afsæt.

Pris kr. 1200,-



Wave Nirvana 6

Stabil træningssko til overpronationsløbere. Skoen sidder tæt hen over foden, den er relativt smal, men samtidig med plads til tæerne. Skoen føles blød og komfortabel at have på.

Pris kr. 1400,-



Wave Rider 13

Let og stabil træningssko til den neutrale løber, der søger en stabil sko med en effektiv og lidt fast fodafvikling. Skoen er bygget op til at give et fleksibelt rul og afsæt.

Pris kr. 1100,-



Wave Inspire 6

En meget let og komfortabel træningssko, som tilgodeser let til moderat overpronation. Støddæmpningen er tilpasset de fleste behov

Pris kr. 1100,-



GEL Nimbus 11

Nimbus er Asics' topmodel til den neutrale løber, der ønsker en særdeles lækker og komfortabel træningssko. Skoen bygger på en designfilosofi om, at foden så vidt muligt skal kunne arbejde frit og naturligt i afviklingen – dette kalder Asics IGS (Intelligent Guidance System). Skoen giver en effektiv og blød støddæmpning via samspillet mellem den lette Solyte mellemsål og store GEL puder i både hæl og forfod. Den super behagelige og fleksible overdel, der besidder Asics' absolut nyeste teknologier, nærmest smyger sig om foden.

Pris kr. 1500,-



GEL Kayano 16

Asics' topmodel til pronationsløberen, der ønsker en blød og komfortabel træningssko til rigtig mange kilometer på asfalt. Støtte til moderat til kraftig overpronation.

Pris kr. 1600,-



GT 2150

Formidabel mængdetræningssko til løbere med behov for let pronationsstøtte og hang til en lækker pasform. God støddæmpning via Solyte mellemsål og GEL i hæl og forfod.

Pris kr. 1100,-



GT 2150 GS - junior

Fornemt støddæmpet juniorsko. 2150 er bygget på en let Solyte mellemsål og støddæmpning via GEL i hæl og forfod. Med en smule pronationsstøtte på indersiden.

Pris kr. 550,-

Asics har fokus på kvinderne

Asics har altid haft fokus på de naturlige anatomiske forskelle, der er mellem mænd og kvinder. I år er fokus øget yderligere og forskellene mellem herre- og dameskoene er større end nogensinde før. Dette gælder for alle Asics' modeller, men især for topmodellen GEL-Kayano 16, der er blevet opdateret på flere punkter. På indersiden har Kayanoen fået en Soft Top DuoMax kile – en ekstra blød kile ovenpå den eksisterende, der giver en højere stabilitet i hælregionen. Hælen er blevet 3 mm højere for at mindske trækket på akillesenen – dette kaldes Plus3. Og så har Asics videreudviklet den kønsspecifikke Space Trusstic, der yder den kvindelige fod den rette mængde støtte og fleksibilitet gennem skridtafviklingen.



GT 2150 2A - dame
Pris kr. 1100,-



GEL Cumulus 11
Pris kr. 1100,-



GEL DS Trainer 15
Pris kr. 1100,-



GEL Foundation 8
Pris kr. 1200,-

Den rigtige vejledning kan forebygge skader



De rigtige løbesko er vigtige for at undgå skader, uanset om du er motionist eller eliteløber. Derfor gør vi altid vores bedste for at hjælpe dig med at finde de rigtige løbesko.

Når du køber løbesko hos LØBEREN tester vi din løbestil på løbebånd, for på den måde sikrer vi, at du får de rigtige sko med hjem. Gennem 14 år har vi givet vores kunder en grundig og seriøs vejledning, uden at det koster ekstra. Vores fysioterapeuter og erfarne løbere, står klar til at rådgive og vejlede dig om dig og dit løb.

»Jeg er blevet testet på løbebånd før, skal jeg testes igen«?

Ja, for både du og især skoene ændrer sig. Du kan ikke regne med, at en ny models egenskaber er som dens forgænger, selvom den hedder det samme. Støddæmpning, pronationsstøtte og pasform varierer ofte fra model til model, hvilket betyder at efterfølgeren kan være en markant anderledes sko end forgænger. Det er derfor vigtigt at få lavet en ny løbebåndstest, når du køber nye løbesko. Hvis ikke kan du risikere at løbe ind i ærgerlige skader, såsom løberknæ, skinnensbetændelse, akilleseneproblemer mv. Skader der kan skyldes forkert fodstilling grundet forkerte løbesko.

»Skal man bestille tid til skokøb«?

Nej, kom blot ned i butikken. Vi er klar til at servicere dig. Tag dine gamle sko med – de fortæller en hel del om din løbestil. Kom senest 30 min. før lukketid, så har vi tid til at vejlede dig bedst muligt og finde de helt rigtige sko til dig.



Læs mere om LØBERENS vejledning på www.loberen.dk



1225

Pronationsko med super støddæmpning til den mellemtinge til tunge løber. Mellemsål i ABZORB FL med ekstra N-ergy støddæmpning i hæl og forfod. Lækker antibakteriel indlægssål gør fornemmelsen i skoen ekstra behagelig. Stabilicore pronationskile giver god stabilitet til moderat til kraftig overpronation. N-Lock snøresystem og 2-lags hurtigtørrende overdel (Lighning Dry) giver en forrygende komfort.

Pris kr. 1500,-



758

Super komfortabel, let og blød neutral træningsko, der passer langt de fleste. Skoen er udstyret med en ACTEVA Lite mellemsål med ekstra N-ergy støddæmpningspuder.

Pris kr. 1000,-



850

Opdatering i den klassiske 850 serie. ACTEVA mellemsål med ekstra meget ABZORB DTS i hæl og ABZORB SBS i forfod giver en suveræn støddæmpning. God stabilitet til løberen med moderat til kraftig pronation.

Pris kr. 1200,-



1064

New Balances topmodel til den neutrale løber, der søger en blød sko med en suveræn pasform. Støddæmpningen kommer fra en kombination af den meget bløde ABZORB FL (Full Length) mellemsål, og N-ergy støddæmpningsmateriale i hæl og forfod, som er et meget fjedrende gummimateriale, der giver en blød og responsiv afvikling. I hælen er N-ergy materialet segmenteret, for at gøre hælisættet blødere og mere kontrolleret. Ydersålen på skoen er udstyret med tværgående riller, der giver et mere fleksibelt, blødt og effektivt afsæt. Overdelen byder på en rimelig tæt pasform, med god plads til tærerne. Nyt snøre system: LockDown Liner, der via snørehullerne trækker skoen tæt til omkring foden. Dette, kombineret med Sure Lace-snørebåndene, øger midtfodsstabiliteten og holder skoen tæt til foden. Yderligere har skoen Phantom Liner i overdelen – en teknologi der bygger på en sømløs overdel af letvægtsmaterialer, der giver en suveræn pasform.

Pris kr. 1400,-

New Balance leverer sko med perfekt pasform og teknologi til alle behov.

New Balance har inddelt modellerne i kategorier, der giver dig mulighed for at finde den helt rigtige løbesko. I Danmark benytter New Balance tre forskellige skobredder:



Herre: B (smal)
Dame: 2A (smal)



Herre: D (medium)
Dame: B (medium)



Herre: 2E (bred)
Dame: D (bred)

Kommer i butikkerne
forsommeren 2010

inov8™



Oroc 280

Oroc 280 er en letvægtssko designet specielt til skovens mange udfordringer. Skoen tilbyder en suveræn kombination af lav vægt, fleksibel sål, perfekt tyngdepunkt, samt et fantastisk greb og føling med underlaget. Sålen er særligt grov, designet med "gummidutter" med små slidstærke pigge af tungsten carbid, der giver optimal kontrol selv på glatte underlag. Overdelen er lavet af et mikrofiber materiale der gør skoen særdeles åndbar og robust, samtidig med at den giver en komfortabel og tæt pasform om foden.

Pris kr. 1100,-

Inov8

Den lille britiske skoproducent, der er specialist i design af terrænløbesko, har virkelig formået at gøre sig bemærket både i Danmark og internationalt. De har modtaget utallige priser for deres hårdføre sko, som idag sidder på fødderne af mange af verdens absolut bedste terræn- og orienteringsløbere.



X-Talon 212

Super let og hurtig terrænsko. Den tætsiddende pasform kombineret med et lavt tyngdepunkt, gør at man hele tiden har fuld kontrol over skoen og sin skridtafvikling. Selvom skoen er meget let, har den en overraskende god og blød støddæmpning, selv når ruten byder på indslag af asfalt. Sålens kraftige profilering består af "gummidutter" fordelt således at det bedste greb opnås, samtidig med at den ikke samler mudderklumper.

