

# LØB ET LØB

Skrevet af: Gert Friis

Skrevet til Vores Avis 2018/19

Uanset hvad du vil med dit løberi, bør du ikke undlade at deltage i et motionsløb. Selvom din plan er at holde dig på de 5 kilometer tre gange om ugen med gutterne fra madlavningskurset, eller du løber for at komme af med de sidste forbandede 12 kilo, er det en rigtig god oplevelse at stille op til og gennemføre et officielt motionsløb.

## Stemningen i startområdet

At stå i startområdet, mens minutterne tæller ned til start og en eller anden fitness-spige med røde kinder og i lilla trikot sørger for en helhjertet opvarmning, kan få et hvert løbehjerte til at slå lidt hurtigere. Alle har travlt med at få uret til at finde satellitterne og pegefingern er klar på urenes startknap. Duften af halvdårligt vasket løbetøj er tydelig. (husk for øvrigt, at iblødsætning i eddikevand eller Rodalon kan fjerne gammel løbeduft fra det hårdtprøvede løbetøj. Det fif fornemmer man ofte, at ikke alle kender til!) Mange tænder deres medbragte musik. Personligt løber jeg aldrig med musik i ørerne, når der er andre løbere. Vil ikke gå glip af de kvikke bemærkninger, der flyver i luften eller den gode snak, man kan få med en anden løber.

## Klar til start

Alle tripper utålmodigt efter at komme afsted og der ses mange underlige ritualer lige fra halvhjertede strækøvelser til en justering af snørebåndene for 5. gang. Når løbet sky-

des i gang, er feltet ofte præget af nervøsitet og mange vil foran allerede de første par hundrede meter. Hvis du i forvejen ved, at du vil løbe turen i alt andet end verdensrekordtid, så stil dig et godt stykke nede i startfeltet og overlad fronten til de hurtige raketter. På den måde undgås en del mas, navnlig hvis løbet er på smalle stier. De store løb har ofte inddelt startområdet med angivelser af forventet sluttid og det fungerer rigtig godt. Så bevæger flokken sig i nogenlunde samme fart.

## Lav en plan og hold den

Pas på, at du ikke bliver grebet af stemningen og blæser alt for hurtigt afsted fra start. Hvis du løber over evne i starten, straffer løbeguderne dig senere i løbet. Det er ikke spøgsværk at gå død ved 10 km, hvis du stiller op til en halvmaraton. Det er en god ide, at du har en plan klar hjemmefra om, hvor hurtigt der skal løbes, og HOLDE dig til planen. Det er en kæmpe tilfredsstillelse at kunne føle overskud, når der mangler 30 % af distancen og have plads til at slutte løbet med speederen trykket godt ned. Hvis du løber sidste halvdel lidt hurtigere end den første, har du disponeret godt. Det kaldes 'negativ split'.

## Væske undervejs

Der er depoter med væske undervejs. På distancer op til en halvmaraton er det faktisk ikke nødvendigt at drikke undervejs, med mindre der er meget varmt. Mød op med væskebalancen i top, din urin skal være lysegul. Mange kan dog godt lide den lille pause

et stop i væskedepotet giver. Husk at tænke på, at der nok løber nogen lige bagved dig, inden du bremser for at drikke.

### **Følelsesladet afslutning**

Nyd de sidste kilometer, og hvis du har fanklubben med, så husk at smile, når du når frem til dem i opløbsområdet – de tager billeder! Hvis det er første gang, du stiller op til et løb, og det måske er det mål, du har trænet efter længe, kan du forvente en følelsesmæssig reaktion, når du passerer mållinjen. Bortset fra en fødegang er målområdet nok det sted, hvor man kan se flest menneske fælde et par tårer med et stort smil på ansigtet. Jeg husker i hvert fald mit første halvmaraton som en lidt pinlig omgang på målstregen! Lad være med at stå stille men bevæg dig lidt rundt de første minutter efter, du er kommet i mål. Du risikerer et blodtryksskud, når du pludselig står stille, og det er ikke en god afslutning at besvime.

### **Vælg dit løb**

Der er et utal af løb, du kan deltage i. Enhver byfest med respekt for sig selv har den lokale idrætsforening til at lave et løb. De små løb er ofte billige at deltage i. De store løb med mange tusind løbere er noget helt særligt og ofte meget professionelt arrangeret. Århus Bestseller: 12.000 løbere, København halvmaraton: 25.000 løbere og det lokale Aalborg halvmaraton: 6500 løbere er eksempler på store, gode løb. Måske kan det være lidt overvældende at være debutant til så stort et arrangement. Lokalt har vi mange løb i noget mindre målestok. Skørping

er helt front med et flot arrangeret løb i de smukkeste omgivelser: Rebildløbet, der i 2019 afvikles 8. juni med tre distancer. Vi har desuden Triatlandløbet den 21. august, som er et 5 km-løb for hold.

På [www.motionsløb.dk](http://www.motionsløb.dk) kan du finde en oversigt over løb. Den er ikke komplet, men den bedste vi har.

Meld dig trygt til et løb og få en vinkel mere på det at løbe.

Vi ses derude.