

# *Trailmagasinet Volume 3#*

*September-Oktober 2020*



*Trail magasinet er til dig som interesserer sig  
for trail.*

*Til glæde, til gavn og til inspiration.*

*God fornøjelse.*



# Magiske Mandø - Hvor natur og oplevelser samles

*Foto på Trilmagasinet 3# stammer fra Løberegjers tur til Mandø juni 2020.*



Mandø er beliggende i vadehavet syd for Fanø og nord for Rømø, og har en omkreds på bare 10 km.

Til trods for sin beskedne størrelse rummer øen i vadehavet en storslået men også barsk natur.

Vadehavet, og dermed også Mandø, er en del af Nationalpark Vadehavet og er på UNESCO's verdensarveliste.

Naturen omkring Mandø og vadehavet i særdeleshed er unik. Du behøver ikke have en særlig indsigt i flora og fauna for at opdage at denne særegne natur er noget særligt.

I en tid hvor det kan være svært at rejse over længere strækninger får mange øjnene op

for de nære lokationer.

Mange steder i Danmark inviterer til store løbe-oplevelser men også til refleksion. Når du befinder dig på denne lille ø midt i vadehavet, kan du ikke undgå at få stor respekt for naturen.

Mandø er løb med store oplevelser, dybe tanker og refleksion der sætter sig. Løberegjser arrangerer løb til Mandø, hvor du over 3 dage kommer helt tæt på øen, naturen og historien bag. Se nærmere på [www.løberegjser.dk](http://www.løberegjser.dk)

***Løb er sjovere sammen med andre.***



## Trailmagasinet 3#

Du sidder med 3. udgave af Trailmagasinet. Siden sidst har vi fået etableret Facebook side og siden hjemmeside, som nu er omdrejningspunktet for vores aktiviteter.

Vi har fået flere følgere på Facebook, og aktiviteten på Trailmagasinet.dk er stigende. Samtidig er der kommet flere skribenter til, som bidrager med indlæg.

Det er behageligt inspirerende med de kommentarer som modtages herunder forslag til at bringe artikler.

Alt i alt forhold der tyder på, at der er en interesse for Trailmagasinet. Tanken med Trailmagasinet er fortsat – nyt for nogen gammelt stof for andre – at Trailmagasinet skal være et gratis online magasin, som handler om Trail. Trail i en bred forstand, hvor vi følger det som trailløbere finder interessant.

I dette nummer kan du læse om at løbe i varmen, helt konkret i Thailand. Her har man en lidt anderledes tilgang til løbene, men også et par gode råd til, hvordan du løber i varmen.

Du kan også læse om et enormt projekt som Kirsten Isak rejse ud af Corona krisen. Når man tvinges til at blive hjemme, man ikke kan omgås andre, så igangsættes fantasien, og det kan komme til udtryk på forskellig vis – hvorfor ikke lave et 100 km løb. Du kan også læse om, hvordan det forholder sig med bindevævet – hvordan du med få og simple øvelser kan blive en bedre løber.

Du kan også læse efterfølgeren på Dr. Trail's artikel om, hvordan du får et bedre kondital.

Der er naturligvis også forslag til et par løbeture både vest og øst for storebælt. Det er dejligt at rejse, men der ligger også nogle oplevelser lige for.

Tak fordi du som bruger af Trailmagasinet, er med til at gøre det til det, som det er.

Løb er sjovere sammen med andre.

## Du kan komme i kontakt med Trailmagasinet

Hvis du vil i kontakt med redaktionen af Trailmagasinet, kan du kontakte os via Facebook, eller på mail [info@loberejser.dk](mailto:info@loberejser.dk)





# I Trailmagasinet kan du denne gang læse om

En artikel begået af Mette Birk Jensen om at løbe i varmen - mere konkret om at løbe i Thailand. I Thailand har de en lidt anderledes tilgang til løb, herunder udmåling af distancer, og så kan man blive overrasket over at en lokal prinsesse pludselig ønsker at deltage i et løb. Det handler om vilde dyr, Lady Boys og løbere i tylskørt.

Vi præsenterer dig også for et nyt begreb - fastpacking. Det kommer du til at se og høre mere til i kommende numre af Trailmagasinet. Er det et nyt koncept eller bare noget vi allerede kender som har fået nyt navn? Fastpacking er for dig der kan li at færdes i naturen længere tid ad gangen.

Dr. Trail forklarer hvordan du kan forbedre dit kondital, og ved at omlægge din træning måske kan blive en bedre løber. Du behøver ikke løbe mere, men du skal løbe mere varieret - læs mere i artiklen fra Dr. Trail.

Vi anmelder to film som trailløberne må og bør se - til inspiration og til glæde.

Du kan også læse om en bog begået af en ægte trailnørd der reflekterer lidt mere over tingene end de fleste, og som prøver at leve det lette og beskedne liv med respekt for naturen.

Vi har denne gang atter yoga-øvelser til trailløberne - du kan med bare ganske få øvelser blive en bedre og stærkere løber. Anne Birgitte er vores fast skribent på dette felt. Hun

er selv aktiv løber og tidligere ultraløber. Det handler denne gang om vores bindevæv, som binder alle vores knogler og muskler sammen. Når du har ondt i knæet, kan det være bindevævet i nakken der generer.

Vi anmelder i dette magasin det nye multisportur fra Coros—en ny elev i klassen på dette ellers etablerede marked, hvor der ikke er så mange elever i klassen. Så når nye aktører melder sig er det værd at kigge på dem.

Vi inviterer dig til løb i Jylland hvor vores skribent har sammensat en rute som i mere end en sammenhæng bringer dig tæt på naturen. Se mere om hans ruteforslag.

Du kan også læse om Canicros. En helt ny officiel trailform, hvor du løber trailløb med din hund. Noget enhver løber med hund kan glædes over.

God fornøjelse med Trailmagasinet.



# Trail- og ultraløb i troperne: Tag til Thailand - og løb

*Thaierne løber som aldrig før, og landet bugner af interessante løbeoplevelser, som giver indblik i Thailands kultur og natur.*



*(foto; Mette Vibe Jensen, Masterrunning.dk)*

Longtail-båden glider gennem det sorte vand, og på begge sider af floden rejser bjergvæggene sig i mørket. Klokkeren er halv fire om morgenen, og jeg befinder mig på River Kwai i Thailands Kanchanaburi-provins. Jeg er på vej til mit første løb, der som alle løb i tropiske Thailand starter, før solen står op.

Båden ligger tungt i vandet, for den er fyldt til bristepunktet med spændte løbere. Vi har

tilbragt natten inden på tømmerflåder på floden. Der var hverken elektricitet eller air-condition, og som det er typisk for Thailand, har natten været både meget sort og meget varm. Uden en vind. Til gengæld gyngede det kraftigt, hver gang der sejlede en båd forbi. Charmerende, helt sikkert, men alt andet end ideelt, når der skal sorteres geler, blandes elektrolytdrik og hæftes startnummer på T-shirten. Samtidig med at der skal styr på nerverne.

## Royalt selskab på ruten langs River Kwai

Da vi alle er linet op ved startlinjen og klar til at begive os ud på den smukke og meget kuperede rute langs River Kwai, får vi pludselig besked om, at prinsessen har meldt sin ankomst. Desværre er hun mere end en halv time forsinket, og man sporer en vis irritation blandt de ellers så royalistiske thaier. Den går dog væk, da vi synger nationalsangen.

Efter prinsessen har fået tildelt sin plads forrest i feltet, og vi er blevet instrueret i, hvordan det skal foregå med respekt og diskretion, hvis vi overhaler hende, lyder startskud-det, og vi begiver vi os ud i det gryende dagslys. Der er ikke tilskuerskarer eller underholdning langs ruten. Derimod løber vi igennem søvnige landsbyer med vinkende børn i nattøj, forbi vandbøfler, som glor undrende efter os, og orangeklædte munke, som er ude for at samle mad ind. Det er både bevægende og meget smukt.

River Kwai-løbet, som er det ældste og mest legendariske løb i Thailand, er siden blevet et af mine favoritløb. Løbet i udkanten af junglen, kombineret med et besøg på den historiske bro, blev for mig en øjenåbner for, at Thailand er et både farverigt og festligt tagselvbord for løbefanatikere.

## 42,195 kilometer – sådan cirka

Da en udstationering bragte os videre til Bangkok for nu mere end syv år siden, var det sidste, jeg havde forestillet mig, at min mangeårige løbeglæde skulle udvikle sig til en nyvunden passion for trail- og ultraløb.

For hvem dyrker løb i et tropisk klima, hvor temperaturen stort set altid ligger et stykke over de 30, og hvor luftfugtigheden, oftest på 70-90 pct., ligger som en kvælende dyne fra tidlig morgen til sen aften? Det gør thaierne i stor stil, fandt jeg hurtigt ud af.

Når der arrangeres løb i Bangkok, kommer man for at løbe hurtigt. Der er pengepræmier og grupper af kenyanere, som man kun ser ryggen af. Thailand har en deklareret ambition om at blive en professionel og international løbedestination. Størstedelen af thaierne har dog en afslappet tilgang til løb.