Pris kr. 1000,-

teko



Light Minicrew

Sokken er temmelig kraftig og giver en rigtig god varme på de koldere løbeture. Merino ulden giver sokken den egenskab, at den holder fødderne lune, når sokken er våd. Ulden gør derudover, at sokken ikke kommer til at lugte grimt efter brug. Sokken er uden generende syninger, den er åben i overdelen for øget ventilation, ekstra blød hvor trykbelastningen er størst i sokken og med forstærket hæl. Fremstillet af økologisk Merino uld fra miljøbevidste argentinske farmere.

Pris kr. 130,-



Ultralight Minicrew

Sokken er helt tynd uden særlige forstærkninger. Det giver den en helt tæt pasform der holder foden tør, selv når du sveder rigtig meget. Sokken fungerer både til sommer- og vinterløb, idet den tynde uld tempererer mere end den varmer.

Pris kr. 120,-



Poly Light Minicrew

Sokken er lidt kraftig i opkradsningen på indersiden, hvilket giver en super blød og behagelig pasform. Den er lavet med et skaft, der går op til lige over anklen, den har ingen generende syninger, er med ekstra forstærkning i hælen og er ekstra åben i overdelen for en bedre svedtransport. Fremstillet af en blanding af Tekos egen genbrugspolyester, lavet af plast, nylon og en smule lycra.

Pris kr. 90,-

Maratonmanden mod nye mål



Sidste år løb Tor Rønnow 61 maratonløb og har i alt løbet 175. I år trapper han lidt ned på antallet, men løber i stedet for at komme under fire timer. Mød maratonmanden her.

2009 krydsede han målstregen i 61 maratonløb. Det er altså mere end 2.600 km. Og læg dertil træningsturene og mindre løb! Og siden 2004 er det blevet til 175 maratonløb.

Når Tor Rønnow sidder over for dig, er der unægtelig nogle spørgsmål, der presser sig på. Imponerende er det, men hvorfor? Hvad driver ham? Én ting er at løbe et par maraton, måske Copenhagen og Berlin, men hvordan kommer man så af sted til 42,195 km en januardag i bidende kulde og på frostglatte veje i Kalundborg?

»Det er et rigtigt hårdt løb, men det er ligesom blevet en tradition. Her åbner sæsonen« fortæller Tor Rønnow, LØBERENS maratonmand.

Og det er noget af en sæson, der åbner. En maratonsæson, de færreste kan hamle op med. Og det til trods for, at antallet af maraton i det kommende år forventes halveret i forhold til sidste år!

» Så kan jeg lukke mit maraton nummer 200 «

»Mit mål er at nå 30 løb inden den 1. november. Så kan jeg lukke mit maraton nummer 200, de sidste hundrede løbet inden for to år« fortæller han.

Koncertagtige tilstande

Unægtelig noget af en bedrift, men hvad er det, der driver ham? Hvordan kan det være

sjovt weekend efter weekend? Når man har løbet i London, hvad trækker så en af sted to dage efter i Rudersdal?

»Selvom de alle er lige lange, så er det jo forskellige typer af løb. Men det er da klart lettere at komme af sted i september end den 10. januar i Kalundborg« smiler Tor og uddyber:

»Alle løbene byder på forskellige oplevelser. Det er da sjovere at løbe de store, men de små løb er med til at sætte de store i perspektiv. London, Barcelona, Berlin, det er nogle gode lunser at se frem til. Der er lidt rockkoncertagtige tilstande over de store løb. Der er jo ligeså mange deltagere som til en stor koncert, og endnu flere tilskuere. Man siger, der er 2 millioner tilskuere i Paris. Så det giver nogle store oplevelser, og man kan samtidig få set nogle spændende byer«.

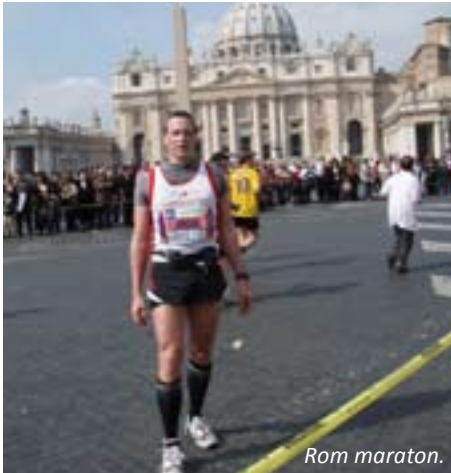
Det kan Tor skrive under på. Paris, Rom, Barcelona, London, Berlin, Wien, New York, Boston... ja, man kunne blive ved.

»Men skal du løbe så mange maratonløb om året, så er du simpelthen nødt til at have en masse kilometer i benene og løbe en masse maraton« siger Tor.

Det er også en af grundene til, at han løber med i mange af de mindre løb herhjemme og i Sverige. Det er både tidskrævende og dyrt, hvis du skal til storbyer og løbe hver eller hver anden weekend. Så er det noget lettere at hoppe i bilen og trille til Kalundborg eller Rudersdal. Og de små løb har bestemt også sin charme, for her får Tor hilst på sine hjemlige "maraton-kolleger".

Tors 5 gode maratonråd

- 1) Træn i de rigtige sko f.eks. købt efter en løbestiltest.
- 2) Få rigeligt med søvn, især de sidste tre nætter inden løbet.
- 3) Spis rigeligt med fuldkornspasta de to sidste dage inden løbet – men spis ellers normalt.
- 4) Undgå tørret frugt og nødder på løbsdagen – og drik ikke de sidste to timer op til løbet.
- 5) Studér og træn vand- og energiindtag inden maratonløbet.



Rom maraton.

Tors maraton-CV (ultimo marts)

Løb sit første maraton i 2004

I alt er det blevet til 175 maratonløb:

2004: 3

2005: 7

2006: 25

2007: 31

2008: 41

2009: 61

2010: 7

Hurtigste tid lyder på 4.06.45 og blev sat i Amsterdam Marathon i oktober 2009.

Færdig efter 1,5 km.

Men hvordan er det egentlig kommet så vidt? Hvornår startede dette nære forhold til den klassiske distance?

»Det startede i sommeren 2002, hvor jeg trængte til at komme i form. Så jeg skulle træne mig op til DHL-stafetten. Jeg kan tydeligt huske, at jeg var helt færdig efter halvanden kilometer på min første tur« griner Tor og fortsætter:

»Det var dejligt at dyrke noget motion og komme i god form. Jeg løb en del 10 km og halvmaraton, og efter halvandet år meldte tanken sig, at jeg måske skulle prøve den fulde distance«.

Under fire timer

Det gjorde Tor så, da han debuterede i Copenhagen Marathon i 2004. Allerede senere på året løb han Berlin og Odense. Og siden er det altså løbet op i 175 maratonløb. Et tal, der, hvis planen holder, runder 200 i år. Men der er også endnu et mål.

»Han debuterede i Copenhagen Marathon i 2004«

»Jeg må være den, der har løbet flest maraton uden at være kommet under fire

timer endnu« siger Tor med et glimt i øjet og fortsætter:

»Så selvom jeg løber for oplevelserne og ikke tiderne, er det nu et mål for mig i år at komme under 4 timer«.

Vi glæder os til at følge endnu et spændende år med nye mål. Men inden vi sætter Tor løs på næste maratonstrækning, skal vi lige være helt sikre: Er det stadig sjovt?

»Ja! Det er jo en udfordring hver gang. Det er aldrig bare nemt. Et maraton er noget, du gør dig fortjent til«.

Tor er oprindeligt uddannet forsker (Ph.D) i kemi, men arbejder nu med IT indenfor rådgivning, arkitektur og udvikling af IT-services, dette hos NNIT, en del af Novo Gruppen i Lyngby. Fritiden går udover løb primært med hans tre drenge. Øvrige interesser inkluderer klassisk musik, kunst, litteratur og generel selvudvikling, herunder NLP, som en passant er meget anvendeligt også mht. maraton. Andre livslange passioner inkluderer fjeldvandring, skiløb og skak.

Tors favoritter

Der er unægtelig mange at vælge mellem, men vi fik alligevel Tor til at pege på et par af favoritterne blandt alle de maratonløb, han har løbet:

1. New York MaratHon. Det er bare den største maratonoplevelse. Fordi New York er New York. Den by er fantastisk! Bare det at vide, at de har spærret New York af, for at du kan løbe, det er fantastisk. Både under løbet, men også hele kulissen.
2. Swiss Alpine 42K. Det er sindssygt hårdt og fantastisk flot. Du løber i de schweiziske alper, så det er en kæmpe fysisk udfordring. Der er to maratonruter og en rute på 78 km. Fantastisk løb – og så er der mange danskere med.

