

ET HELVEDES LØB – PRØV DET!

Maratonløb – inspiration og gode råd SØREN BOY SKJOLD & ROGER BUCH

42.195

TED PUBLISHING

Indhold

- 8: De sidste 12 kilometer
- 10: [Anders Gravesen: Jeg var ikke den sidste](#)
- 14: Find din motivation
- 18: [Roger Buch: Hvorfor er det gode så svært?](#)
- 22: [Astrid Bernhard: Blev en bedre mor af at løbe](#)
- 26: At løbe giver overskud
- 28: Find en løbemakker
- 30: [Jonas Bo Berg: Man skal ikke tage særlige hensyn til mig](#)
- 34: Løb intervaller
- 36: Løb langsomt
- 38: Bakken er din ven
- 40: [Jeppe Torp Hey: Jeppe løb fra kræften](#)
- 44: Træningsplan
- 47: Styrk dit løb med alternativ træning
- 50: [Jacob Wulff: En forfærdelig oplevelse](#)
- 54: Vælg det rigtige udstyr
- 56: Vælg det rigtige løb
- 58: [Hani Channir: Hani brød med traditionen](#)
- 62: [Signe Aarup Øllgaard: Maraton er en helvedes distance](#)
- 66: Dagene op til løbet
- 69: Find dit idealtempo – og hold det
- 72: Løb, løb – og bliv ved med at løbe
- 76: [Carsten Ibsen: På podiet som 60-årig](#)
- 80: Forkæl kroppen efter løbet
- 82: [Søren Boy Skjold: Du skal være tålmodig for at løbe maraton](#)



De sidste 12 kilometer

Maraton er nok den sværeste form for løb.

De 42.195 m er *så* hårde og tager *så* lang tid, at meget – måske alt – kan gå galt. Du kan blive skadet, fordi du har trænet for lidt eller for meget. Kræfterne kan slippe op, fordi du lægger for hårdt ud. Du kan drikke for lidt eller for meget væske. Toiletbesøg kan blive skæbnsvangre, fordi du ikke kan få benene i gang igen.

Men maraton er især vanskeligt, fordi du ikke ved, hvad du løber ud til.

Erfaringerne fra 10 km, 15 km eller halvmaraton er ikke meget værd.

Maraton er ikke to gange halvmaraton. Når du bevæger dig ud over 30-32 km, kommer du ud, hvor du aldrig har været. Det er viljen, der skal bære dig igennem – sammen med de andre løbere, som hilser opmuntrende, når de lister forbi; publikum – hvis du har valgt det rigtige maraton – som råber dit navn, klapper, sender medfølelse blikke.

Det er der, fascinationen opstår: At du klarer det, som din krop fortæller er umuligt, dumt og uden mening. Når du er i mål, giver det mening.

De sidste 12 km kan virke som vanvid, men at klare dem giver glæde og stolthed. Det giver respekt fra din mand/kone, børn, kolleger, chef, venner og andre mennesker. Du kommer med i et fællesskab. Dem, som har prøvet det, contra alle de andre.

Bogen er skrevet for at hjælpe dig, som vil i mål. Dig, som vil minimere de mange små fejl.

Den er fyldt med almindelige menneskers fortællinger om træning, tøj og sko, fiaskoer og succeser og meget mere. Ud af de fortællinger springer en masse, du kan lade dig inspirere af.

Bogen kan læses fra ende til anden, men de enkelte kapitler kan også læses alene. Og den kan bruges som opslagsværk, du kan vende tilbage til og tjekke, genoverveje eller ryste på hovedet ad.

Bogen indeholder ikke sandheden om *dit* maraton.

Hver løber skaber sit eget løb, har sine egne udfordringer – og sine egne løsninger og råd.

Der er mulighed for uendeligt mange fejl og løsninger. Derfor kan vi lære af hinanden. Ikke lære sandheden, men lære fif og gode råd, som kan fjerne nogle af snubletrådene.

Ikke dem alle. Der er altid nogle tilbage.

Og husk, at det er dig, der bestemmer. Ikke kroppen.

Du kan godt!

