



# ”Nu skal det være”

**Har ovenstående tanke også rumsteret i dit hoved i tide og utide? Uden at du for alvor fik startet løbetræningen? Så læs med her, hvor du måske kan finde lidt inspiration til at få løbet det nye år godt fra start!**

*Af Morten Hedegaard*

Jeg havde prøvet det så mange gange før. ”Nu skal det være”, havde jeg tænkt. Fundet løbeskoene frem. Løbet ti gange på tre uger. Alt hvad den kunne trække (og det var ikke meget!). Og så blev det regnvejrs nogle dage.

Eller der kom lige lidt arbejde i vejen. Syge børn. Ondt i anklen. Fodbold i fjernsynet. Undskyldningerne var altid i topform!

I starten af juli kom tanken endnu en gang snigende. ”Nu skal det være”. Jeg havde været forbi Løberen i starten af april, til løbestilsanalyse og købt de rigtige sko. De var fantastiske at løbe i. I april. Men blev så stående i skabet efter de ”berygtede” tre ugers løbetræning. Der kom lige noget andet i vejen...

Men nu skulle det være. Igen. Igen. En ting var jeg dog ganske klar over denne gang: Jeg blev simpelthen nødt til at gribe det

an på en anden måde. Ikke mere tre ugers fuld gas og så gå kold. Hvad skulle ambitionen være?

## **Målet? Skal man have et mål?**

Måske har nogle brug for det. At ville tabe sig 10 kg., løbe 10 km. eller et maraton. Selv har jeg ikke haft de mål i tankerne, da jeg startede i juli.

Jeg kunne såmænd – og kan stadig – sagtens tåle at smide et par kilo. Mange venner og kolleger har gennemført de berømte 42,195 km. så hvorfor ikke bevise, at det kan jeg også? Alligevel var mine ambitioner skruet langt længere ned.

## **Løb, hvis du vil ha' chokolade**

Jeg cyklede 10-11 km. frem og tilbage på arbejde hver dag og spillede squash 1-2 gange om ugen. Så formen var jo egent-

ligt ikke så tosset. Alligevel havde jeg det sådan, at det ville være fedt, hvis jeg kunne få løbet to gange om ugen. For at komme i endnu bedre form. En sundere livsstil. Bedre kunne spise det stykke chokolade, som smager så forbandet godt. Og så kunne en endnu bedre form måske gøre forskellen i den samlede stilling mod min squasmakker.

Jeg satte mig med en kalender i hånden. Kiggede ned over juli og august. Og tænkte: De kommende 6-8 uger skal du løbe mindst to gange om ugen. Det er sommer, lyst, ferietid. Du må kunne komme af sted. Og så skal du ikke spæne af sted og være fuldstændig smadret bagefter. Sæt hellere tempoet lidt ned, så du ikke skal slås med at få luft undervejs. Nyd det gode vejr. Nyd at du kan løbe en hyggelig tur, få rensset tankerne. Og sørg for at sætte pris på det, når du kommer hjem. Få sagt til dig selv, at det var fedt og godt gået.

Det var mit startskud. Og det lykkedes. Jeg kom af sted. Faktisk tre gange de fleste uger. Forskellige ruter. 5 km. 7 km. 9 km. Nogle gange i roligt tempo. Andre gange blev der skruet lidt op for tempoet. Men vigtigst af alt i den periode, så fandt jeg en glæde ved at løbe. Det var faktisk fedt.

## **GPS-uret presser dig**

Det er det heldigvis stadig. For jeg er stadig i gang. Udover at have fundet glæden ved det, så er der også et par andre ting, der har virket for mig, både i starten, men også nu.

I slutningen af august fik jeg et GPS-ur. Jeg kunne pludselig se, hvor langt jeg løb og ikke mindst tempoet. Det har været en enorm motivation. Både i forhold til at lære at finde tempoet, med også i forhold til at få presset mig selv. At se min tid på 5 km. blive forbedret med halvandet minut på mindre end to måneder. Eller når det endelig lykkedes at løbe 10 km. med en kilometer-tid på under 5 minutter, så får du de succesoplevelser, der også skal til.

Derudover har jeg i ny og næ løbet med andre. Kolleger, venner, familie.

Måske en enkelt eller to gange om måneden. Holder egentlig mere af at løbe alene, men det giver en meget god variation. Og så skal du jo holde dig i gang frem til aftalen, så du ikke halter bagefter.