Tor og billederne

»Når jeg er til løb i Danmark, Sverige og Tyskland, så bliver der råbt: Kom nu, Tor« fortæller han. Og der er mange, der kender ham. Hver måned har Tors hjemmeside mellem 300.000 og 400.000 hits. Her kan nysgerrige blandt meget andet læse beretninger fra hvert eneste af Tors maratonløb, og se masser af billeder fra selve løbet taget af Tor selv. Tor har nemlig kameraet med under løbet, og efterfølgende kan alle vi andre altså se, hvordan stemningen, ruten og Tors oplevelse har været.

»Mange bruger det til at blive inspireret til hvilke løb, de skal vælge. Der var eksempelvis et par englændere, der havde læst om min beretning fra Elbtunnel i Hamburg. Et løb, hvor man løber 48,5 gange rundt i en tunnel. De meldte sig til, og den ene har vundet løbet to gange« siger Tor.

Mangler du inspiration, eller har du blot lyst til at læse mere og se billeder fra Tors mange løb, så læs med på www.temperance.dk

Tors tips til debut-maraton

Pusler du med tanker om at løbe dit første maratonløb? Og i givet fald, hvor skal du så debutere?

»Som dansker er det jo naturligt at gøre det i enten København eller Odense. Og det er også begge gode løb. København er et rimeligt fladt løb, og du kommer forbi mange seværdigheder og bydele«.

»Vil du gerne til et lidt større løb, så kan Berlin og Hamburg anbefales. Eller Wien. Det er et super løb at debutere i. Der får du virkelig et flot løb på en flad rute«.

»Endelig kan du også vælge efter en by, du har en særlig tilknytning til. Det må være fantastisk at debutere dér«.



Medoc maraton.



Swiss Alpine 42K.



Maratonkollegaen Mogens og Tor.



Speedcross 2

Super let træningssko til dig der synes det er fedt at udfordre skovens terræn! Skoen har en relativ tæt, åndbar og slidstærk overdel der kan tåle lidt tæsk, samtidig med at den holder fødderne tørre på trods af mudrede stier. Profileret sål der giver et godt greb i skovbunden. Lækker støddæmpning i hele sålens længde, der også gør skoen velegnet til løb på fastere stier. Den tætsiddende pasform sikrer en god kontrol, selv ved høje hastigheder, og mange retningsskift, ned ad skovens bakker.

Pris kr. 900,-

XA20 - dame- og herremodel

Salomon XA 20 er en super lækker løberygsæk på 20 l, der på fornemste vis kombinerer lav vægt, praktisk design samt en helt unik komfort. Kompatibel med Custom System, der giver dig mulighed for at sammensætte din helt egen rygsæk med ekstra lommer, flaskeholdere, tasker mv. Et pakvolumen på 20L er den ideelle størrelse til en rygsæk der skal bruges til løbeture til og fra arbejde.

Pris kr. 500,-



Whisper Tee - dame

Whisper er en feminin T-shirt i et lækkert og afslappet design med dyb V-hals. T-shirten er fremstillet i actiLITE, der ventilerer godt.

Pris kr. 350,-



Moto Logo Tee - dame

Lækker T-shirt til løb og aktiv sport, i et lækkert feminint design. Materialet actiLITE sørger for god svedtransport.

Pris kr. 300,-



XT Wings II 3/4 Zip Tech Tee - herre

Meget behagelig og teknisk T-shirt fra Salomons topserie XT Wings. Pasformen er tætsiddende, med et flot figursyet snit.

Pris kr. 500,-



Whisper II 3/4 Pant - dame

En løsere buks i et afslappet og smart feminint snit med en blød og behagelig pasform. Buksen er lavet i det meget strækbare og fleksible materiale actiLITE

Pris kr. 500,-



Trail III Short Tight - dame

Korte shorts med god pasform og bevægelighed. Er særdeles svedtransporterende. Lille lynlåslomme bagpå og justerbar snøre i livet. Modellen er temmelig kort.

Pris kr. 350,-



XA Series V Short - herre

Salomons alternativ til korte tights og shorts. En kombination af en short yderst og en tight inderst bliver ikke for varme på de helt varme sommerdage.

Pris kr. 450,-



LW Race Day Singlet - herre

Ultralet singlet med rigtig god åndbarhed og uden generende syninger. Fremstillet af genbrugsmaterialer.

Pris kr. 350,-



LW Race Day C&S Top - herre

T-shirt i et let stof, der er fremstillet af genbrugsmaterialer. Figursyet pasform med mesh-zoner for ekstra ventilation.

Pris kr. 450,-



7" LW Woven 2in1 Shorts - herre

Baggy shorts med indbygget kort boxer. Perfekt mix af letvævet stof og mesh-materiale. Lille lomme bagpå.

Pris kr. 300,-



LunaRacer+ 2

Pris kr. 1000,-



LunarGlide+

LunarGlide+ er Nikes meget spændende sko, der både er mindet den neutrale løber, men i lige så høj grad løbere med op til en moderat overpronation. Skoens mellemsål er opbygget således, at den tilpasser sig løberens afvikling for hvert skridt og derved giver den nødvendige støtte. LunarGlide+ er opbygget af en to-delt LunarLite mellemsål i to hårdheder. Den er meget let og giver en god responsiv støddæmpning. Kernen af mellemsålen er den klart blødeste del, som så er omkapslet af en lidt fastere mellemsål. De to hårdheder af mellemsål er konstrueret således, at den på fodens yderside er blødest, og når foden bevæger sig indad bliver den gradvist mødt af det fastere mellemsålmateriale - mellemsålen er altså let vinklet.

Pris kr. 1000,-



Sphere S/L HZ - dame

Top med lille lynlås i halsen. Utrolig god pasform, uden generende syninger og med mesh-paneler for øget ventilation.

Pris kr. 300,-



Sphere S/S Top - dame

Let og tætsiddende T-shirt med utrolig god pasform. T-shirten har mesh-paneler på bryst og ryg for øget ventilation.

Pris kr. 300,-



Fabric Mix Short - dame

Korte shorts i et lækkert microfiber materiale og med indbygget trusse. Feminin pasform. Lille lynlåslomme bagpå.

Pris kr. 250,-



Tech Capri - dame

Meget behagelig 3/4-tight med en lækker pasform. Flade syninger. Mesh-indsatser for øget åndbarhed. Lille lynlåslomme bagpå.

Pris kr. 400,-



Zoom Structure Triax+ 13
Pris kr. 1100,-



Zoom Atlas+
Pris kr. 1100,-



Zoom Equalon+ 4
Pris kr. 1400,-



Air Pegasus+ 26
Pris kr. 1000,-



Knæskalssyndrom

– den hyppigste løbeskade

Tekst: Rasmus G. Nielsen
Fysioterapeut, Stud. MHSc

Har du stikkende, jagende smerter fortil i knæet som generer dig under løb, cykling og trappegang? Har du tilmed kalveknæ og indfald i foden? Så har du måske et knæskalssyndrom.

Løberknæ og springerknæ har de fleste løbere hørt om. Kendskabet til disse diagnoser gør, at man ved smerter fortil i knæet kunne foranlediges til at tro, at diagnosen er en af disse. Men faktisk er der en anden tilstand, som forekommer to til tre gange hyppigere end løberknæ og springerknæ, men ikke er nær så kendt – knæskalssyndrom. Det er vist, at 16,5 % af alle skader hos løbere er knæskalssyndrom, hvilket gør den til den hyppigste løbeskade, der findes.

Kvinder udvikler tilstanden hyppigere end mænd. Kvindens bredere hofteparti øger vinklen i knæet (kalveknæ), hvilket sammen

med nedsat muskelstyrke og -koordination, menes at påvirke knæskallen til at blive presset ned mod underliggende strukturer, som kan blive irriterede. Knæskalssyndromet debuterer oftest i 13-17 års alderen hos idrætsaktive piger. Undersøgelser viser, at op mod 40 % af alle danske piger i gymnasiet har symptomer fra denne tilstand. Debuterer tilstanden senere i livet hænger det ofte sammen med deltagelse i idrætsaktiviteter, hvor der landes på knæet (håndbold, volleyball), eller knæsiddende arbejde (rengøring, malere, tømmer mm.). Hos mange ligger tilstanden på lur, og symptomerne bliver først smertefulde, når eksempelvis løbetræning påbegyndes.

Kært barn mange navne

Knæskalssyndrom er brugt til at beskrive smerter under og rundt om knæskallen. Utalige strukturer i regionen kan være årsagen til smerter. Oftest kan smerterne tilskrives irritation af ledkapsel (synovitis), betændt

slimhindefold (Plica synovialis), fedtpuder (Corpus Hoffa) eller degeneration af ledbrusk med følgende knoglekollision. For at samle betegnelserne under ét kaldes disse tilstande også knæskalssyndrom (latin: Patello-Femoral Pain Syndrome (PFPS)). Undertiden kan diagnosen også hedde PFJ syndrome, forreste knæ smerter og chondromalacia patellae.

