

Den definitive guiden til: DITT RASKESTE MOSJONSLØP

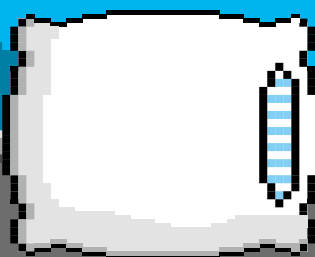
Treningen er så godt som avsluttet – **nå gjenstår bare den siste viktige oppladingen til selve løpet. Her viser vi hvordan du hviler, spiser og drikker deg raskere**, og ikke minst hvordan du disponerer løpet perfekt. Det er nemlig de siste små justeringene som er avgjørende i jakten på en ny personlig rekord.

REKORDGARANTI!

FØR LØPET

TRAPP NED

Man har instinktivt lyst til å trene ekstra hardt i dagene før løpet for å være helt klar. Men du bør faktisk gjøre det stikk motsatte. Allerede et par uker før et løp på 5-10 km – og tre uker før lengre distanser – bør du begynne å trappe ned. Reduser antall kilometer gradvis, men hold på intensiteten. **Hold deg til 2-3 korte, men raske turer den siste uken, der du tester målsettingstempo i korte intervaller.**



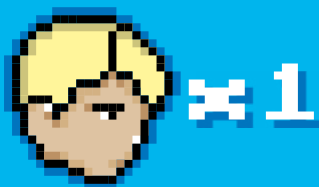
GOD NATT, OG SOV SØTT

Ja, det høres kjedelig ut, men søvn og hvile er det beste du kan gjøre for kroppen din i denne fasen. Jo mer hvile du får, desto bedre blir restitusjonen. Derfor bør du få rikelig med søvn den siste uken før løpet. Da er det ikke så farlig hvis du er så nervøs at du ikke sover særlig godt natten før løpet.

SPIS SMART

"Det er snart løpsdag, så nå må jeg få i meg mengder av karbo!" Slik er det mange løpere som tenker, og fyller på med enorme mengder karbohydrater i dagene før løpet. Grunntanken er ikke dum, men mange spiser mye mer enn kroppen klarer å utnytte. Det resulterer ofte i mageknip og en tung og dvask kropp. **Spis derimot litt ekstra karbohydrater like etter trening, og utnytt "det åpne vinduet".** På den måten går sukkeret rett ut i musklene og lagres som drivstoff til løpsdagen.





ENERGI



STA

MENTAL STRATEGI

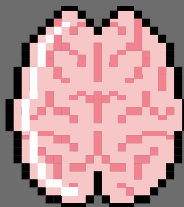
På samme måte som at eliteutøvere skal være mentalt forberedt, må også du være det. Det går kort sagt ut på å finne riktig spenningsnivå og stille inn kroppen og ikke minst hodet på den forestående anstrengelsen.