God læselyst og godt løb
Søren Boy Skjold og Roger Buch





MARATON ER EN HELVEDES DISTANCE

SIGNE FLARUP ØLLGAARD (FØDT 1993), BOR I HELLERUP
ARBEJDER SOM MARKETING COORDINATOR
FOR SPORTSTØJSFIRMAET SAYSKY
HUN HAR LØBET TO MARATONLØB, BEGGE I KØBENHAVN
HURTIGSTE TID: 3:15
LØBER CIRKA 80 KILOMETER OM UGEN

42.195

26-årige Signe Flarup Øllgaard har en storebror, som er ualmindelig god til sport, til at studere og til alle mulige andre ting. Derfor tog hun en beslutning, da hun var 17 år gammel og gik i gymnasiet: "Min bror var begyndt at løbe, og jeg ville så gerne være bedre end ham til et eller andet. Så en aften, efter jeg selv havde været ude at løbe en lang tur, gik jeg ud i vores køkken og sagde, at nu ville jeg løbe et maratonløb."

Broren var begyndt at træne til et halvmaraton, men uden at stille op, fordi han blev skadet. Signe havde tidligere svømmet og spillet badminton – nu meldte hun sig til Copenhagen Marathon samme år.

Hun gennemførte i en tid omkring 3 timer og 45 minutter. Det var en hård tur for den unge løber, for hun havde ikke trænet ret meget: "Da jeg havde løbet 32 kilometer, tænkte jeg: Kan jeg udgå? Kan jeg ringe til min far og få hjælp? Eller kan jeg bare lægge mig ned? Men jeg var stædig og fortsatte." Lige da hun krydsede målstregen, tænkte hun: "Det her gør jeg aldrig nogensinde igen. Det er en helvedes distance."

"Men lidt efter var det jo alligevel en fest bare at have fuldført løbet," siger hun og fortsætter: "Man skal virkelig forberede sig på, hvor mange følelser man gennemlever i de 3-4 timer, et maraton tager. Det er så hårdt. Men man skal forsøge at nyde det, for alene det at turde stille op er et mål. Og det giver så meget overskud, når man løber i hverdagen."

Oplevelsen i København blev begyndelsen til et liv som passioneret løber, først i Runaar, som er en løbeklub i Aarhus midtby, som vægter det sociale aspekt meget højt. Siden skiftede hun til AGF – Signe havde nemlig opdaget, at når hun tog løbeskoene på, var hun ikke bare god. Hun var bedre end den storebror, som hun i øvrigt har et nært og kærligt forhold til.



"Jeg havde lyst til at bevise et eller andet. Hvis nogen siger til mig, at det kan du ikke, så vil jeg gøre det. Jeg er meget lillesøster. At lykkes med løb er et projekt, jeg kan give mig 100 procent hen til. Og det har givet mig respekt og opmærksomhed fra familien."

Signe fandt snart ud af, at hendes styrke var at løbe 5.000 og 10.000 meter. Maraton er en hård distance for knogler, sener og muskler, specielt hvis man samtidig har ambitioner om at være hurtig på de kortere distancer.

Og det har Signe: "Jeg vil gerne se, hvor langt jeg kan nå inden for løb. Endemålet er ikke at stå med en medalje om halsen, kun at være den bedste version af mig selv og at holde mig sund og rask."

Så mens hendes jævnaldrende går i byen og fester, tager Signe ofte tidligt hjem med et enkelt glas vin i blodet, så hun kan komme i seng før klokken 22. Det er nødvendigt, hvis kroppen skal være restitueret til næste dags træning. Og når andre tager på badeferie, ofrer hun sine penge på en træningslejr sammen med en gruppe af dedikerede løbere.

På trods af ambitionerne som mellemdistanceløber har hun haft et uafklaret regnskab med de 42.195 klassiske kilometer. Så i 2016 stod hun igen bag startsnoren i København. Denne gang i betydelig bedre form end sidst, både fysisk og mentalt. Så hun gennemførte en halv time hurtigere end første forsøg. Og var tilfreds.

Et tredje maratonforsøg kommer til at vente nogle år endnu: "Når jeg bliver over 30 år og er færdig som mellemdistanceløber, vil jeg prøve maraton igen. Men jeg skal være i så god form, at jeg kan løbe på under 2 timer og 45 minutter," siger Signe Flarup Øllgaard. Om hun fortsætter med at løbe?