Diagnosen knæskalssyndrom bliver dermed en term, som dækker over mange smertetilstande, hvorfor patienter med denne diagnose ikke nødvendigvis oplever de samme symptomer.

Typiske symptomer

Dagligdagsaktiviteter er ofte ikke generende, men så snart knæet belastes mere end vanligt, provokeres tilstanden og smerter opstår. Når smerten er til stede vil løb, trappegang og cykling være generende og træningen må stoppes. Det er ikke sjældent at knæledet kan "låse" eller "give efter". Nogle oplever en stivhedsfornemmelse i knæet efter længere tid i siddende stilling. Det er karakteristisk at smerterne udløses ved at presse knæskallen mod lårbenet eller trykke på knæskallens inder- eller yderside.

Årsagerne til forreste knæ smerter kendes endnu ikke, men det skyldes sandsynligvis

Undersøgelse

En screeningsundersøgelse kan afsløre om, du har behov for at lave supplerende øvelser, når du skal træne flere kilometer end du er vant til.

Løbesko med støtte

Støttende løbesko gør, at musklerne på knæets inderside arbejder mere. Dette er hensigtsmæssigt, da det er netop musklerne på indersiden, som skal trænes for at forebygge og behandle knæskalsyndrom.

den generelle kropsholdning som gør, at knæskallens trækretning bliver skæv. Trækretningen kan påvirkes ved nedsat styrke i lår- og hoftemusler, knoglernes indbyrdes placering, proneret fodstilling (det at foden falder indad), enkeltstående slag på knæet (f.eks. styrt under løbetur i skoven), gentagne fald på knæet (stregspiller i håndbold), stramhed i lårmuskel, løb nedad bakke, overvægt m.fl.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at kropsholdningen alene ikke udløser skaden. Således skal der tages højde for træningsmængden, som også influerer på skadens udvikling. Øgning i den samlede træningsmængde pr. uge eller længden af den enkelte tur vil udgøre en risiko. Desto mere længden på turene forøges i forhold til vanlig længde, desto større risiko har man.

Forebyggelse af skaden

Planlægger du at øge din træningsmængde eksempelvis frem til et motionsløb og er du kalveknæet, så vil en screeningsundersøgelse for potentielle risikofaktorer være en god idé. En fysioterapeut eller træner, med speciel indsigt i løbetræning og denne skade, vil kunne lave screeningen. Screening kan afsløre om du er i øget risiko for at udvikle knæskalsyndrom. Er screeningen positiv, anbefales det at supplere løbetræningen med udsænkings-, styrke- og stabilitetsøvelser tre gange ugentligt. Denne træning kan med fordel udføres efter løbetræning.

Løbeskoen har betydning

Nyeste forskning viser, at løbeskoens type (neutral-/antipronationsko) har betydning

for hvilke muskler, som bliver aktiveret omkring knæet. Hos personer med knæskalsyndrom vil en støttende sko være bedst, da musklerne på lårets inderside arbejder mere end i en neutral sko. Dette er hensigtsmæssigt, da det netop er musklerne på indersiden, som skal trænes for at forebygge og behandle skaden. Hos LØBEREN kan du få hjælp til at finde den rette sko.

Behandling af skaden

Har du erhvervet dig et knæskalsyndrom, så få hjælp til behandling. Tilstanden behandles effektivt hos 2/3 af alle patienter. For at opnå et fornuftigt behandlingsforløb, er det vigtigt at få forståelse for, hvad skaden er, og hvilken betydning den har i forbindelse med løbetræningen. Behandlingen omfatter aflastning fra de smerteudløsende aktiviteter, indtil generne er aftagende. En løbestilsanalyse er hensigtsmæssig, da videooptagelser og rådgivning vil gøre dig i stand til at se årsagssammenhænge, få en forståelse for biomekaniske forhold, undgå symptomgivende aktiviteter og på sigt forebygge tilbagefald. Ydermere skal du få en forståelse for kroppens respons på belastning, og hvornår en aktivitet har været skadelig eller gavnlig for kroppen. Der er en række øvelser, der er effektive til behandling samt forebyggelse af tilstanden. Indlægssåler og knæbind med hul til knæskallen kan også afprøves, men øvelserne er vigtigst. Tålmodighed med øvelserne er vigtigt, da det tager tid (3-6 måneder) før effekten af øvelserne kan mærkes.

Læs mere om tilstanden og se øvelser på www.runningstyle.dk under "Viden og fordybelse".



Runningstyle og Klinik

Både KLINIK og Runningstyle har speciale i løb og løberelaterede skader. De har mulighed for at lave skadesscreeninger, løbestilsanalyser, SuperSole-indlæg og løbende behandlinger. Læs mere om dem på www.klinik.dk og www.runningstyle.dk.

Øvelser

Forebyggende og genoptrænende øvelser med generelt fokus på stabilitet og balance, ikke kun omkring selve knæet, men i høj grad også hele benet ifht. hoften og ankelledet.



Øvelse uden elastik:

Øvelsens fokus er primært på balance og stabilitet omkring knæet og styrke af lårets forreste muskulatur samt balle. Det bløde underlag gør, at responset fra underlaget bliver mindre tydeligt, og benet skal derfor korrigerer mere for at opnå stabilitet. Derved styrkes/stimuleres muskulatur og de sensorer, der fortæller om leddenes placering.

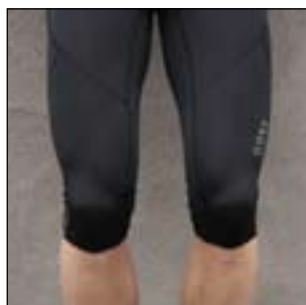


Øvelse med elastik

Øvelsen kan udføres 360° rundt; på den måde vil man kunne påvirke/udfordre knæets stabilitet og balance fra alle vinkler.

Standbenet får trænet stabilitet/balance/koordination – det udførende ben træner specifikt på muskelgruppen. Derfor er det en god ide at udføre øvelsen for begge ben, selvom det kun er det ene ben, der er skadet.

Øvelserne er anbefalet af Klinik.



Neutral knæstilling.



Kalveknæet.



Hjulbenet.

GORE

RUNNING WEAR™



Air Long Shirt - dame

Rigtig lækker shirt i lette og luftige materialer, med rund hals og kropsskåret snit. Syet med skånsomme sømme, så du undgår irritation.

Pris kr. 400,-



Essential Running Skirt - dame

Smart, feminint og anderledes løbeskørt med en tætsiddende inderbuks/tight. Skørtet har to meshlommer – én på hvert lår.

Pris kr. 450,-



Sunlight III 3/4-Tight - dame

Perfekt og behagelig løbetight til brug i overgangsperioder mellem sommer og vinter samt på kølige sommerdage.

Pris kr. 430,-



Sunlight SO Vest - dame

Vest i Windstopper Soft Shell, der gør den 100% vindtæt, samt temmelig vandafvisende. Vesten er syet for at give så optimal bevægelsesfrihed som muligt, dog uden at sidde fuldstændig tæt til kroppen. Den er lavet i et højfunktionelt materiale mix der giver en suveræn komfort, selv ved høj intensitet.

Pris kr. 700,-

Magnitude AS Vest - herre

Vest i Windstopper Soft Shell fra den helt nye maratonserie, der indeholder super lette produkter specielt lavet til maratondistancen. Tæt pasform med optimal bevægelsesfrihed, samt ekstra åndbare og fleksible zoner. Som en lækker ekstra feature har du mulighed for at påspænde dit startnummer på fronten af vesten, uden at ødelægge materialet.

Pris kr. 850,-



Magnitude Singlet - herre

Avanceret singlet fra den helt nye maratonserie, der indeholder super lette produkter specielt lavet til maratondistancen.

Pris kr. 400,-



Magnitude T-shirt - herre

Lækker, figursyet T-shirt, der er ergonomisk syet med en meget komfortabel pasform, der giver maksimal bevægelsesfrihed.

Pris kr. 570,-



Magnitude Split Shorts - herre

Korte og ultra lette splitshorts fra Gores helt nye maratonserie – Challenge 42,195. Shortsene vejer kun 80 gram i størrelse large.

Pris kr. 400,-

newline®



Iconic Short Sprinters w/skirt - dame

Kort tight med en aftageligt kort nederdel, som giver et feminint look. Materialet giver en rigtig god svedtransport og stoffet tørrer hurtigt.