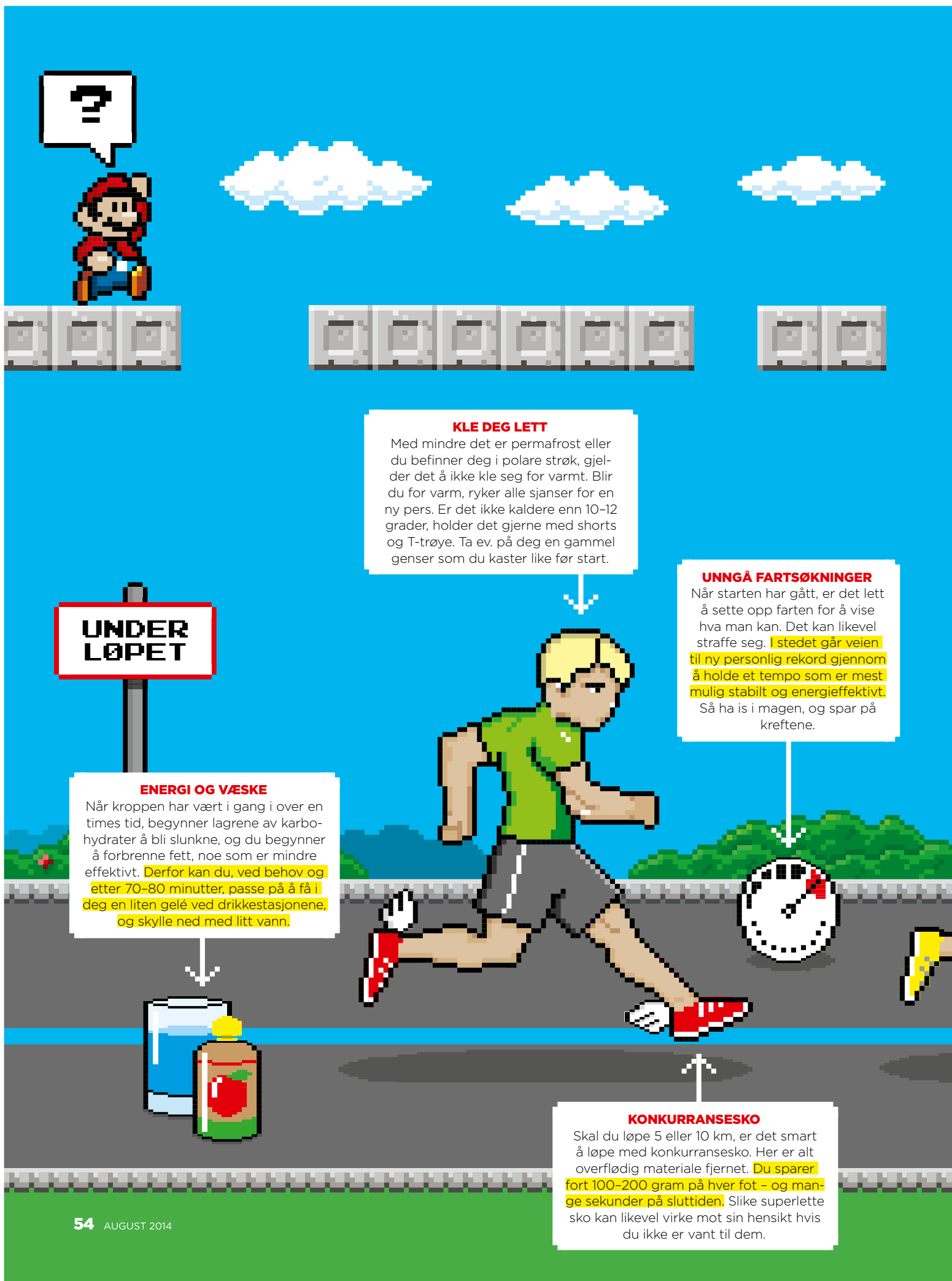
- Begynn å tenke på løpet. Les all løpsinformasjon, og studer løypeprofilen grundig, slik at du vet hva som venter.
- Finn frem løpeklærne, og lad opp GPS-klokken. Alt utstyr må være klappet og klart.
- Forbered deg mentalt på den smerten og gleden du skal oppleve. Sett deg i godstolen, og visualiser løpet. Når forventer du at det kommer til å gjøre vondt? Hvordan vil du reagere? Forestill deg selv på den siste kilometeren: Kjenn hvordan lungene skriker etter luft, sett inn sluttspurten, og løp over målstreken med armene hevet.



SVART OG RØD DOPING

Uten å risikere verken lovbrudd eller helse kan du godt "dope deg" før mosjonsløpet og få litt ekstra å gå på. **Drikk for eksempel en halv liter rødbetsaft 2-3 timer før løpet, og få et merkbart løft.** Nitratinholdet i rødbeter er nemlig dokumentert prestasjonsfremmende. **Undersøkelser har også vist at 2-3 kopper sterk espresso før løpet kan gi bedre prestasjoner.**





KLE DEG LETT

Med mindre det er permafrost eller du befinner deg i polare strøk, gjelder det å ikke kle seg for varmt. Blir du for varm, ryker alle sjanser for en ny pers. Er det ikke kaldere enn 10-12 grader, holder det gjerne med shorts og T-trøye. Ta ev. på deg en gammel genser som du kaster like før start.