Det kan ind imellem knibe med at udmåle de præcise distancer. Min egen første halvmaraton på en indfaldsvej til hovedstaden skulle vise sig at være ikke 21,0975 men »cirka 23 kilometer.«

Værre gik det, da Standard Chartered Bangkok Marathon for nogle år siden bød på en halvmaraton, som ikke var en smule, men hele syv kilometer for lang. Det skabte oprørsstemning blandt de ellers så tålmodige thaier, som tilsyneladende ikke købte indtil idéen om en "super halvmaraton".

## Fra kompressionstøj til lady boys i tylskørt

Efter erfaring med motorvejen trak jeg mig hurtigt tilbage til trailløb i junglen. Her er det totaloplevelsen, det handler om. Ikke mindst tager naturen pusten fra én og gør, at man simpelt hen bliver nødt til at stoppe op – alt for tit – for at tage billeder. Hvilket de selfieelskende thaier gør i stor stil med det klassiske V-tegn.



Thaierne kommer klart for oplevelsens skyld og går ikke ned på udstyr. Der løbes i det nyeste inden for lange, sorte kompressionsbukser, og man iklæder sig gerne flere lag i tropevarmen for at fremvise mest muligt af det seneste moderigtige løbetøj. Er man ikke til kompressionsløbetøj, kan det være fordi, man hellere vil klæde sig ud. Thaierne elsker at klæde sig ud, og jeg har mødt både kvinder iført traditionelt stammetøj, tigere og



flere lady boys på ruten. Jeg husker særligt én i lyseblåt tylskørt, som jeg slog følgeskab med nogle kilometer under et krævende bjergløb.

“Waterproof,” pointerede han, da jeg spurgte, hvordan hans læbestift og øjenskygge kunne blive siddende, når nu sveden haglede lige meget af os begge to.

## Det med småt – og på thai

Det er én ting at løbe i varmen. Det er noget andet at løbe mange højdemeter og virkelig langt i varmen. I takt med at jeg opdagede glæden ved trailløb i Thailand, begyndte jeg at øge både sværhedsgraden og distancen. Det første skete ved lidt af et tilfælde.

Hvor man generelt kan komme langt med engelsk i Thailand, kan det være beskedent med løbsinfo, hvis man bevæger sig væk fra Bangkok og mod de lokalt organiserede løb. Her er det ofte, hvis man er heldig, begrænset til en Google-oversat opsummering af det absolut vigtigste. Hvilket måske kan undskylde for, at jeg ret naivt og uforberedt fik meldt mig til et af de mest krævende trailløb i landet.

Tanaosri er navnet på en bjergkæde nordvest for Bangkok i provinsen Ratchaburi, på den sydlige grænse til Myanmar. Området er meget lidt besøgt af udenlandske turister men populært blandt thaier, som kommer for at vandre.

Jeg valgte beskedent distancen på 25 km og tænkte det ind som opvarmning til en kommende trailmaraton. Det blev det også! De

25 kilometer var i virkeligheden tættere på 30, og stigningen på to km, midt i junglen, havde af en eller andet grund ikke fæstnet sig i min bevidsthed. Jeg kom i mål noget omtumlet i middagsheden (godt dehydreret) efter seks en halv time.

## Vilde elefanter og bøfler på ruten i Khao Yai

At henlægge sin løbetræning til trails i den thailandske jungle er en unik måde at komme tæt på naturen og dyrelivet på og få det hele for sig selv. Her er ingen risiko for royalt besøg eller trængsel på stierne. Til gengæld er der rig mulighed for at komme tæt på junglens beboere.



*Naturen er vild på en anden måde i Thailand, her kryber en Black Cobra frem—den er ret giftig.—fotografen så den først bagefter da billederne blev redigeret*

En tidlig morgen, hvor jeg begav mig alene ud på en sti i udkanten af junglen i Khao Yai, en stor nationalpark kun tre timer fra Bangkok, anede jeg pludseligt i morgendisens noget stort og sort. Der gik et par sekunder, før jeg indså, at jeg stod over for en vild bøffel. Heldigvis stod den lige så stille som jeg, og jeg fik vendt roligt om og fortrak den anden vej uden at turde se mig tilbage.

Jeg fik siden påtalt af en lokal landmand, at jeg under ingen omstændigheder burde løbe på den sti efter kl. fem om eftermiddagen, hvor elefanterne indtager den. De mange væltede træer talte for sig selv og burde have givet mig et hint.

## Uopdagede ultraløb

Er man til de lange distancer, byder Thailand på mange ultraløb. Fra relativt tilgængelige og ikke alt for krævende 50 kilometer-løb til meget vanskelige 100 miles-løb - og det der er længere - i bjergene i Nordthailand. Selv skulle jeg have løbet et non-stop 230 kilometer-løb i Chiang Rai i oktober, men da Thailand har lukket sine grænser, har jeg fået et år mere at træne i.

Fælles for de fleste ultraløb i landet er, at de endnu ikke er blevet internationale tilløbsstykker, hvilket for mange ultraløb-fans er med til at gøre dem endnu mere spændende og autentiske.

Vil man prøve kræfter med et velorganiseret trail- og ultraløb, som er let at komme til fra

Bangkok, kan man overveje Thailand North Face 100 i Khao Yai. I tillæg til 50 og 100 kilometer-distancen kan man her også løbe 25 kilometer. Løbet tiltrækker hvert år flere tusinde deltagere og er et af de mest internationale i Thailand.

Der er nu efterhånden mange kilometer og oplevelser siden, jeg stod på startlinjen ved River Kwai. Og belønningen har været fantastisk i form af en til stadighed vildere og mere uspoleret natur samt overstrømmende lokal thailandsk venlighed.



*Naturen er betagende og belønningen for det hårde arbejde*

Det kan være svært at finde steder, hvor der ikke er mange turister i Thailand i dag. Men tager man løbeskoene på, er det en helt anden sag.

## Gode råd til løbeturen i troperne

**Drik masser af vand, og husk elektrolytter.**

Når man løber i tropisk varme, sveder man naturligt (rigtigt!) meget, og kroppen mister mange næringsstoffer. Husk derfor, i tillæg til en masse vand, at drikke elektrolytter. De kan



De kan fås til ingen penge på ethvert lokalt apotek.

## Sæt tempoet og ambitionerne

### ned.

I Thailand er det ikke kun temperaturen, der er høj, det er luftfugtigheden også. Kroppen har derfor svært ved at komme af med sveden, og man overopheder let. Sænk tempoet og ambitionerne. Tænk på hot yoga – som løb.

## Glem alt om skiltning – og pas på vilde dyr.

Så snart man bevæger sig uden for parkerne og ind i junglen, får man det hele for sig selv. Trailløb er stadig nyt i Thailand, så stier er normalt hverken skiltet eller vedligeholdt. Nyd eventyret, men vær forberedt på vilde dyr.

## Hvis du vil løbe i Thailand

Der er masser af muligheder for at kombinere familieferien i Thailand med løbetræning eller endda deltagelse i et løb. Udover at være en stor og anderledes løbsoplevelse, er det også en kulturel oplevelse ud over det sædvanlige.

Oversigt over løb findes på [runthailand.com](http://www.runthailand.com) <<http://www.runthailand.com/>> og [forrunnersmag.com](http://www.forrunnersmag.com) <<http://www.forrunnersmag.com/events/index.php?language=english>> .

I Bangkok findes desuden en meget aktiv løbeklub, Bangkok Runners, hvor al kommunikation foregår på engelsk. Der arrangeres mange løb af forskellig sværhedsgrad.

Det er en oplevelse i sig selv at løbe i en af Bangkoks mange parker enten tidligt om morgenen, eller når solen er på vej ned. Se mere

her: <<https://jyllands-posten.dk/meetup.com/Bangkok-Runners>> <[meetup.com/Bangkok-Runners](https://jyllands-posten.dk/meetup.com/Bangkok-Runners)>

*”Artiklen har tidligere, i en lidt anden version, været bragt i Jyllands-Posten”*

# Fastpacking – hvad er det, hvorfor og hvordan

Jeg småløber ned af en bakke i Mols Bjerge i den sene juni aftensol, og har været i gang hele dagen. Er startet i Århus ved morgentid, og har løbet og gået en 80 km efterhånden.

En lille rygsæk på et par kilo på ryggen med udstyr til overnatning, lidt skifttøj og mad, frihed, kroppen i bevægelse og en nysgerrighed på dette sted jeg ikke har været før.

Tankerne flyver og tømmes på en gang, fødderne føler sig frem, kroppen er ved at være trætt, men stadig bevæger den sig flydende afsted.

Jeg har vandret og løbet i over 20 år, så næsten hele livet. Jeg elsker begge dele - farten ved løb, flowet, og det det gør ved krop og sind. Men samtidig elsker jeg også vandringer, det at sove ude, bevæge sig steder hen man normalt ikke kommer, og have alt med på ryggen til flere dage. **Så efter vi de sidste 10-15 år har set lettere og bedre udstyr, er det naturligt at begynde at forene de to interesser og måder at opleve naturen på.**

Bevægelsen og sammensmeltningen mellem disse to verdener er der hvor fastpacking som begreb opstår – her hvor det er langt og hårdt, og man gerne vil have flere facetter af naturoplevelsen.