Pris kr. 350,-



Iconic Vent Stretch Shirt

Lækker blød shirt med en utrolig god svedtransport. Den sidder tæt til kroppen for bedre blodcirkulation og har anatomiske, flade sømme.

Pris kr. 450,-



Iconic Vent Stretch Tee

Meget let T-shirt med utrolig god svedtransport. Består af et kompressionsmateriale som sidder tæt for bedre blodcirkulation. Den har flade sømme som ikke generer huden.

Pris kr. 400,-

CRAFT



Performance Run Vest - dame

Meget minimalistisk og let løbevest med en tæt ergonomisk pasform, hvor man har optimal bevægelsesfrihed, selv ved intensiv træning. Materialerne er meget lette, men yder samtidig en god vindbeskyttelse.

Pris kr. 450,-



Pro Cool Long Sleeve - dame

Tynd trøje med lange ærmer i ergonomisk snit. Den sidder tæt til kroppen og er med mesh-paneler i siderne og i ryggen.

Pris kr. 350,-



Elite Run Marathon Top - herre

Let singlet med et lækker anatomisk snit, der følger kroppens bevægelser. Mesh-zoner lader kroppen ånde og komme af med varmen.

Pris kr. 300,-



Active Run Loose Fit Knickers - dame

Smarte løse knæbukser til løberen der ikke ønsker, at bukserne skal sidde helt tæt til. Bukserne har helt lige ben fra hoften og ned.

Pris kr. 350,-



Elite Running Shorts - herre

Lette og luftige shorts i ergonomisk snit for bedst mulig bevægelsesfrihed. Shortsene er såkaldte split-shorts med en høj slidse i siden.

Pris kr. 350,-

FUSION



Pro Shelter Vest

Løbevest med vindtæt front, der holder dig varm på kroppen. Med net i ryggen, som tillader at sveden kan komme væk. Kombineret med en T-shirt eller en langærmet trøje, er den perfekt til forårsdage eller en kølig sommerdag. Flere farver.

Pris kr. 500,-



Multisport Kort Tigt - unisex

Super tigt til triathlon, spinning og ikke mindst løb. Tynd "pude" i bunden af tigten sikrer total komfort uden brug af sportsunderbuks.

Pris kr. 400,-



3/4 Tigt

- unisex

Lækker tigt, der går forbi knæene og holder dem lune. Fremstillet i det svedtransporterende Compressor 3 materiale.

Har en lille lomme med lynlås i lænden.

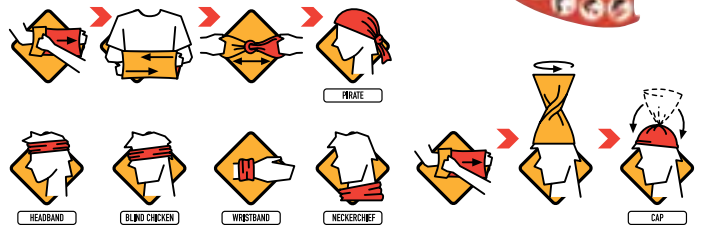
Pris kr. 450,-



Buff

Buff er alsidig, Buff er sjov og Buff findes i mange farver. Den er konstrueret som et langt rør, der kan omformes. Sommerbuffen er en High UV Coolmax Buff der blokerer 95% af UV-strålerne og transporterer fugt hurtigere væk med Coolmax Extreme stof.

Pris kr. 140,-



Sports-bh'er med ekstraordinær støtte

No: 5521
DKK 400,00

Sports-bh'er

www.anita.com

Anita
active

Cup A-H

Optimal støtte ved enhver bevægelse

Activate your level of power!



Præmierne – udover håneretten

Hver 14. dag:

- Den person med den mest 'stillede' trash-talk vil vinde et **Nike+ Sportsband**.
- 3 lodtrækningspræmier: (2 par **løbestrømper** og 1 T-shirt).

Til slut i konkurrencen:

- De to personer, fra hhv. Jylland og Sjælland, som har løbet flest kilometer på de 2 måneder vil vinde et par **Nike+ løbesko** á kr. 1100,-.
- 2 lodtrækningspræmier á **Gavekort til Nike** på kr. 1000,-.

– Hvem løber flest kilometer på 2 måneder?

Lad løbeskoene tale og lad os få afgjort den evindelige kamp mellem Sjælland og Jylland. Tilmeld dig LØBERENS store Nike+ Challenge, og støt din landsdel i kampen om, hvem der kan løbe flest kilometer på 2 måneder. Det gælder den fremtidige håneret!

Startopstilling:

Jylland stiller et frygtindgydende hold af bomstærke jyder og utrættelige fynboere.

Sjællænd stiller et hurtigt hold af rappe sjællændere og udholdende øboere.

Sådan deltager du:



Bliv Nike+ klar med et Sportskit, en Standalone Sensor eller et Sportsband



Opret dig som bruger på www.nikeplus.com



Tilmeld dig: **LØBERENS Challenge: Sjælland vs. Jylland**



Løb, løb og løb!



Overfør dine træningsdata til din Nike+-profil



Og "Trash Talk" så modstanderholdet!

Konkurrencen løber fra den 15. april til den 15. juni.



Nike+ Sportsband 2

Smart ur med et simpelt display med information om tid, hastighed, distance og kalorier. Nem overførsel til computer via USB-stik.

Pris kr. 600,-



Nike+ iPod Sports Kit

Udstyr som kan måle din hastighed og distance, mens du hører musik. Passer til iPod Nano og Nike+ sko.

Pris kr. 250,-



Nike+ Standalone Sensor Kit

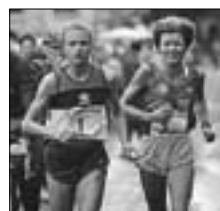
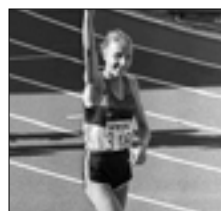
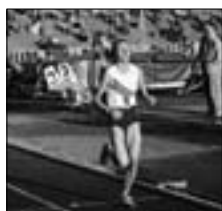
Sensor til Nike+ skoene. Har du allerede et Sports Kit eller Sportsband, men mangler en ny sensor, fungerer denne med din modtager.

Pris kr. 150,-



Grete Waitz

– det 20. århundredes bedste maratonløber



Norske Grete Waitz var og er en fantastisk løber og satte verdensrekord i sit første maratonløb i 1978. I dag er hun aktiv i kampen mod kræft – og du kan støtte kampen.

I 1978 krydsede en norsk kvinde målstregen i New York Marathon. Hun var debutant, ikke blot i New York Marathon, det var faktisk hendes første maraton overhovedet. Alligevel var hun første kvinde i mål, og sejren kom hjem i tiden 2.32.30. En forbedring af verdensrekorden på mere end to minutter, dette vel og mærke i hendes første maratonløb!

Men den norske kvinde var nu heller ikke frøken "hvem-som-helst". Navnet var Grete Waitz. Hun havde tidligere vist sine evner i løbeskoene, men på langt kortere distancer.

Blandt andet med verdensrekorder på 3.000 meter, og nu altså på imponerende vis på den klassiske distance på 42,195 km.

Det skulle hurtigt vise sig, at det blot var startskuddet til en fornem karriere som maratonløber. Allerede året efter gentog hun både sejren og en ny verdensrekord i New Yorks gader. Det i tiden 2.27.33, og hun blev dermed den første kvinde, der kom under de magiske 2 timer og 30 minutter.

På 11 år løb hun sig til ni sejre i New York Marathon, og det blev også til to sejre i Lon-

Personlige rekorder

| | | |
|---------|---------|----------------|
| 1.500 m | 4.00.55 | Prag 1978 |
| 1 mil | 4.26.90 | Gateshead 1978 |
| 3.000 m | 8.31.75 | Oslo 1979 |
| 15 km | 47.52 | Florida 1984 |
| Maraton | 2.24.54 | London 1986 |

don Marathon. I 1983 kunne hun kalde sig verdensmester på maraton-distancen, mens hun i 1984 måtte tage til takke med sølvmedaljen ved OL i Los Angeles. I 2000 blev hun kåret til århundredets bedste kvindelige maratonløber, ligesom hun har hentet masser af andre titler og hædersbevisninger.

Kæmper mod kræft

Efter en flot karriere har Grete Waitz fortsat det aktive liv. Også efter hun i 2005 fik konstateret kræft og siden da har gennemgået adskillige behandlinger. Hun har på egen krop selv erfaret, hvor vigtig træning og velvære er i kampen mod kræft. I dag arbejder hun for at få folk til at være fysisk aktive for at forebygge kræft og andre sygdomme. Det gør hun gennem den norske organisation Aktiv Mot Kreft, som hun selv har været med til at stifte i 2007. Målet for Aktiv Mot Kreft er, at generere indtægter til kræftforebyggende tiltag ved at motivere virksomheder og privatpersoner til øget fysisk aktivitet, deltagelse i løb og generel idrætsglæde.

