

## Skagen Marathon 10.10.10

Valg af distance og træning til det lange løb.:

Har du taget stilling til hvilke distance du vil løbe i Skagen 10.10.10? Hvis ikke, så er det en god ide at planlægge det snarest.

Hvis du vil løbe marathon distancen, skal du finde ud af om du kan nå at træne til løbet. Marathon kræver en god base, dvs. du skal på nuværende tidspunkt (midt i juli, hvor der er ca. 3 mdr. til løbet) være i stand til at løbe  $\frac{1}{2}$  marathon uden problemer. Hvis det kniber, vil jeg anbefale at løbe  $\frac{1}{4}$  eller  $\frac{1}{2}$  marathon.

For at være forberedt til Skagen Marathon vil jeg anbefale, at du hver uge eller hver 10 dag, løber en længere tur (15 – 30 km), for at tilvænne kroppen at løbe langt. Det vil være fint, hvis du kan nå at løbe en enkelt 30 km tur, ca. 3 uger før løbet (helst ikke tættere på selve løbet). Hvis du ikke er vant til at løbe langt, skal du tænke på, at du kun bør øge din lange tur med få km pr. uge. Typisk kan du øge din samlede trænings mængde med 10 % om ugen, derfor må du regne på om du kan nå at være klar til løbet.

Det er selvfølgelig muligt at løbe marathon, uden at have løbet lange ture eller løbet mange km, men som erfaren løber ved jeg, at det er noget sjovere og skaderisikoen er lavere, når kroppen er trænet til løbet.

For at være klar til et marathon, skal du trappe ned i din træning, de sidste ca. 3 uger. Hvis ikke kroppen er udhvilet og du er mentalt klar, er det yderst svært at få et godt resultat og mange ugers god træning kan være spildt. Det er faktisk lige så vigtigt at restituere og have fokus på løbet, som at træne hårdt.

Hvis du på nuværende tidspunkt tænker på at vælge  $\frac{1}{2}$  marathon løbet, bør du på nuværende (midt i juli ca. 3 mdr. før løbet) være i stand til at løbe 10 km uden problemer.

Hvis du er "mest til" 10 km løb, men ønsker at løbe  $\frac{1}{2}$  marathon i Skagen, vil jeg anbefale at du øger dine lange ture, så du er oppe og løbe minimum 16 – 18 km inden løbet d. 10.10.10. Igen gælder det om at tilvænne kroppen de lidt længere løbeture – typisk 1 x om ugen. Husk at det er bedst for din krop ikke at øge træningsmængden med mere end 10 % om ugen.

Som ved marathon forberedelserne er det en god ide at trappe ned, så du er klar til selve løbet og kan få en god oplevelse, men i modsætning til marathon, behøver du ikke så lang tid, så tag det lidt roligt de sidste ca. 10 dage inden konkurrencen, så er du sikkert helt frisk til oplevelsen.

Til dig der er mindre rutineret løber, vil jeg anbefale at du løber 1/4 marathon. Du kan få et godt løb, ved at træne fornuftigt op til løbet. Hvis du er vant til at løbe 5 km løb, kan du blot løbe lidt længere 1 x om ugen. Hvis der er overskud og ambitioner om at løbe lidt hurtigere – end du plejer – ja så skal der lidt mere gang i skoene. Jeg vil anbefale dig at løbe 1000m intervaller, hvor du kan starte med 3 x 1000m med 2 min pause imellem hvem interval. Efterhånden kan du øge antallet af gentagelser til 6 eller efter dine lyster. Du skal selvfølgelig varme op inden du løber hurtigt og efter intervallerne jogge af, så du "afleverer" kroppen pænt igen, efter træning.

For at være klar til Skagen Marathon, skal du tage det roligt i den sidste uge inden løbet. Det betyder at du blot løber få intervaller og ikke løber langt.

God træning og hilsen fra

Gitte Karlshøj