## Hvad er fastpacking?

Kort fortalt er fastpacking en mellemting mellem vandring og trailløb. **Man har udstyr med sig som ved vandring, og man bevæger sig typisk hurtigt og langt som i løb.** Det præcise forhold er meget op til den enkelte.

Nogle løber kortere etaper, måske 25 km om dagen, i et højere tempo. Andre foretrækker måske en længere distance i et lavere tempo fordelt over længere tid, f.eks. 60+km om dagen. Her nærmer man sig ultra letvægts vandring, altså vandring med meget let oppakning.

Fælles er at man **tilstræber lav vægt og simpelhed**, hvilket er helt essentielt for at kunne løbe med alt på ryggen, og dermed gøre det let for kroppen at bevæge sig gennem naturen og terrænet.

## Der er ikke noget nyt i dette

Mennesket har jo i princippet altid "fastpacket", altså bevæget sig hurtigt med oppakning til brug for overnatning.

Som aktivitet opstår begrebet dog først i slut 1980'erne i USA som en beskrivelse af hvad der skete når den på det tidspunkt stadig unge trailløbsport bevægede sig ud på sporet over flere dage.

Sporten, og specielt udstyret har udviklet sig hurtigt, og fra slut 1990'erne og starten af 2000'erne så ser man flere og flere løb hvor man benytter fastpacking. Løb som f.eks. ørken-etapeløb (Marathon des Sables og andre, hvor man bærer det meste af sin oppakning) men også i mindre format med de i UK populære mountain marathons, som er 2 dages orienteringsløb med oppakning (som vi også har i Danmark i Silkeborg området). Her bliver stilen gjort til decideret konkurrence, men som format er det egentlig tænkt til turbrug, altså hvor man er afsted alene eller et par stykker, og bare løber eller hurtig vandrer en rute med mindst mulig oppakning.

Der er overordnet 3 hovedgrupper af fast-



packing, og kendskab til disse kan være et godt redskab til at tænke over hvordan du selv vil afsted på tur. Det handler om hvor meget oppkanning man selv har med, hvor meget hjælp man får udefra og hvor man sover og spiser. Alt dette bliver selvfølgelig også afgørende for hvilke ruter du overvejer at give dig i kast med.

## Supported

Her får man hjælp udefra. Helt konkret kan man alene eller som gruppe have en ledsagebil med udstyr, mad og meget andet. Eller det kan være at man spiser og bor på hotel eller bjerghytter undervejs, og får sin bagage transporteret.

Det eneste man her skal kunne er at bevæge sig de kilometer som ruten nu udgør hver dag.

Det er en god måde at starte på, specielt hvis man ikke har erfaring med vandring. Det kræver mindre og er optimalt for de der ikke har lyst til at overnatte i naturen hvor det kan være koldt og vådt uden mulighed for et bad eller en kold øl efter dagens strabadser.

Ofte følges således ruter med vandrehjem eller bjerghytter undervejs. Det kan være alt lige fra Hærvejen i Danmark, Caminoen i Spanien eller kendte bjergruter som Tour de Mont Blanc, GR221 på Mallorca, West Highland Way i Skotland eller andre populære vandreruter hvor der er en etableret tradition for at man kan vandre fra overnatningssted til overnatningssted.

## Self supported

Her får man ikke hjælp udefra på samme måde. Man køber stadig mad undervejs,

men sover med det udstyr man har med og klarer altså sig selv.

Fordelen er selvfølgelig at man stadig kan købe mad undervejs, så på flerdages ture betyder det meget for vægten i rygsækken.

Det er typisk den måde som mange dyrker fastpacking på hvis det er med telt. Man kan stadig købe en sodavand, øl, god mad og så videre undervejs, men omvendt får man oplevelsen af at sove ude i naturen, og være mere selvforsynende.

Det forudsætter selvsagt et behov for flere færdigheder og udstyr. Man kan ikke bare løbe sig ud og så træt gå op under den varme bruser, skifte til tørt tøj, og få andre til at lave mad for en. Med andre ord skal man være bedre forberedt.

Det er altid godt at starte småt og bygge gradvist op med den slags ture.

På Plussiden er den store naturfølelse, og en følelse af selvstændighed og mestring når det går godt.



## Unsupported

Unsupported betyder slet ingen hjælp udefra. Det vil sige at man har alt sin mad med til hele turen, hvilket naturligt sætter en vis begrænsning for længden af turen.

Det er en mere nicheagtig form for fastpack-

ing som f.eks. dyrkes af dem som forsøger at sætte FKT i denne kategori. (**Fastest known times på en specifik rute**)

Man kan være på stier længere fra civilisation og dermed uden mulighed for at tanke op og genforsyne. Personligt løber jeg nogle gange unsupported, specielt på 2-3 dages ture.

Det er en speciel følelse at stå klar til at bevæge sig et par hundrede kilometer uden at behøve at møde andre mennesker eller civilisation.

Man har selv alt nødvendigt med, så her kommer vægt og optimering af energiindhold virkelig ind i billedet.

## Inspiration til eventyr

Start småt og lokalt med en konservativ plan i forhold til hvad du måske reelt ville kunne. Lad være med at blive super detaljeorienteret på første tur. Udstyr og det at være på tur er en lærings proces som ikke bare kan ordnes med indkøb og bag en computerskærm.

Vi vil i de kommende udgaver af TrailMagasinet komme ind på flere aspekter omkring fastpacking som f.eks. udstyr og gode ruteforslag. Vi vil også se nærmere på begrebet "fastest known times" som er fastpackingens virtuelle konkurrenceform.

## Hvorfor Fastpacke?

Du kan færdiggøre en rute hurtigere og med en bedre oplevelse af flow end ved vandring

Du er mere selvbestemmende og har større fleksibilitet hvis du selv har oppakning med

Det er en fantastisk måde at bruge sin krop og sind på og samtidig udforske kroppens grænser mens man oplever natur og kultur undervejs

Det giver et spændende perspektiv på minimalisme

**Fastpacking er en måde at bevæge sig på for den der søger lethed og flow gennem terrænet ved at medbringe mindst muligt udstyr til den type tur man nu er på. Uanset om det er med overnatning på hotel og mad på restauranter, eller i telt med pulvermad ude i naturen, handler det grundlæggende om at udforske og afprøve hvad der giver mening og eventyr for dig som trailløber.**





# 10-20-30 effektiv intervaltræning—Sådan forbedrer du din iltoptagelsesevne og bliver en hurtigere løber

I sidste nummer skrev jeg om  $V_{O_{2max}}$  – et udtryk for kroppens maksimale iltoptagelse og dermed et mål for udholdenhed. Nu vil jeg forsøge at komme med et effektivt og videnskabeligt funderet forslag til hvordan en rutineret løber kan forbedre sin  $V_{O_{2Max}}$ , og dermed både kunne løbe lidt hurtigere og længere.

Hurtighed er, efter min mening, ikke et mål i sig selv, men jeg syntes at der er interessant at forbedre mig og det er fedt at kunne løbe de lange spændende ture med mere overskud.

Det er især intervaltræning som kan øge din  $V_{O_{2max}}$ . Intervaltræning er en træningsform hvor der skiftes mellem hårdt arbejde og hvile eller lettere arbejde – dvs. kort, hurtigt og for de fleste ret ubehageligt.

Intervaltræning er anaerob træning, altså

træning hvor dine muskler arbejder så meget, at de ikke får ilt nok til at kunne forbrænde sukker på den mest effektive måde, og dermed hurtigt udtrættes.

De fleste kender nok fornemmelsen af at ”syre til”. Udtrykket kommer af at man tidligere troede at musklerne blev trætte og mere følsomme for smerter af den mælkesyre, som dannes under anaerobt muskelarbejde – nyere forskning tyder dog på at det ikke er mælkesyren som giver ømhed og træthed.

Det skriver jeg måske om senere, det kan dog blive temmelig nørdet.



Anaerob forbrænding er meget ineffektiv i forhold til aerob. Meget forenklet giver aerob forbrænding 39 energienheder (ATP) ud af et sukermolekyle (glucose), mens anaerob forbrænding kun giver 2 energienheder, altså en temmelig stor forskel.

Den store forskel i energiudnyttelse gør at det ikke er muligt at træne med høj intensitet i mere end få minutter ad gangen – det er svært at spurte så hurtigt som overhovedet muligt i mere end få minutter.

Intervaltræning gør, at man kan blive i max zonen i længere tid under et træningspas – da man holder pauser mellem de højintensive perioder.

Som eksempler kan nævnes en løber som kan arbejde med en intensitet svarende til 90% af hans maksimale iltoptagelse kontinuert i 7 minutter. Ved at opdele arbejdet i perioder af 3 minutter med 3 minutters pause imellem bliver løberen i stand til at gennemføre 5 arbejdsperioder og dermed arbejde med høj intensitet i alt 15 minutter.

Intervaltræning forbedrer groft sagt din evne til at føre ilt rundt i kroppen og musklernes evne til at undgå den ineffektive anaerobe forbrænding.