"Ja! Jeg elsker at høre den tappende lyd, når mine fødder rammer jorden. Det er den bedste lyd i verden. Og så bliver jeg mentalt skør, hvis jeg ikke dyrker sport. Det vil jeg ikke kunne affinde mig med."

“

Kan man tale om frivillig lidelse, ligesom man taler om frivillig trældom? Søger de alle døden – den død af udmattelse, som blev en græsk soldats lod for 2000 år siden, da han, lad os endelig ikke glemme det, bragte Athen budskabet om sejren ved Marathon.

”

Jean Baudrillard, filosof, om nutidens maratonløbere





Astrid

Signe



Hani

Søren

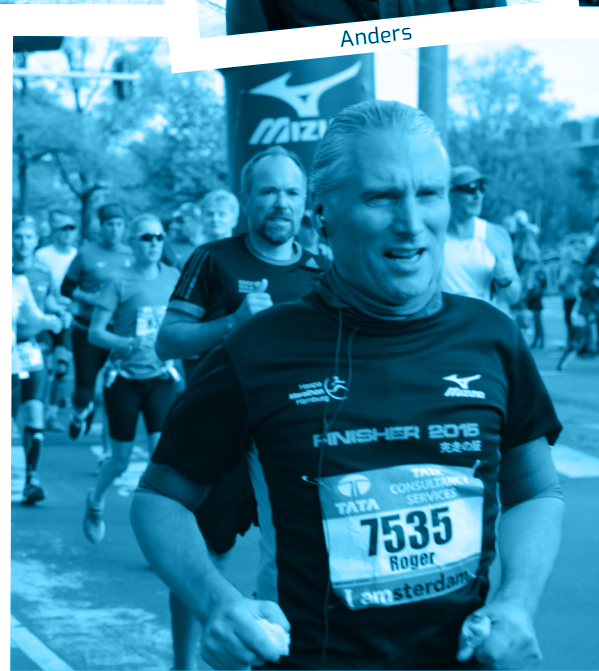


Jacob



Carsten

Jeppe



Anders

Roger



Jonas

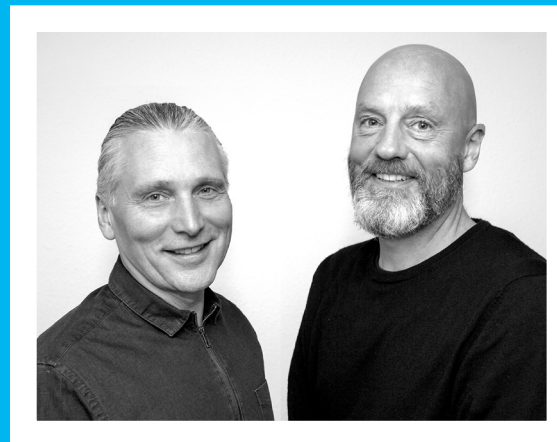


ET HELVEDES LØB – PRØV DET!

Maratonløb – inspiration og gode råd

Maratonløb er nok den sværeste form for løb. Det afholder ikke titusindvis af danskere fra at gøre det. Nogle siger, at maraton løb er usundt og uden mening – men når du er i mål, giver det mening. Det bekræftes til overmål af de mennesker, der her i bogen fortæller om træning, tøj og sko, fiaskoer og succeser. I meget forskellige livssituationer og aldre prøver de kræfter med de 42.195 meter. Der er mulighed for uendeligt mange fejl og løsninger, og der er ikke mange sandheder. Men vi kan udveksle fif og gode råd – erfaringer. Og det er præcis, hvad bogen gør.

"Der er ti kilometer igen. Uret viser to timer og ti minutter. En følelse af lethed strømmer gennem kroppen. Nu ved jeg, at det lykkes – hvis ikke ... Så runder jeg et gadehjørne og kan ane målporten. De sidste 100 meter asfalt er dækket af en rød filtdug. Uret viser min tid. Jeg er i mål."
Løb med – men læs først.



Roger Buch
(født 1967)
Ph.D., cand.scient.pol.
chefforsker på
Danmarks Medie- og
Journalisthøjskole
Har løbet 11 maratonløb

Søren Boy Skjold
(født 1965)
journalist, forfatter
underviser på
Danmarks Medie- og
Journalisthøjskole
Har løbet ni maratonløb