Organisationen er med til at finansiere trænings- og aktivitetscentre for kræftpatienter, ligesom de organiserer forskellige hold, der deltager i større løb, deriblandt New York Marathon. Her får deltagerne fulgt op på træningen af Grete Waitz.

Derudover kommer pengene fra en ny aftale med Adidas, der var sponsor for Grete Waitz gennem hele hendes imponerende karriere. I 2009 lancerede Adidas en ny



Grete Waitz ved New York Marathon, 1984.

kollektion med løbetøj under navnet Grete Aktiv Range, hvor alt tøjet var med Aktiv Mot Krefts logo, farver og design.

I 2010 udvider Adidas og Aktiv Mot Kreft samarbejdet med en ny kollektion. Modern Classic Marathon '10 er kollektionen døbt, og stilen er inspireret af 1983, hvor Grete Waitz blev den første kvindelige verdensmester på maraton. Overskuddet fra salget på hvert eneste produkt fra kollektionen vil blive doneret til Aktiv Mot Kreft.

Læs mere om Aktiv Mot Kreft på www.aktivmotkreft.no

Grete Waitz

Født 1. november 1953

9 gange vinder af New York City Marathon, i perioden fra 1978-1988

2 gange vinder af London Marathon

VM-guld på maraton i Helsinki 1983

OL-sølv på maraton i Los Angeles 1984

I alt 8 verdensrekorder på forskellige distancer, fra 1.500 m til maraton.



Modern Classic Marathon '10

Du kan også støtte Gretes kamp imod kræften. Når du køber en T-shirt eller et par shorts fra Modern Classic Marathon '10 kollektionen, går overskuddet direkte til Aktiv Mot Krefts fortsatte kamp imod kræften.

Modern Classics Marathon '10 serien er inspireret af tøjet omkring det tidspunkt, hvor Grete Waitz's karriere var på sit højeste – nemlig start 80'erne.

Se kollektionen i
Lyngby eller Århus



Modern Classic T-shirt

En T-shirt i en lækker kvalitet og med super god pasform. Farve og snit er som i 80'erne, ligeledes er materialevalget.

Pris kr. 250,-



Modern Classic Shorts

Løbeshorts i den klassiske forstand; korte og let opslidsede i siden. God kvalitet og med en behagelig pasform. Farve og snit er som i 80'erne, ligeledes er materialevalget.

Pris kr. 250,-



POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY



RS 300 X

Et løbeur der kombinerer pulsfunctio-
 ner med beregning af løbehastighed og tilbagelagt di-
 stance med S1 skosensor eller G1 GPS sensor.
 Overførsel til www.polarpersonaltrainer.com
 sker via Flowlink og ikke via lydoverførsel
 som før. Uret har derudover bl.a. følgende
 funktioner: AutoLap, Polar Sport Zones,
 Event Countdown, Zone pointer, lys i display,
 display-zoom for større skrift og Polar Fitness
 Test. Du kan få gennemsnitspuls på dine mel-
 lemtider, se maks-, min- og gns.-puls efter
 træningspasset og i din træningsdagbog.
 Fås også i sort.

Pris kr. 1100,-

RS300X sd med S1 skosensor

Pris kr. 1700,-

RS300X G1 med GPS sensor

Pris kr. 1700,-

Pris kr. 3300,-



RS 800 CX Pro Team Edition

Til dig der ønsker det optimale til din træning. En
 avanceret træningscomputer, der giver dig mulig-
 hed for at registrere en mængde præstationsdetal-
 jer. Med G3 GPS sensoren kan den tilbagelagte rute
 vises med fx Google Earth. Kompatibel med alle
 Polar W.I.N.D. sensorer, der sikrer perfekt trådløs
 transmission af data og lang rækkevidde. Med
 RS800 CX som hjertet i dit træningssystem kan du
 anvende både løbe-, cykel- og GPS sensorer afhæn-
 gigt af din sport, og dine individuelle behov.
 RS800CX PTE er en limited edition, men adskiller
 sig - bortset fra det stilfulde blanke look - i øvrigt
 ikke fra RS800CX. Uret fås fortsat i det originale
 aluminiumslook.



RS 100

RS100 er en enkel og stabil
 løsning, som er perfekt for nye
 løbere, der ønsker at komme
 rigtigt fra start. RS100 har en
 række ukomplicerede, men højst
 effektive funktioner

Pris kr. 1000,-



RS 400

Komplet træningssystem for dig,
 der ønsker at planlægge, kontrol-
 lere og analysere træningen i
 mindste detalje. Stort bruger-
 venligt display. Overførsel til PC
 med IrDA via USB. ProTrainer5
 software.

Pris kr. 2100,-

RS400sd med S1 skosensor

Pris kr. 2500,-

Tilbehør til RS800 CX:



G3 GPS

Pris kr. 900,-



S3 skosensor

Pris kr. 900,-



W.I.N.D.
 hastighedssensor

Pris kr. 450,-



W.I.N.D.
 kadencesensorer

Pris kr. 450,-

Tilbehør til RS 300 X og RS 400:



G1 GPS

Pris kr. 700,-



S1 skosensor

Pris kr. 600,-

GARMIN™



Forerunner 310XT

Uret beregner nu kalorieforbrug på basis af pulsen, hvilket betyder at uret også kan bruges til indendørs aktiviteter. Derudover er batteritiden næsten fordoblet – nu op til 20 timer. FR 310XT er vandtæt ned til 50 m dybde og gør det egnet til multisport. FR 310XT er også udstyret med vibratorfunktion, som gør dig opmærksom på fx et temposkift, ligesom vibratoralarmerne kan bruges til at indikere km, tid, puls osv. FR 310XT overfører alle data trådløst via ANT+ til din PC, ligesom opladning foregår via den medfølgende clips. FR 310XT findes i 2 versioner – en alm Forerunner 310XT og en Forerunner 310XT HR. Forskellen på disse 2 modeller er, at der til Forerunner 310XT-HR modellen medfølger et brystbælte til pulsmåling.

Forerunner 310XT HR

Pris kr. 2600,-

Forerunner 310XT

Pris kr. 2400,-



SE PRISEN!

Forerunner 305

Forerunner 305 fortæller dig hastighed og tilbagelagt distance, samtidig med at den har indbygget pulsmåler. Højsensitiv GPS-modtager, som hurtigt fanger satellitter og forbedrer modtagelse under træer og høje bygninger. Ingen kalibrering nødvendig. Bare tænd, få kontakt og løb. Genopladeligt batteri, træningssoftware "Training Center", hvor du kan planlægge træning måneder frem, analysere og bearbejde din udførte træning, som også kan ses på grafer.