3 minutter med max eller næsten max belastning som skal gentages 5 gange, er ret voldsomt for det fleste som egentlig bare vil løbe en lang tur i skoven eller langs stranden.

Heldigvis har en dansk idrætsforsker (Jens Bangsbo) fundet en lettere metode til at øge iltoptagelsen.

Metoden betegnes 10-20-30 og går i alt sin enkelhed ud på at man, efter lidt opvarmning, starter med at løbe i 30 sekunder i langsomt tempo, derefter 20 sekunder i moderat tempo og til sidst 10 sekunder i maksimalt tempo. Dette gentages 5 gange hvorefter man holder pause i 2 minutter, og så gentager man det hele i alt 4 gange.

I et studie fra 2012 delte forskerne 18 rutinerede løber op i 2 grupper – den ene gruppe skulle forsætte med at løbe som de plejede – kontrolgruppen - og den anden gruppe – interventionsgruppen - skiftede til 10-20-30 træning i de syv uger forsøget stod på. Grupperne var så ens som muligt med hensyn til køn, alder, V02Max, højde og vægt.

Der var tale om rutinerede løbere som inden forsøget løb ca. 27 kilometer på ca. tre ugelige løbeture og brugte 137 minutter på det. De var alle i rimelig god form med en gennemsnitlige fem kilometer tid inden forsøget startede på ca. 23 minutter og en V02Max på 52.

Efter 7 uger havde dem som løb 10-20-30 tre gange om ugen forbedret deres fem kilometer tid med i gennemsnit 48 sekunder, øget deres V02Max 4% (f.eks. fra 52 til

54) samt sænket deres blodtryk og kolesteroltal en smule. Der var ingen ændringer at spore i kontrolgruppen.

Med andre ord var de løbere som havde gjort som de plejede hverken blevet hurtigere eller langsommere selvom de faktisk havde brugt meget mere tid (54%) på at løbe end interventionsgruppen.





Der er, efter min opfattelse, især to interessante aspekter ved resultatet. Dels hvor nemt rutinerede løbere, som i forvejen er i god form, kan forbedre deres løbetider og VO2Max og dermed deres udholdenhed, og dels hvor tydeligt det er at de løbere som gør som de plejer, også forbliver i den form som de plejer. Forsøget viser altså tydeligt at det er en god ide at variere sin træning hvis man gerne vil være hurtigere. Det vidste du nok i forvejen, men nu kender du det videnskabelige grundlag for det!

## Løbeskader

I næste udgave af Trailmagasinet vil jeg skrive noget om de løbeskader jeg oftest støder på i min dagligdag som praktiserende læge, og også komme med nogle simple råd til hvordan skaderne kan forebygges.

Jeg vil også fortælle noget om plyometrisk træning – et fedt ord som betyder eksplosiv træning og også kan gøre dig hurtigere som løber.

Links:

<https://www.loebeshop.dk/inspiration/lobekonomi-bliv-en-hurtigere-lober>

<https://videnskab.dk/krop-sundhed/derfor-syrer-dine-ben-til>

## Hvem er Dr. Trail

Dr. Trail skriver fast i Trailmagasinet omkring løb. Men også om andet.

Dr. Trail er til daglig praktiserende læge og løber en hel del.

**Du kan stille spørgsmål til Dr. Trail på Trailmagasinet Facebookside.**



# Backyard ultra - dobbelt-anmeldelse

Det danske produktionsselskab Trailbear Films har allerede flere fede løbefilm på repertoire. To af disse kan med fordel ses i forlængelse af hinanden da de begge fortæller historien om det relativt nye koncept indenfor trailløb kaldet **"backyard ultra"**.

Trailbear films ser sig selv mere som historiefortællere i både billeder og film end som et produktionsselskab, og på den måde ser vi mange ligheder med TrailMagasinet.

Backyard ultra defineres som et ultramarathon, hvor deltagerne hver hele time starter på en ny runde á 6,706 km (4,167 miles), og fortsætter indtil der kun er én løber tilbage. Såfremt denne løber gennemfører sidste omgang, er han/hun vinder af løbet.

Alle andre får en DNF, og det samme gør sidste tilbageværende løber hvis sidste omgang ikke gennemføres. Distancen svarer til at man løber præcis 100 miles på 24 timer.

Længste distance indtil videre blev gennemført oktober 2018 af Johan Steene ved Big's Backyard Ultra med 68 omgang (283 miles). Verdens måske bedste kvindelige ultraløber Courtney Dauwalter rundede i same løb 67 omgange inden hun fik en DNF.

## It's easy until it's not

I første film **"It's easy until it's not"** følger man tre deltagere i den danske udgave af Great Dane Backyard Ultra 2019. Filmen vandt BEST NORDIC FILM OF THE YEAR til Nordic Adventure Film Festival i 2019, og er

på alle måder seværdig.

Et kæmpe scoop for arrangørerne er at Gary "Lacarus Lake" Cantrell er fløjet ind for at skyde løbet i gang og for i hele taget at skabe den helt rigtige stemning omkring løbet. Lacarus Lake er nok bedst kendt som den nærmest mytiske arrangør af et af verdens absolut hårdeste løb - the Barkley Marathons.

Løbet starter med pandelamper i mørket kl. 22, og vi følger herefter de tre hovedpersoner Lue, Leon og Maria gennem deres fysiske og ikke mindst mentale op- og nedture gennem de næste mange timers løb. Endnu en gang bliver man beskæftiget i at netop det mentale er et altafgørende element i ultraløb. Gary Cantrell formulerer meget præcist løbernes prøvelser med følgende ord: "Dramaet er en selvfølge. Du ved bare ikke hvornår det finder sted, når du starter".





Dokumentaren giver en rigtig fin beskrivelse af de tre meget forskellige løberes tanker, forberedelser og overvejelser før, under og efter løbet.

Der er god tid til at lære dem at kende i den mere end 1 time lange film. Den endelige opnåede distance fremstår mindre vigtig end vejen dertil.

Lue kæmper sig på imponerende vis igennem 127 km, Maria er næstbedste kvinde med 154 km, og Leon Skriver Hansen, der i forvejen er godt kendt i det danske ultramiljø, ender med at løbe af med sejren efter 181 km.

Som præmie får han et startnummer til Lacarus Lake's eget Backyard ultra senere samme år..

## Finding the Limit

Og **"Finding The Limit - Big Dog Backyard Ultra"** er her hvor næste dokumentar tager over. I princippet er det præcis samme koncept – bortset fra at det her er fire løberes kamp, igen primært mod sig selv, man følger.

Alligevel får man fornemmelsen af en ny oplevelse ved at se filmen. Alt er taget til et nyt og højere niveau her i Lacarus Lakes egen baghave. Niveaueet er simpelthen ekstremt højt. Det der også slår en, er at hele miljøet omkring løbet, herunder den gode opmuntrende stemning løberne imellem, er præcis den samme som til Great Dane Backyard Ultra.

Som en af deltagerne siger "Alle er mine venner indtil der kun er to løbere tilbage". Dertil når hun dog ikke selv, og løbet bliver bare ved og ved.

## **"Alle er mine venner indtil der kun er to løbere tilbage"**

Leon møder mental modstand tidligt i løbet, som han beskriver som mere teknisk og med smallere stier end ved Silkeborg. Han får ikke desto mindre tilbagelagt imponerende små 188 km, men er alligevel ikke helt tilfreds.

Der er da også langt op til den samlede vinder af løbet, den kvindelige amerikanske ultraløber Maggie Guterl som efter 60 timer og 402 km er eneste tilbageværende løber. 50 timer inde i løbet virker hun stadig fuldstændig frisk, og det er også først da hun kommer i mål at man kan fornemme en vis træthed. På disse distancer lader køn ikke til at betyde noget længere.



Bryg dig en stor kande te og brug et par timer med at se disse to seværdige trailfilm af international karakter udgivet af TrailBear Films. På TrailMagasinet glæder vi os rigtig meget til at se flere trailfilm fra deres hånd.

/cs

# Boganmeldelse: Gone Feral – Steven Freeman

Den engelske forfatter og fellrunner (løb i bjerge/fjelde i England) Steven Freeman, er ikke en kendt, super hurtig trailløber. Han er i den lidt mere almindelige klasse af passionerede løbere som elsker sine lokale bjerge i Lake distriktet i England, der hvor trailløb og bjergløb på mange måder kan siges at have sin oprindelse.

Så hvorfor læse en bog af ham? Jo - hvor mange andre af de store stjerner som f.eks. Kilian Jornet og Scott Jurek først og fremmest er løbere?