## **Varier ruterne**

Det bringer mig videre til variationen i ruterne. Set i bakspejlet, så er en af de ting, jeg tidligere er gået død på, mine ruter. Jeg har simpelthen løbet den samme tur i tre uger! Ikke overraskende at man så går død. Denne gang har jeg varieret turene. Både længden og de stier og veje, jeg har løbet på.

Og så har jeg valgt at udnytte det som transport til arbejde. Da det blev mørkere i efteråret, vidste jeg, at jeg ville få sværere ved at komme ud at løbe om aftenen, når ungerne var puttet. Så jeg har efterhånden løbet en del gange på eller hjem fra arbej-

## **Du kan læse mere her:**

Tryk på et af nedenstående link

- **Find de helt rigtige sko**
- **Klæd dig rigtigt på til vinteren**
- **Sund kost i hverdagen**

## **Du kan finde træningsprogrammer her:**

- **Nybegynderprogram**
- **12 ugers opstartsprogram**

de. Eksempelvis løbet hjem fra arbejde om mandagen, og så løbet på arbejde onsdag morgen. Så er turene klarere, og du har det fantastisk bagefter.

## **Tights og svedbånd**

Udover skoene og GPS-uret, så har løbetøj også haft en betydning for mig.

Tights. Hmm... havde svoret, at mine kraftige ben aldrig skulle spærres inde i sådan et par. Ser det ikke lidt fjollet ud? Men ok, hvis jeg alligevel har skruet et svedbånd om panden, så er det jo ikke ligefrem, fordi jeg er den mest elegante at se på! Og når nu så mange løber med tights, må der vel være noget godt ved det.

Så jeg investerede i et par lange tights til efterårets køligere vinde. Da jeg fik baksættet mig i dem for første gang og fik startet løbeturen, var jeg ikke i tvivl. Det fungerer, det hersens tætsiddende stof. Og i det hele taget må jeg jo bare konstatere, at det er en fornøjelse at løbe i noget ordentligt tøj. Min 10 år gamle (hvis det kan gøre det!) løbejakke var ikke fantastisk at løbe i længere. Og da jeg første gang løb med den nye, så var det bare en helt anden oplevelse. Så det rigtige udstyr kan bestemt have betydning - bare ikke hvis det bliver liggende i skabet!

## **Er jeg nu officiel løber?**

Nu har jeg løbet i et halvt år uden at gå i stå. Kommet langt forbi min berygtede tre ugers periode. Blevet transportløber til arbejde. Løbet intervaller. Løbet ture på 10, 12 og 15 km. Så er jeg nu officiel løber?

Tja, det er i hvert fald lykkedes at slide

## **FEM VIGTIGE TING I MIN OPSTART**

- **De rigtige sko**
- **Strategi for de første seks til otte uger**
- **GPS-ur**
- **Variation: lad være med at løbe den samme rute hver gang**
- **Lav aftaler med andre**

løbeskoene, så jeg allerede nu skal have fødderne i et par nye. I ”gamle” dage samlede mine sko støv i skabet i flere år! Omvendt så føler jeg mig ikke for sikker endnu. Selvom jeg kan lide at løbe nu og får det gjort, så ved jeg også, at der kun skal et par dårlige undskyldninger til, og så kan jeg lande i sofaen igen. Og skal starte forfra igen.

Det gider jeg ærlig talt ikke. Så nu har jeg alligevel sat mig et mål. I første omgang venter den første store udfordring forude, når jeg snører skoene, sætter svedbåndet om panden, trækker i tights og løber mit første halvmaraton søndag den 28. marts til Griseløbet. Og så lurer der måske et maraton ude i fremtiden. Hvem ved, måske de københavnske gader og stræder får mit selskab i slutningen af maj...

## **Produkter som Morten bruger:**



**GARMIN Forerunner 205**

Løbeur med indbygget GPS der fortæller dig hastighed og tilbagelagte distance. Højsensitiv GPS modtager, som hurtigere fanger satellitter og forbedrer modtagelse under træer og høje bygninger.

Pris kr. 1000,-



**FUSION Vintertights**

Vintertight i lækkert, svedtransporterende Compressor 3 materiale. Perfekt løbebeklædning, når det er koldt. Med lynlås i benene.

**Herre + dame**

Pris kr. 550,-