UNNGÅ FARTSØKNINGER

Når starten har gått, er det lett å sette opp farten for å vise hva man kan. Det kan likevel straffe seg. **I stedet går veien til ny personlig rekord gjennom å holde et tempo som er mest mulig stabilt og energieffektivt.** Så ha is i magen, og spar på kreftene.

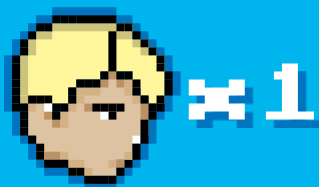
UNDER LØPET

ENERGI OG VÆSKE

Når kroppen har vært i gang i over en times tid, begynner lagrene av karbohydrater å bli slunkne, og du begynner å forbrenne fett, noe som er mindre effektivt. **Derfor kan du, ved behov og etter 70-80 minutter, passe på å få i deg en liten gelé ved drikkestasjonene, og skylle ned med litt vann.**

KONKURRANSESKO

Skal du løpe 5 eller 10 km, er det smart å løpe med konkurransesko. Her er alt overflødig materiale fjernet. **Du sparer fort 100-200 gram på hver fot - og mange sekunder på sluttiden.** Slike superlette sko kan likevel virke mot sin hensikt hvis du ikke er vant til dem.



ENERGI



HOLD DEG I LE

Etter startskuddet gjelder det først og fremst å finne rytmen og spare på kreftene. Unngå derfor å ta unødige føringer i den gruppen du eventuelt befinner deg i. Prøv i stedet å plassere deg mest mulig strategisk bak eller ved siden av konkurrentene, slik at de skjermer for vinden. Det kan virke som en bagatell, men løper du på vindsiden, bruker du lett fem prosent mer energi, og det kan være avgjørende.

SPAR ENERGI TIL SLUTTSPURTEN

Tålmodighet er en dyd, selv om formen er på topp og du har masser av energi. Man kan godt være redd for at man ikke får tatt seg helt ut og brukt det man har, men tenk ikke på det! Hold deg til det tempoet du har bestemt deg for, og **sett opp farten på de siste 2-3 kilometerne - eller kanskje bare de siste 200 meterne før målstreken.**

OFFENSIV PLASSERING

Skal du sette ny personlig rekord, så nytter det ikke å plassere seg bakerst i feltet og bruke de første tre km på å løpe i sikksakk opp gjennom feltet. Still deg fremme i den startgruppen som passer til nivået ditt, eller kom deg frem til der du tror det er.

GODE PR-RUTER

5000-10 000 meter:

Sats på paddeflate asfaltruter uten skarpe svinger, og gjerne med et stort felt slik at du kan løpe i en gruppe. Det finnes mange løp, så sjekk nærområdet.

Halvmaraton:

Se etter flate ruter og store felt. Det er mange å velge mellom, for eksempel Oslo Maraton, som også omfatter halvmaraton.

Maraton:

Sats på store, velorganiserte og flate bymaraton, for eksempel Berlin Marathon, der det er satt mange verdensrekorder, eller Amsterdam eller London Marathon.

Prøv også banestevner på lokale idrettsbaner. De er ideelle til rekordforsøk på alt fra 1500 til 10 000 m.

HEKT DEG PÅ ANDRE

Er målet for eksempel å komme under 45 minutter på en 10-km, så gjelder det å holde 4,30 min/km gjennom hele løpet. Er det andre i nærheten som løper på samme tid, så løp sammen med dem og bruk dem som fartsholdere. Da slipper du å følge med på klokken hele tiden, og det blir lettere å finne rytmen.

FØLG IDEALSPORET

Følg idealsporet i den grad det er mulig. Selv mindre avvik kan utgjøre forskjellen på en god tid og ny personlig rekord. I enkelte store maratonløp er linjen malt opp på veien. Hvis ikke **prøver du å se 20-30 meter frem og plassere deg slik at du kan kutte svingene** og ikke blir for mye styrt av andre løpere.