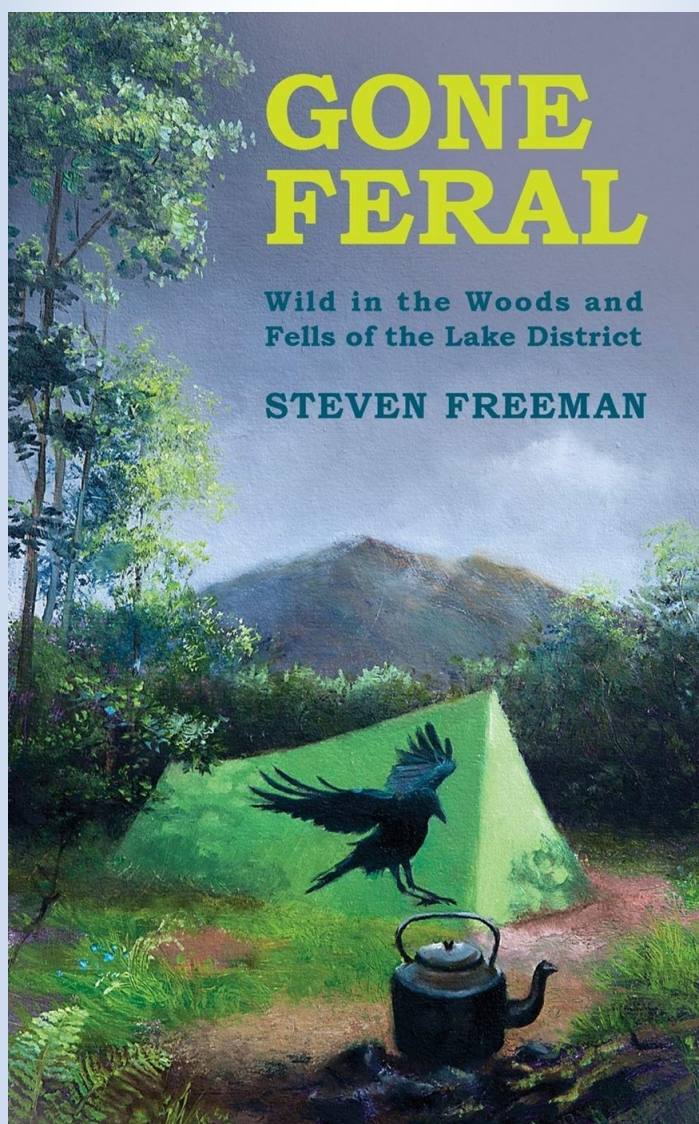
Steven Freeman er også forfatter, tænker og på mange måder original og utraditionel i sine holdninger og synspunkter.

En mand som lever fra dagen til vejen som "wild camper" mange måneder om året fordi han hellere vil spare husleje og bo i naturen end at bruge tiden på at arbejde.

Det der betyder noget for ham er naturen, friheden og løbet i bjergene, kombineret med en god Ale på den lokale pub når man er færdig med dagens eventyr.

Gone Feral betyder oversat noget i stil med "ud og leve vildtlevende" - altså at bevæge sig ud over en grænse for noget normalt. Og det er netop hvad den 50-årige Freeman søger. Han arbejder løst i lokale friluftsboutikker i Lake distriktet, som i højsæsonen bliver invaderet af turister, og ifølge forfatteren drives af folk som ikke ved særlig meget om friluftsliv og udstyr.

Steven mistrives, men overlever i arbejdet fordi han har naturen at trække sig tilbage til (han lever på det tidspunkt bogen foregår i en skov i et telt, ikke langt og vildt ude i naturen, men stadig på egne vilkår og under åben himmel). Og så løber han i bjergene rundt omkring hvor han bor. Har man selv været på tur i Lake distriktet genkender man mange navne på bjerge og byer.



Bogen og tonen er herligt engelsk, ligefrem, kritisk, humoristisk, og med en sans for den gode historie. I bogen beskrives det lokale liv og dets "simple" værdier som f.eks. mad, natur, øl, gode venner, samtaler, og ikke mindst en følelse af at sige nej til meget af det som det moderne samfund fører med sig.



Bogen har noget af det samme oprør og tone som Beatgenerationens forfattere som f.eks. Jack Kerouak og hans Dharma Bums. Den er kritisk overfor det moderne samfund med karriere, hus, lån og meget mere der binder og fjerner os fra vores nomadiske natur som er skabt til vildhed, frihed og eftertænksomhed.

På mange måder er bogen også en slags trailløberens Walden, den berømte bog skrevet af Henry Thoreau, som handler om Thoreau der tager ud i skoven og forsøger at leve det simple vilde liv på egne og naturens vilkår. Hvad jeg fascineres ved, er Steven Freemans personlige "løbetur" efter mening, lykke og liv, og ikke mindst hans ærlighed. Det er ikke nemt, og han forsøger ikke at romantisere sit liv der kan være både hårdt og ensomt. Det er hans lod i livet, det er sådan han kan og må leve, fordi det føles rigtigt. Tvivlen følger dog altid med - er det nu rigtigt, hvorfor ikke vælge det nemme "normale" liv? Løbet er der hvor friheden findes mest rent, eventyret, bevægelsen, jagten og flugten på en gang. Han finder sig selv på stierne, i skovene og bjergene. Denne følelse stikker dybt for mig, den følelse man har nogle gange på en tur hvor alt bare flyder i et og giver mening, man føler sig levende!

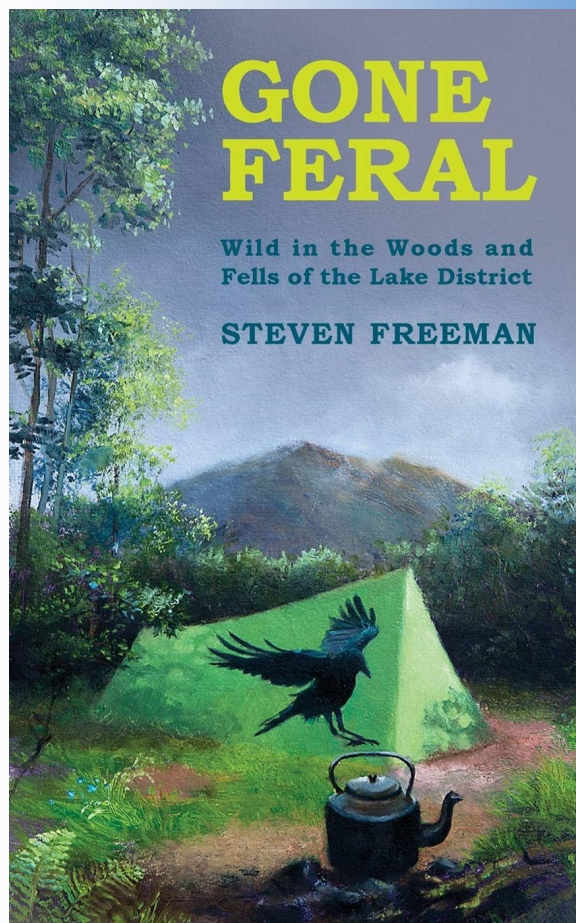
Bogens omdrejningspunkt er Stevens "Freeman rute". En lidt kortere udgave af den berømte Bob Graham runde, som er manddomsprøven i Lake Distriktet (en lidt over 100km lang rute, store dele udenfor stier, som passerer toppene i området, og som skal gennemføres på under 24 timer), og det er med udgangspunkt i denne rute at Steven fortæller om sit liv og historie. Løbet binder det personlige og det universelle sammen, den binder landskabet og historien sammen,

og på smuk vis får Freeman fortalt en historie som taler til trailløberens, og mange andres, forståelse af at leve livet og tænke over ens plads og vej i livet.

Bogen er spændende for alle som elsker trailløb, men den er også bare en rigtig vel-skrevet, personlig overvejelse fra et almindeligt menneske omkring hvordan man kan vælge at leve sit liv. Hvad er det vi søger, og hvorfor lever vi som vi gør? Hvad er vigtigst i livet? Det er en humoristisk, dybtfølt, og samtidig meget eftertænksom beretning som går ind, som den berømte sten i skoen, og prikker lidt til vores selvforståelse og den kurs vi nu har i livet, tit uden at tænke for meget over det...

Så læs med, lad tankerne løbe rundt i de engelske bakker, og så kan det jo være at Freemans ord og tanker sætter spor og skaber nye veje og løbeture i livets landskab.

/km



# 639 muskler og 206 knogler— Din løbekrop har 8 bindevævsbaner, lær dem at kende og bliv bedre til at løbe 😊

Spændstighed og elasticitet i dine bindevævsbaner spiller en vigtig rolle i din krops bevægelser, og dermed for hvor god du f.eks. er til at kaste en bold, at hoppe højt eller til at løbe (langt). Så vil du blive bedre til at løbe, så læs videre i denne artikel 😊

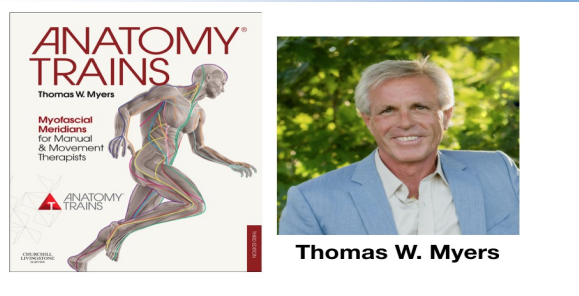
Hvor god og ubesværet du er til at løbe, afhænger ikke blot af at din evne til at spænde dine muskler eller hvad du f.eks. har spist i ugen op til dit løb, men også i stor grad af den elastiske sammentrækning i dine bindevævsbaner (muskelfascier), hvori dine muskler [ligger](#). Bindevæv kan blive stift og ufleksibelt med alderen men også pga. stillesiddende arbejde, dårlig holdning og fysisk (mekanisk) og psykisk stress.

