

NOGET I ØRERNE

Skrevet af: Gert Friis

Skrevet til Vores Avis 2018/19

Når du løber kilometer efter kilometer... time efter time... kan det blive til meget tid alene. Der er ikke spor i vejen med stilhed og naturens lyde. Men mange løbere har opdaget den afveksling og fornøjelse, der kan være i at have lyd med i ørerne. Der er ikke noget rigtigt eller forkert her – på trods af, at argumentet, at man bør løbe med fuglesang og vindens susen som eneste akkompagnement, ofte fremføres ganske hårdnakket i diverse løbedebatgrupper. Hvis du har lyst til at have underholdning med på løbeturen, så gør det. Jeg sætter selv stor pris på de bøger, jeg får 'læst', når jeg er ude at løbe alene.

Musik

Det kan give et ekstra boost at have en playliste, der hedder noget med 'running' med fra Spotify, Tidal eller en anden streaming-tjeneste. Der er mange at vælge mellem, og ofte er det musik med meget energi. Andre foretrækker mere afdæmpet 'relax' musik eller at sammensætte sin egen yndlings-playliste. Et stykke klassisk musik kan også fungere rigtigt godt som ledsager på en løbetur. Prøv at lytte til Bachs Brandenburg-koncerter, og måske får du en ny passion. Musikken kan bruges som ren underholdning eller mere til at holde tempoet oppe eller nede. Hvis du har lyst til at løbe til musik, der stammer fra dine fester i gymnasietiden, er det bare med at få mixet en playliste med dine gamle yndlingsnumre. Pas på med at blive så grebet af musikken, at du bryder ud i sang, hvis du er

et sted med andre mennesker, med mindre du ønsker at påkalde dig meget opmærksomhed.

BPM

Du kan gribe det meget målrettet an ved at løbe med musik med et helt præcist antal taktslag i minuttet. Beats Per Minut. Hvis du ønsker at øge din skridtfrekvens fra f.eks. 165 skridt/minut til 175 skridt/minut, kan det være en stor hjælp at lytte til musik med præcist det samme antal taktslag. Du behøver slet ikke selv bruge tid på at tælle taktslag og gemme musik. Det er bare at skrive 'BPM 175' i din foretrukne musiktjeneste, og playlisterne dukker op. Det at løbe med taktslag, der svarer til en skridtfrekvens, kan i høj grad være med til at fremkalde den følelse, der er kendt som 'runners high', hvor det hele går op i en højere enhed. Navnlig hvis musikken samtidigt påvirker dig følelsesmæssigt. Jeg har haft nogle ganske gode 'runners highs' på den måde.

Lydbøger

Du kan osse vælge at lade dig underholde og oplyse af en god roman eller en fagbog på løbeturen. Markedet for lydbøger er blevet stort de senere år, og de fleste bøger, der udkommer, er tilgængelige i indlæst udgave. På de danske folkebiblioteker er det ganske gratis at låne lydbøger via 'Ereolen'. Det kræver bare, at du er tilmeldt som låner på det lokale bibliotek. Der findes desuden flere kommercielle lydbogstjenester, hvor du for et beskedent beløb har fri adgang til et stort antal lydbøger. Mange bliver så grebet

af de gode historier, at løbeturene ofte bliver forlænget, fordi de lige skal lytte et kapitel mere.

Podcasts

Du kan vælge at lytte til en af de mange podcast, der er tilgængelige. Det er der mange, der benytter, hvis de ikke har tid til at lytte til yndlings-radioprogrammet på sendetidspunktet. Det kræver bare en app til mobilen, der kan håndtere podcast. På www.dr.dk kan du læse mere om, hvordan du får det til at fungere ved at søge 'Podcast-sådan gør du'.

Hovedtelefoner

Det kræver bare en mobil og et sæt hovedtelefoner at blive en "løbende lytter". De hovedtelefoner, der følger med en mobiltelefon, er sjældent særligt gode. Her er en investering på et par hundrede kroner givet godt ud. Du får noget, der har højere komfort, og lyden er langt bedre. Der er mange hovedtelefoner i handlen, som er beregnet til en aktiv livsstil. De kan holde til en løbetur i regnvej og de knubs, det kan medføre at være ejet af dig som løber.

Giv den gas... både med benene og ørerne.
God tur.