Pris kr. 1200,-

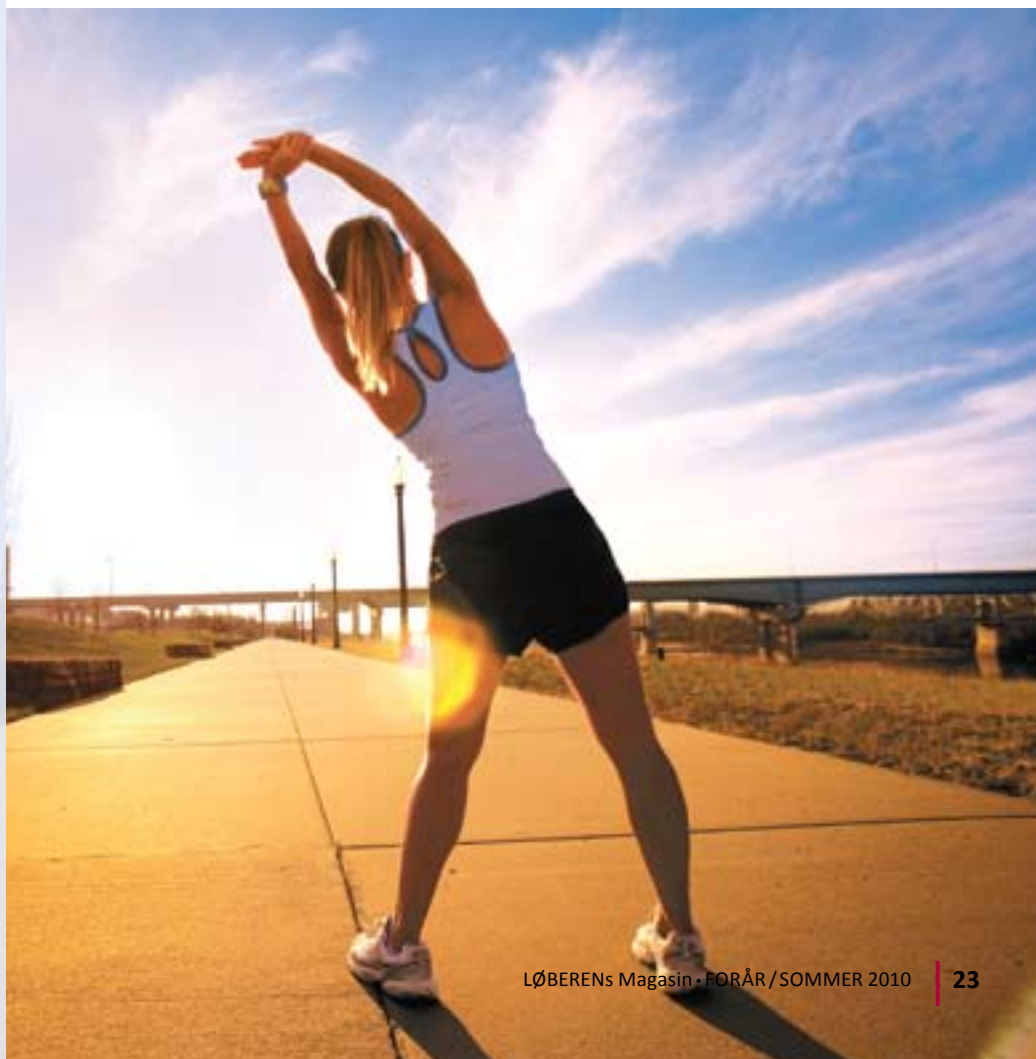


NYHED

Forerunner 110

Lad intet komme i vejen for dig og dit løb! Med den nye Forerunner 110 om håndledet får du præcist registreret din tid, hastighed, distance, puls og forbrændte kalorier. Forerunner 110 er uret til dig, der søger et mindre, billigt og præcist GPS-ur, der er nemt at bruge. Uret er med et simplificeret brugerinterface i forhold til Garmins andre ure i Forerunner-serien. Der kræves ingen opsætning, så du kan bare trykke på start og løb! Når din træning er færdig, kan du uploade din træning til Garmin Connect for at gemme og dele dine data, se din rute på et kort, downloade ruter og endda lave mål for din træning.

Pris kr. 1800,-





CX 680

Kvalitetshovedtelefon af "In Ear"-typen, med "EarFin"-systemet og inkl. flere forskellige adaptore for optimal tilpasning til øret. CX 680 sidder sikkert og behageligt og er ideel til sportsmænd og -kvinder.

Pris kr. 600,-



PMX 680

Sidder perfekt i alle situationer, takket være en solid, ergonomisk nakkebøjle, og samtidig giver det enkeltidede kabel masser af bevægelsesfrihed under træning eller løb. Nakkebøjlen har en reflekterende stribe.

Pris kr. 400,-



OMX 680

Indstillelige ørebøjler og et specielt tilpasningssystem med 3 forskellige adaptore sørger for, at hovedtelefonen sidder sikkert. Bøjlerne er fremstillet af et fleksibelt materiale med henblik på den størst mulige komfort.

Pris kr. 400,-



MX 680

Den perfekte pasform sikres af ergonomiske in-ear hovedtelefoner i flere forskellige udformninger. Med et enkelt drej fastgøres den nyskabende "finne" til det ydre øre. Adaptore og finner fås i forskellige størrelser.

Pris kr. 400,-

FALKE
ERGONOMIC SPORT SYSTEM

RU4 - Løbestrømpe

En Falke klassiker som mange løbere har sværget til de sidste mange år. Sokken har en suveræn pasform, føles blød og behagelig, er højre-/venstresyet og uden generende syninger.

Pris kr. 129,-





GO Electrolyte Sports Fuel

Energidrik beriget med elektrolytter og salte, så du nemmere kan optage drikkens kulhydrater under varme forhold. Drikken er fremstillet på frugtsukker for at gøre drikken mere nænsom for maven. 500 g.

Pris kr. 120,-



PSP22 Energy Sports Fuel

40 g. PSP22 er et energiprodukt til brug under længerevarende præstationer og til at fylde kulhydratlageret op inden et løb/træning. PSP22 er skånsom mod maven og derfor meget let at indtage.

Pris kr. 15,-



GO-GEL Isotonic Energy Gel

Banebrydende gel, hvor man ikke skal drikke vand ved siden af. I SIS' isotoniske geler er vandet allerede blandet i, således bliver gelen tyndere og nemmere at sluge. Gelen er hurtig energi – åbnes nemt, presses ud og sluges.

Pris kr. 15,-



SIS
SCIENCE IN SPORT



Jawbone med 2 sæt linser

Nyeste skud på stammen, der hurtigt har etableret sig som den mest populære model blandt løbere og triatleter. Super let og slidstærk ramme med perfekt og tætsiddende pasform. Hurtig og nem udskiftning af linser via den nyudviklede Switchlock-teknologi. Modstandsdygtige linser mod slag idet glas-set kan gi' sig i selve rammen. Optisk korrekte linser der giver en naturlig gengivelse af omgivelserne. Flere typer og farver af linser kan tilkøbes.

Polished Balck

w/+Red Iridium Polarized

Pris kr. 1990,-

Pearl w/VR28 Blue Iridium

Pris kr. 1590,-



Commit – Ladies only!

Fræk og feminin brille til den sportsglade kvinde. Super let ramme med perfekt pasform, der gør den yderst velegnet til løb. Udskiftelige linser gør det muligt at tilpasse brillen til alle typer vejrforhold. Optisk korrekte linser der giver en naturlig gengivelse af omgivelserne. Flere typer og farver af linser kan tilkøbes.

SQ Polished White
w/ G30 Black Iridium

Pris kr. 1190,-

SQ Polished Black
w/ Black Iridium

Pris kr. 1190,-

OAKLEY



Radar

Et af Oakleys ypperste produkter til den kræsne sportsmand. Super lette og stærke materialer i smart design med god komfort. Ikke mindst med fantastisk klart syn. Bredden af glasset gør at udsynet er komplet, dvs. man undgår at 'kigge over eller under brillen'. Stort linseprogram gør det muligt at tilpasse brillens design og egenskaber til alle krav.

Path Polished White
w/ Positive Red Iridium Polarized

Pris kr. 2450,-

Fotokonkurrence

Vi har henover vinteren afholdt en fotokonkurrence for vores kunder. Vi har modtaget mange flotte scenarier af seje løbere i sneen, med imponerende tilhørende historier om deres kamp mod Kong Vinters jerngreb om Danmark.

Førstepladsen går til Clara Bagger Hagners billede »Jeg hedder Clara og jeg er 12 år. Til daglig løber jeg orienteringsløb i Silkeborg Orienteringsklub. Her er jeg ved Himmelbjerget med min far for at løbe en tur. Min mor og min storebror løb derop og mig og min far kørte i bil. Så mødtes vi med dem deroppe og byttede, så de tog bilen hjem og mig og min far løb. Det var en kold dag at løbe, og så var det hårdt, fordi der var så meget sne. Det var en hyggelig og lidt lang tur, men vi løb i et fint tempo hele vejen hjem uden at holde pause«.

Andenpladsen går til Niels Gadegaards billede »For et år siden fik jeg på Idrætsklinikken i Århus at vide, at jeg aldrig nogensinde ville komme til at løbe over 5 km pga dårligt knæ. I dag er der under 3 måneder til Copenhagen Marathon, som bliver mit første af slagsen.

Tredjepladsen går til Nina Fritsdals billede »Hermed følger et billede af Leif, som køler af efter løbeturen på en kold vinteraften. Han – og konen – løber med Ebeltoft Løb & Motion, som er opstået efter ”By på Skrump” i DR TV i 2009. Løbeklubben havde 15 medlemmer før, og nu er vi ca. 250. Både Leif – og konen – er blevet løbetrænere via DGI, og har nu den store fornøjelse at medvirke til at få flere nye ud og løbe via løbeskole og støtte løbere med forskellige mål. Desuden røg der 22 kg i svinget på ham – og konen – tilsammen«.

Tillykke til vinderne, og tak for de mange flotte billeder.

Tillykke til vinderne, og tak for de mange flotte billeder.