Du har 639 muskler og 206 knogler i kroppen. Vi skal ikke særlig langt tilbage i tiden før man kunne møde opfattelsen af, at kroppen bestod af muskler, organer og knogler ("vægtstænger"), som fungerede adskilt fra hinanden. Man tog de enkelte dele ud af kroppen og studerede dem hver for sig. Man mente, at musklerne hæftede direkte på knoglerne og trak i knoglerne.

I dag er vi heldigvis blevet klogere og ved, at vores muskler "flyder som fisk" inde i et net af bindevæv. Musklernes bevægelser trækker i nettet, som fæster på knoglehinden,

som trækker i knoglen.

Thomas W. Myers beskriver i hans bog, "Anatomy Trains" hvorledes 8 lange bindevævsbaner (som lange netstrømper) løber fra den ene ende af kroppen til den anden, som ét stort jernbanenet, intimt sammenvævet og i en forsat relation til hinanden vertikalt, horisontalt og i lag efter lag dybt ind i organer og knogler.



Inde i disse lange netstrømper "flyder" dine muskler. Netstrømperne er kun "afbrudt" af mindre stationer som er dér hvor bindevævet hæfter til underliggende lag (eks. ind i organer) eller til knoglehinde. En station er jo en del af jernbanenettet der forbinder de enkelte jernbanestræk, og på samme måde skal disse mindre "afbrydelser" i bindevævsbanerne/netstrømperne ses i et sammenhængende perspektiv, i fagkredse kaldet "Tensegrity".

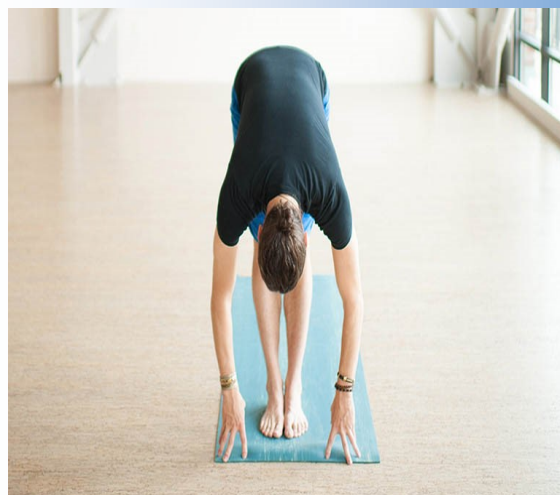
Overfører vi ovenstående til vores løbekrop, når den er ramt af en skade, ved vi jo alle, løbere eller ikke løbere, at skadestedet forplanter sig ud i resten af vores krop. Som når du kaster en sten i vandet og ringene spred sig ud i søen. Det kan føles som om, at skaden i dit højre baglår kryber op ad højre side af ryggen, helt op i nakken og tilmed giver dig hovedpine. Din fornemmelse afspejler den bindevævsbane/lange netstrømpe, som starter under din højre fod, går op igennem din højre læg, højre baglår, højre side af



din ryg, nakke og frem til din pande.

Du kan se billedet af bindevævsbanen, "Superficial Back line" herunder:

gen og hvor langt ned fingrene kommer. Ofte kan hænder og fingre ikke nå længere end til knæniveau.



[Dette billede](#) efter Ukendt forfatter er licenseret

Jeg beder kursisterne rette sig op til stående stilling igen og efterfølgende massere begge fodsåler med en massagebold som vist på billedet herunder.

Når mine yoga-kursister får krampe i deres baglår, hvis de f.eks. ligger på maven og skal tage fat i fødderne med begge hænder, masserer jeg dem altid i nakken og kraniekanten i samme side som krampen. De forbavses hver gang over at krampen i baglåret forta-ger sig, og de kan hvile i stillingen, som før var udfordrende. Jeg kan påvirke den for-krampede muskel ved at påvirke den binde-vævsbane som den ligger i.



[Dette billede](#) efter Ukendt forfatter er licenseret under [CC](#)

En anden øvelse, som jeg nyder at lave med mine kursister, når de klager over stiv ryg og lænd er, at bede dem om at folde forover med overkroppen som vist på billedet her- under. De skal lægge mærke til følelsen i ryg-

Bolden masseres godt omkring på fodsålen, ind i svangen, tryk lidt på hælen ad flere om- gange og før den ud til tæerne, som kan trykke lidt om bolden.

En glat bold kan også bruges. Derefter beder jeg kursisterne folde sig forover igen og alle overraskes over den mere smidige ryg og hænder som kan nå længere ned mod gul- vet.

Massagen under foden hvor bindevævsba- nen hæfter, har påvirket og smidiggjort musklerne som ligger i bindevævsbanen på bagsiden af kroppen. Prøv det selv 😊

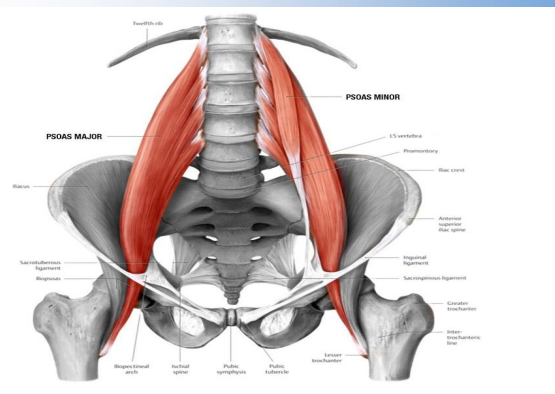
Både massagen i kraniekanten mod krampe i baglåret og sidstnævnte boldøvelse, som varmer ryggens muskler op, taler for eksistensen af bindevævsbanerne, i dette tilfælde "Superficial Back line", og det samarbejde og den indbyrdes påvirkning der eksisterer mellem musklerne og bindevævet i den pågældende bane.

Thomas Meyers har som sagt beskrevet 8 bindevævsbaner i vores krop.

I denne artikel vil jeg begrænse mig til at beskrive foromtalt "Superficial Back line" og "Deep Front line" som ses på billedet herunder.

De resterende 6 bindevævsbaner i din krop vil jeg løbende beskrive i TrailMagasinet hvor du selvfølgelig får gode øvelser til din løbekrop med i beskrivelserne 😊

Deep Front line er interessant, ikke kun fordi den indeholder vores core og nærmest er et tredimensionelt indre rum af bindevæv som støtter og former vores organer men også



[Dette billede](#) efter Ukendt forfatter er licenseret under [CC BY](#). fordi den indeholder vores 2 hoftebøjere i hhv. højre og venstre side, de to eneste muskler i vores krop, som forbinder over og underkrop.

Hoftebøjerne bruger du når du løfter dit ben/dit knæ mod brystet under løb. Eller hvis du, liggende på ryggen på gulvet, med konen siddende på dine ben, løfter din overkrop op for at kysse hende på munden 😊

Hoftebøjer er efter min mening et for fattigt udtryk for denne fantastiske og meget spændende muskel, som er den dybeste muskel i menneskekroppen.

Den påvirker vores balance, vores smidighed, vores styrke, den hæfter på vores vejrtrækningsmuskel, på vores lændehvirvelsøjle, på indersiden af vores hofteskåle og videre ned i underkroppen på indersiden af den øverste del af lårbenet.

Psoas-muskulaturen (latinske navn for hoftebøjeren) kan opdeles i 4 sammenhængede segmenter, men her bruger jeg Psoas som fælles betegnelse for hele muskel-kæden.

Psoas kaldes i Yogaens verden også for "Sjælens muskel", fordi man mener at den bliver påvirket af tristhed og stress. En trist



foroverbøjet sammensunken overkrop vil forkorte psoas og belaste lænden og vejrtrækningsmusklen.

Stress kan påvirke vores åndedræt, og da psoas hæfter på vores vejrtrækningsmuskel (diagfragma) er det også oplagt at tro at stress påvirker psoas. Der ligger også en masse nervetråde langs psoas, som vil påvirke psoas når vores nervesystem er på overarbejde.

Jeg vil nu sluttelig beskrive en fantastisk yogastilling som strækker psoas ud og forbedrer dit løb.

Du vil kunne mærke fremgang fra gang til gang du laver den. Lav den på dage hvor du holder løbefri og kroppen er rolig, gerne om morgenen eller inden du går til ro.

Denne stilling arbejder også med din lyske som bliver hhv strækt og presset sammen, lymfeknuderne som sidder i din lyske bliver bearbejdet og frisk væske kan udskifte den gamle.

Stillingen ses på billederne herunder: lav den dynamisk med indånding på stræk fremad og udånding på retur til udgangsposition. Har du ømme knæ, så læg et tæppe under det støttende knæ.

”Rytterstillingen” ses på billederne herunder: lav den dynamisk med indånding på stræk fremad og udånding på retur til udgangsposition.

Lav 10 ind -og udåndinger på hver side inden du hviler permanent i stillingen (statisk) og tager 6-8 vejrtrækninger til hver side. Når du hviler statisk i stillingen, så forestil dig visuelt strækket igennem hele din hoftebøjler fra inderst i din overkrop/på hvirvelsøjlen ned gennem bækkenskål til indersiden på din lår-

bensknogle. Prøv se om dine udåndinger kan bane vejen for at psoas giver slip i anspændthed.



Har du mange smerter i psoas og den føles stiv, så start blidt op med færre gentagelser og færre vejrtrækninger i den hvilende position.

God fornøjelse!! 😊

# Coros APEX PRO — Anmeldelse af nyt multi- sportsur

Coros er en ny spiller på det kæmpe marked for ure til træning. De startede for nogle år siden med at lave cykelhjelme med indbygget musik, og har nu også kastet sig ud i kampen om at lave de fedeste ure til uendørs aktiviteter. Det er altid godt med en ny pige i klassen, som kan presse priserne og urenes funktionalitet.

Coros APEX pro er ingen undtagelse. Overordnet er det et virkeligt godt ur. Det er let, har en lynhurtig betjening, en vanvittig batterilevetid, er pænt at se på og har mange indstillingsmuligheder.

Uret er især lavet til de lange løbeture i høje bjerge. Batteriet holder i timevis, og Coros hævder sågar at uret kan måle om det er forsvarligt for dig at forsætte opad når du er over 2500 meter...

Mit sammenligningsgrundlag er et Garmin Fenix 5 som blev lanceret i 2017. Det er tydeligt at APEX pro er et mere moderne ur. Uret reagerer hurtigere ved alt fra betjening til pulsændringer, og har en helt uover-

truffen batterilevetid. Jeg brugte det på en vandretur Bornholm rundt hvor vi typisk gik 6 til 8 timer om dagen. Uret løb først tør for strøm på 7. dagen, efter ca. 50 timers vandring og en del leg med diverse indstillinger.

Selve betjeningen er ret nem når man først finde ud af at låse det op. Uret er udstyret med et betjeningshjul som gør det muligt at

vælge mellem diverse sportsgrene og starte, slutte og pausere en træning.

Jeg må indrømme at det tog mig en del tid før jeg fattede at hjulet skulle drejes 360 grader rundt før jeg kunne betjene det, så de første par ture var jeg mildest talt ikke begej-

stret. Men en hurtig google søgning løste problemet, og siden da har uret været en fornøjelse at bruge.

Mange af indstillingerne kan udføres ved hjælp af den tilhørende app - efter min mening meget lettere end at skulle trykke de ønskede indstillinger frem på små fedtede knapper på mit Garmin ur. Det er bl.a. meget let er indstille urets "ansigt - watch face" og hvilke aktiviteter man kan vælge i mellem.

Appen giver også et godt overblik over en aktivitet og dine daglige målinger som puls, antal skridt og søvn. Appen minder utroligt



meget om Garmins connect app, som jeg dog syntes er en noget bedre lavet.

## Iltmåling

Uret er også udstyret med mulighed for at måle blodets iltmætning, og i følge producenten kan det bl.a. benyttes til at måle din evne til at fortsætte med at løbe op ad ved løb i over 2500 meters højde. Covid krisen har desværre gjort det umuligt for mig at teste denne feature, men umiddelbart er jeg ikke imponeret over urets evne til at måle iltmætning.

Jeg har adgang til en professionel iltmætningsmåler (pulsoxymeter), og ved sammenligning kunne jeg konstatere at der var langt mellem APEX Pro måling på 91% og pulsoxymeterets 98%. En iltmætning på 91% er ikke videre imponerende for en mand i god form i hvile, så jeg tror umiddelbart at mit pulsoxymeter måler mere korrekt.

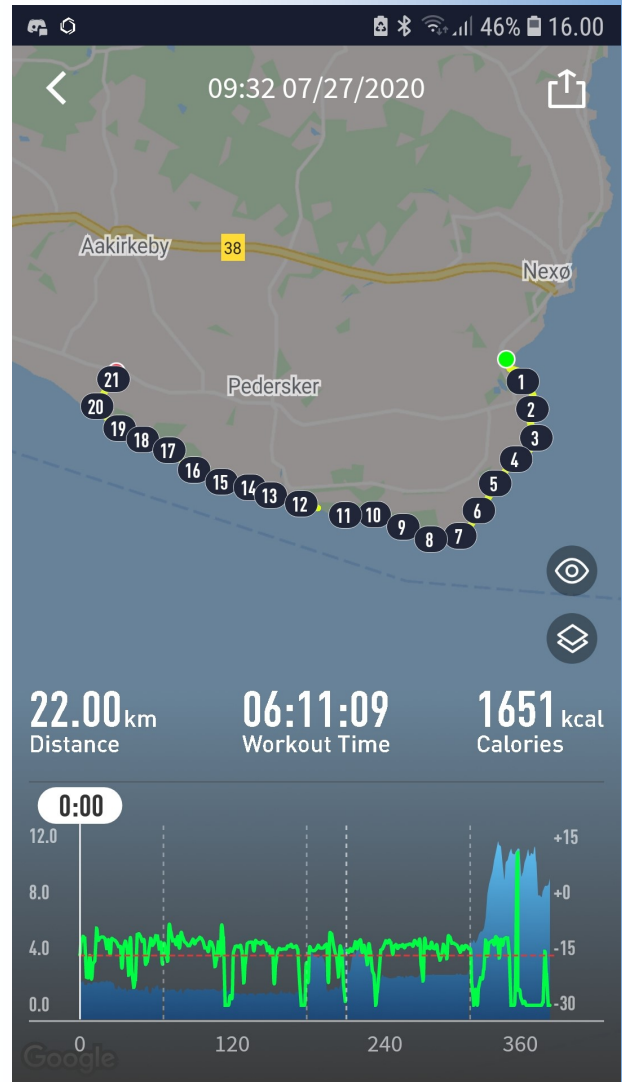
En anden mindre god ting ved APEX Pro er, at det ikke kan synkronisere automatisk med Endomondo – det er muligvis kun danskere som vil beklage dette, da APEX uden problemer kan arbejde sammen med bl.a. STRAVA og TrainingPeaks.

## Prisen — Value for money

Prisen ligger på ca. 4.000 kr. og dermed ca. 800 kr. mere end Garmins Fenix 5 Plus, som også har kørt over Europa. APEX Pro er til gengæld noget billigere end Garmins Fenix 6

ure som ligger mellem 5.000 kr. til 10.000 kr.

Så vil du skille dig lidt ud, løbe i timevis i de helt høje bjerge og bruger du STRAVA som trænings app så er APEX Pro et ganske udmærket valg.





# Apres hours – ny Salomon podcast



I TrailMagasinet har vi tidligere omtalt Salomon Running TV med en anmeldelse af Emilie Forsbergs løb på Kungsleden i Sverige. Salomons trail-film er af høj klasse, og det var derfor med stor spænding at vi sidste sommer opdagede en helt ny podcast fra Salomon "Apres Hour". Det kunne næsten kun blive godt...

Værten er Tim Sweeney, uddannet journalist og leder af "Salomon Global Communication and PR". Han kan trække på Salomons mange atleter, og det burde jo bane vejen for nogle interessante samtaler.

Serien starter med en kort intro-podcast hvor det forklares at navnet "Apres Hour" refererer til mødet mellem nye og gamle venner, hvor der fortælles gode historier, måske med et glas i hånden. Podcastens ønske er at give mulighed for at dykke lidt dybere end de andre af Salomons formater. Emnerne er bredere end kun trail-løb, og Indtil videre har de syv første afsnit budt på en blanding af både

ski og løb.

Det er de store kendte navne der indtil videre har været gæster i programmet, hvilket episoderne med Killian Jornet og Courtney tydeligt illustrerer, men de er ikke desto mindre interessante.

Mindst ligeså godt er dog afsnittet "Finding joy in the pain of running", med den for de fleste nok lidt mindre kendte schweiziske trailløber Marc Lauenstein. Her hører vi bl.a. om work-life-balance og om en aktiv beslutning 3 år tidligere om aldrig mere at være nervøs op til et løb, men i stedet betragte konkurrencerne som en leg. Hans kone er træner for ham, og tre gange om ugen løber han, ofte sammen med sin bror, præcis den samme tur op ad et nærliggende bjerg, fanger postbussen på toppen, spiser morgenmad i bussen på vej ned til arbejdet som tandlæge hvor han så er klar kl. 08 – ret misundelsesværdigt med sådanne muligheder.

Det største problem med denne podcast er at der indtil videre har været så få afsnit – den seneste blev udgivet juni i år – det gode er at du hurtigt har mulighed for at få hørt dem alle...

Nu håber vi bare at der kommer mange flere.