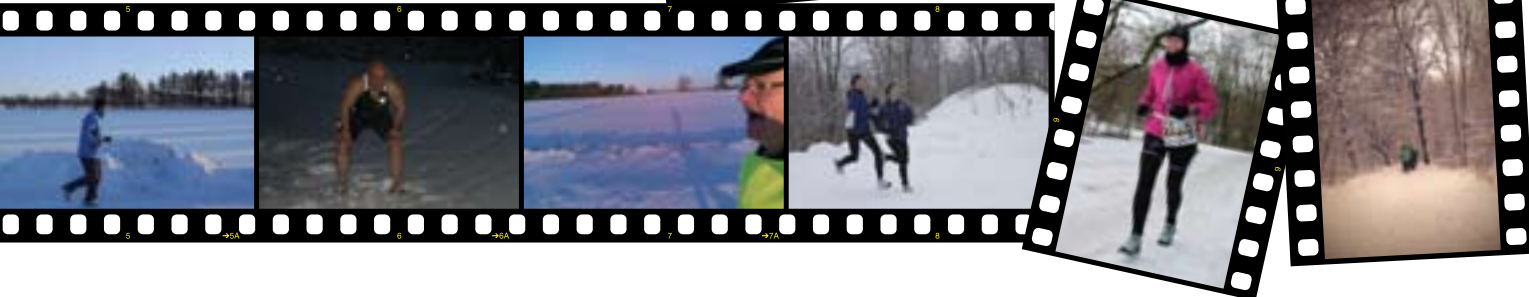
1. præmie. Gavekort til LØBEREN på kr. 1500,-.
Foto: Clara Bagger Hagners.



2. præmie. Garmin Forerunner 60 HR.
Værdi kr. 1000,-.
Foto: Niels Gadegaard.



3. præmie. Petzl Tikka XP pandelampe.
Værdi kr. 480,-.
Foto: Nina Fritsdal.



Løbskalender forår/sommer 2010



| DATO | LØBSNAVN | DISTANCE | LOKATION | INFORMATION |
|-------------|---------------------------|------------------------------------|--------------------|--|
| 04.04 | Hedelandsløbet* | 3; 6; 9 og 12 km | Hedeland(Roskilde) | www.hedelandslob.dk |
| 05.04 | Helvede I Nord | 10,8 og 21,1 km | Tisvilde | www.nordtrim.dk |
| 11.04 | Folkeparkens Motionsløb* | 1,7; 5 og 8,3 km | Roskilde | www.loebforlivet.dk/folkeparken.html |
| 13.04 | Taastrupløbet* | 5 og 10 km; børnerute (2 km) | Taastrup | www.tik.dk/atletik/taastruploeb.htm |
| 18.04 | 1900 Stafetten | 5x6 km og 5x10 km | Århus | www.aarhus1900.dk/stafet |
| 18.04 | Hedelands Bjergløb | 5; 10 og 21 km; børnerute (2,4 km) | Hedeland(Roskilde) | www.hedelandsbjerglob.dk |
| 25.04 | B.T. Halvmarathon | 10,5 og 21,1 km | Lyngby | www.bthalfmarathon.dk |
| 01.05 | I Form Kvindeløb | 5 og 10 km | Aalborg | www.iformkvindelob.dk |
| 02.05 | Garmin Rudersdal Marathon | 42,2 km | Birkerød | www.rudersdalmarathon.dk |
| 02.05 | Mandeløbet | 5 og 10 km | Aalborg | www.aalborgmotion.dk |
| 04.05 | Tøseturen | 3,5 og 6,1 km | Esbjerg | www.esbjerg-am.dk |
| 08.05 | Lillebælt Halvmarathon | 21,1 km | Middelfart | www.lillebaelthalvmarathon.dk |
| 09.05 | Femina Kvindeløb | 5 km | Århus | www.femina.dk |
| 13.05 | Natursti-Marathon | 42,2 km | Silkeborg | www.agurk.dk/blb/marathon.htm |
| 16.05 | Limfjordsløbet | 5; 10 og 14 km | Aalborg | www.limfjordslobet.dk |
| 19.-20.05 | Femina Kvindeløb | 5 km | København | www.femina.dk |
| 23.05 | Copenhagen Marathon | 42,2 km | København | www.copenhagenmarathon.dk |
| 25.05 | Forårsstafetten | 5 x 5 km | Århus | www.aarhus1900.dk/foraarsstafetten |
| 05.-06.06 | 24Run | Så langt som du kan... | Holte | www.24run.dk |
| 05.06 | Horsens Løbet | 5 og 10 km | Horsens | www.horsenslobet.dk |
| 06.06 | Midtjysk Bjergløb | 27 km | Silkeborg | www.midtjyskbjergloeb.dk |
| 06.06 | Farum Sø Løb | 2; 6 og 14 km | Farum | www.farum-loeb.dk |
| 06.06 | Hedelandsløb/ STJERNELØB | 1,5; 3,1; 9,1 og 12,2 km | Hedeland(Roskilde) | www.hedelandslob.dk |
| 09.06 | Femina Kvindeløb | 5 km | Aalborg | www.femina.dk |
| 12.06 | Broløbet | 21,1 km | Kastrup – Malmø | www.sparta.dk/brolobet |
| 13.06 | Vestkystløbet | 4,8 og 9,2 km | Esbjerg | www.vestkystlobet.dk |
| 15.06 | Adecco Familieløb | 5 og 10 km; børnerute (1,5 km) | Århus | www.aarhus1900.dk/adecco |
| 27.06 | Hvalsøløbene | 5 km og 10 km | Hvalsø | www.hvalsoe-loebeklub.dk |
| 26.-30.07 | Etape Bornholm | Marathon på 5 dage | Bornholm | www.etape-bornholm.dk |
| 15.08 | Den Grønne Mil | 1; 2; 5 og 7,5 km | Lyngby | www.tif.dk |
| 17.-19.08 | DHL Stafetten | 5 x 5 km | Århus | www.aarhusmotion.dk |
| 21.08 | Odder Løbet | 6,2 og 10,5 km | Odder | www.odderatletik.dk |
| 22.08 | Blokhus Maraton | 5; 10; 21,1 og 42,2 km | Blokhus | www.saltumtrim.dk/L_BI_M.htm |
| 25.08 | DHL Stafetten | 5 x 5 km | Aalborg | www.aalborgatletik.dk |
| 29.08 | Marselisløbet | 6,4 og 12 km | Århus | www.marselislobet.dk |
| 29.08 | Esrum Sø Rundt | 1,6; 5; 10 og 26,6 km | Fredensborg | www.fredensborgak.dk |
| 30.08-03.09 | DHL Stafetten | 5 x 5 km | København | www.sparta.dk |
| 31.08 | SMUK Kvindeløb | 5 km | Aalborg | www.smukkvindelob.dk |
| 02.09 | Århus Løber | 5,8 km | Århus | www.aarhuslober.dk |
| 05.09 | Skovløberen | 10,6; 21,1 og 42,2 km | Hvalsø | www.skovloeberen.dk |
| 05.09 | SMUK Kvindeløb | 5 km | Hillerød | www.smukkvindelob.dk |
| 05.09 | Fjordmarathon | 42,2 km | Aalborg | www.fjordmarathon.dk |
| 09.09 | SMUK Kvindeløb | 5 km | Roskilde | www.smukkvindelob.dk |
| 12.09 | SMUK Kvindeløb | 5 km | Silkeborg | www.smukkvindelob.dk |
| 19.09 | H.C. Andersen Marathon | 4,2; 21,1 og 42,2 km | Odense | www.hcamarathon.dk |
| 26.09 | Griseløbet | 5, 10 og 21,1 km | Nærum | www.griselob.dk |

* Serieløb, se mere information på hjemmesiden.

** Til løb fremhævet med rødt, vil du møde LØBEREN med stand og finde et godt tilbud.



ESBJERG
 Borngade 56
 6700 Esbjerg
 Tlf.: 7514 4148
 esbjerg@loberen.dk



VEJLE
 Vestergade 36
 7100 Vejle
 Tlf.: 7572 0900
 vejle@loberen.dk



LYNGBY
 Lyngby Torv 10
 2800 Kgs. Lyngby
 Tlf.: 4593 1816
 lyngby@loberen.dk



AALBORG
 Vesterbro 89
 9000 Aalborg
 Tlf.: 9816 4148
 aalborg@loberen.dk



ROSKILDE
 Ringstedgade 15
 4000 Roskilde
 Tlf.: 4635 4148
 roskilde@loberen.dk



ÅRHUS
 Banegårdsgade 4
 8000 Århus
 Tlf.: 8612 4148
 aarhus@loberen.dk

Copyright KRÆKKS FORLAG AS (R0101237/1)

ÅBNINGSTIDER

Mandag-Torsdag 10.00-17.30 **Fredag** 10.00-18.00 **Lørdag** 10.00-14.00 (Lyngby 10.00-15.00) **Søndag** Lukket

Der tages forbehold for prisændringer og trykfejl.

www.loberen.dk