## Rutebeskrivelse: Trelde Næs

Hvor du ikke kan undgå at skulle krydse vandet

### Faktaboks:

**Længde:** 30-35km, afhængig af vandstand, årstid, skred i skrænterne og evt. militærøvelser

**Terræn:** let kuperet, mudret og til tider vilde skrænter

**Underlag:** strand, skovstier, vandet og til sidst lidt vej ind mod Fredericia

**Hårdhed:** (skala 1-5 efter DK forhold) 3-4, ikke så kuperet, men meget sand, og nogle tekniske passager hvor man tit ender i vand til over knæene et par hundrede meter

**Eventyrfaktor:** (1-5) 4, vilde steder, hvor næsten ingen andre kommer

**Transport til/fra:** tog til Fredericia/Brejning og start her

**Vær opmærksom på:** tidevandet, årstiden og hvor meget det har regnet, du bliver typisk beskidt

**Du skal løbe den fordi:** super smuk naturoplevelse med noget af Danmarks mest uberørte natur langs vandet, "vild" oplevelse med løb offroad og til tider lidt i vand – og ja fordi der er en god del eventyr i det.



### Rutebeskrivelse:

Ruten er tæt på store dele af Høfde 50km ruten, men fortsætter rundt om Trelde næs (som er nok det allerflotteste på ruten).

Start i Brejning f.eks. ved Brejning station. Herfra kan man følge en ådal ned mod Brejning strand. Fra Brejning havn følger man enten bare kysten, eller løber gennem skovstier i Gauerlund skov til man når området "lille Afrika".

Herfra følger man kysten de næste km og lidt afhængigt af hvor våde fødder man gerne vil have, kan man

løbe lidt væk fra kysten og med nogle småveje hen mod Hvidbjerg klit – fra klitten hen mod udmundingen på Rands fjord er det på strand – her kan man enten vade/svømme over, eller løbe en lille 400m omvej ind i landet med en bro over udmundingen af Rands fjord.

Tilbage på stranden igen, som man følger ud mod Trelde næs – her får man typisk lidt våde fødder, som dog kan undgås hvis man løber lidt på asfalt.

Når man når spidsen af Trelde næs løber

man oppe over kanten af skrænten på en i starten ret tydelig sti, senere, tættere på Fredericia bliver stien mere utydelig indtil man møder en grusvej som man kan følge rundt om øvelsesområdet ved Fredericia kasserne – eller man kan fortsætte nede på stranden i lidt udfordrende terræn med væltede træer og vandgang. I Fredericia følger man stranden så langt man kan, før man løber ind mod stationen.

**Video af tur på ruten:** <https://www.youtube.com/watch?v=xHzS0DONzZ0&t=37s>

## Send os dit ruteforslag

**Trailmagasinet tager gerne imod forslag til ruter, som du har lyst til at dele sammen med andre.**

**Mail os dit ruteforslag med en kort beskrivelse evt et forslag til, hvornår du selv løber ruten. Så kan vi lægge turen op i Trailmagasinet Facebook side—en god måde at blive inspireret på og møde nye trailløbere.**





# Cani-hvad-for-noget?

Canicross - eller trailløb med hund er en sport i rivende udvikling i Danmark.

Hvis du læser med her, er du sikkert allerede trailløber. Måske har du også en hund – men mon du



har overvejet at kombinere de to hobbyer? Det er, hvad flere og flere hundeejere herhjemme er begyndt på. Her kan du læse mere om sporten, og hvordan du kommer i gang.

## Er canicross ikke bare en løbetur med din hund?

I modsætning til blot at løbe sammen med din hund fri eller ved siden af dig i snor, er canicross en sport, hvor hunden har sele på, er fastgjort til løberen via en elastisk line og er med til at trække løberen fremad. Det kræver træning, samarbejde og det rigtige udstyr. Og så er det en fantastisk måde at træne sammen, og for hunden både fysisk og mental aktivering. Typisk løber man i skoven på de små stier – ligesom for trailløbere er det også, hvad de fleste hunde synes er sjovest.

Sporten opstod oprindeligt fra slædehundeverdenen, hvor musherne skulle have en må-

de at træne deres hunde på om sommeren. Herfra har sporten bredt sig i det meste af Europa, og er meget populær i fx England, Frankrig, Sverige, Tjekkiet og Tyskland, hvor

der løbes mange løb og mesterskaber. Her bruges typisk store jagthunde, slædehunde eller blandinger af disse (såkaldte "Eurohounds") som trækker så voldsomt, at de fleste løbere kan skæ-

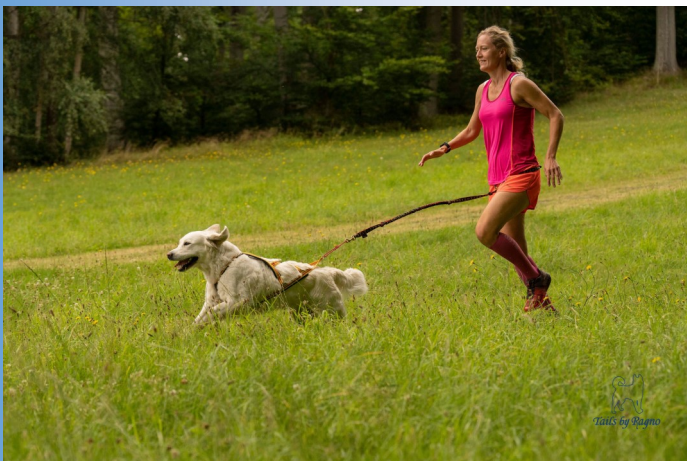
re flere minutter af deres tider. Verdensrekorden i løb med hund er hurtigere end uden – så der er knald på, når hundene for alvor trækker igennem. De fleste dyrker dog sporten på motionsplan og med alle typer hunde.

## Hvordan kommer jeg i gang?

Hvis du har et par trailsko og en hund, så er du allerede kommet langt. Sporten kan dyrkes af langt de fleste hunde – store som små – men selvfølgelig skal tempo og turens længde tilpasses hundens størrelse, form og alder. Har du en hvalp, ældre hund eller hund med vejrtræknings- eller ledproblemer skal du naturligvis være påpasselig. Tal med dyrlægen først, hvis du er i tvivl. Hunde kan så småt starte med helt korte ture omkring 1-års alderen (afhængigt af race – store racer lidt senere, mindre lidt før) – og herfra bygger man så roligt på med flere kilometer, så hunden fx kan løbe ca. 5 km når den er 1,5

år. De vigtigste råd til en god start er:

**1) Få det rigtige udstyr.** Trailsko har du sikkert allerede. De er gode i skoven – og til at stå fast når hunden trækker. Til din hund bør du investere i en god sele, elastisk line og et bælte til dig selv så trækket fra hunden fordeles på hofter/lænd. Der findes et utal af seler og udstyr, så kontakt gerne en erfaren canicross-løber eller en shop med speciale i udstyr. Fx qimmiq.dk er gode til at vejlede og har mange forskellige seler. Valget af sele afhænger af din hunds kropsbygning, og hvor meget den trækker.



**2) Start langsomt op.** De første par træninger løber man blot korte stræk og fokuserer på at lære hunden at løbe foran med træk og uden at snuse. Her kan det være en fordel at løbe med en erfaren hund eller havde en løber foran, som hunden kender. Brug masser af ros, når hunden gør det rigtige – og et kort ”nej”, hvis der snuses – og ros igen når hunden gør det rigtige. Sørg altid for at hunden er luftet inden træningen starter. Herefter kan man bygge på med flere kilometer, så

hunden fx vænnes til ture på ca. 5 km i løbet af et par måneder. Mange racer kan fint løbe endnu længere, når hunden er udvokset og i træning.

**3) Varier træningen.** Ligesom for os tobenede er en varieret træning vigtig. Jo mere du kan gøre for at styrke din hunds muskler, balance og koordination, jo mindre er risikoen for skader. Løb gerne ture hvor hunden løber løs, gå/løb i sand, på skrænter osv. – og lær hunden at balancere på træstammer og hvad I ellers finder af forhindringer undervejs. Man kan sågar få udstyr til balance-træning eller gå til hundefitness. Start også altid løbeturene med at gå, så hundens muskler bliver varme – og ”varm ned” efter træning. Du kan lære at lave udstrækning med din hund eller give den massage. Det hjælper også til, at den holder bedre til løb.

## Hvor kan jeg lære mere?

Du kan selvfølgelig blot kaste dig ud i sporten, men hvis du vil vide mere og træne med andre, så er der netop nu et stort initiativ i gang med at starte canicross-klubber i hele Danmark. Klubben hedder HPM Dirty Paws og har lokalafdelinger fra Bornholm til Sæby – og her er alle velkomne til at møde op til træning og løbe med andre og lære mere. Der findes et virtuelt ”klubhus” på Facebook: <https://www.facebook.com/groups/HPMDirtyPawsklubhus/>.

Er man til løb og konkurrencer, så arrangeres





**On Cloudventure - tid til  
eventyr**





**Tak fordi du tog dig tid til at læse Trailmagasinet september/oktober.**

**Næste udgave er allerede under forberedelse. Har du forslag til indlæg så send en mail til [info@loberejser.dk](mailto:info@loberejser.dk)**

**Har du lyst til at bidrage med artikler hører vi også gerne fra dig.**

**Omdrejningspunktet er fælles passion for trail og en erkendelse af, at løb er sjovere sammen med andre.**