



Med Kronborg om styrbord – Sjælland rundt, hvor det starter og slutter med Kronborg

Trailmagasinet 4#

Vi befinder os fortsat i en COVID-19 tid, og det sætter fortsat sit præg på alt også på os der løber ja på hele løbemiljøet.

Der er fortsat lange udsigter til, vi igen skal stå side om side ved et motionsløb, hvor vi kan være mere end 10 personer af gangen, hvor vi ikke skal bære mundbind straks vi kommer i målområde og spritte hænder af inden vi begynder at gribe efter en kop vand. Men COVID-19 kalder os på en god portion opfindsomhed med de mange virtuelle løb og nye løbsformer. Men uanset hvor opfindsomt og bekvemt et virtuelt løb kan være så gør det aldrig ud for det at vi kan løbe sammen.



Appropos opfindsomhed i dette nummer af Trailmagasinet kan du læse om 2 løbere der fik den ide, at de skulle løbe rundt om Sjælland. Ikke bare lidt her og der, men langs kysten således, at man tager hele turen rundt. Det blev en tur på 44 etaper og godt 1200 km – opfindsomt jo tak.

Men også andre initiativer fortjener omtalt feks. Back Yard Ultra, hvor vi i mindre grupper løber hver for sig eller 24 timers løb, hvor der løbes 5 km hver 3. time. Dette blot nogen få af de mange initiativer

Som løber skal vi nok komme igennem COVID-19 måske endda i bedre form, men hvilken betydning kan det tænkes at få for hele løbemarkedet, at vi

har fået disse virtuelle tiltag. Vil vi falde tilbage til de klassiske løb eller sætter disse tiltag sig vores prioriteringer – hos Trailmagasinet er vi af den opfattelse, at løb fortsat er sjovere sammen med andre.

I dette magasin går vi også lidt tættere på ultraløb. Et område som vi gerne vil brede os noget mere over. Et område som kalder på en anden type løbere som har noget andet noget ekstra, som bare kan blive ved. I ultramiljøet bliver løb endnu mere nuanceret. I artiklen om Back yard ultra er det løb til du segner som er omdrejningspunktet.

Vi fortsætter også vores beskrivelse af fastpacking segmentet en fusion af løb, vandring og ultraløb.

Du finder naturligvis også vores faste ven Dr.Trail i denne udgave af Trailmagasinet.



Velkommen til Trailmagasinet 4# - skabt af glæde og passion for trail og ultraløb..

Hvis du vil i kontakt med Trailmagasinet sender du en mail på info@trailmagasinet.dk

Det er en fornøjelse igen at kunne sammensætte et Trailmagasin.

På en måde bliver det lettere og lettere fordi vi er flere der bidrager med artikler, og flere bliver opmærksomme på Trailmagasinet og ad den vej får vi nys om relevante ting.

Trailmagasinet har i dag en anden puls efter vi har fået hjemmeside, Facebook og Instagram konto har vi nu adgang til at poste opslag, når de er produceret, og når vi finder dem relevante—vi skal ikke længere vente til næste udgivelse af Trailmagasinet.

Vi er fortsat interesseret i dine input omkring trail og ultraløb. Vi står gerne for formidlingen, hvis du kan levere historien.

Trailmagasinet er fortsat en meget lille fisk i en meget stor sø. Sådan bliver det ved med at være. Vi har vores fleksibilitet og vores adræthed—vi tilpas-

ser os, og følger de strømninger der må være i søen.

Vores styrke er nok, at vi kan li det vi gør—og vi løfter i flok. For løb er bare sjovere, når vi deler det med hinanden.

Hvis du har en kommentar til Trailmagasinet så skriv venligst til

info@trailmagasinet.dk

Coverfoto; Søren Mariegaard & Christian Svane. 2 ultraløbere på vej rundt om Sjælland 26/12 2019 —5/12 2020



Med Kronborg om styrbord – Sjælland rundt - 1170 km langs kysten.

Når man har sat sig noget for, så bør man fuldføre det. Det handler om at slutte en cirkel og om at gøre arbejdet færdigt. Søren Mariegaard og Christian Svane - to passionerede trailløbere - løb lørdag den 5. december 2020 mod Kronborg. Hermed havde de afsluttet projektet "Sjælland rundt iført løbesko". Et stort projekt som rummede både meget planlægning og eftertænksomhed – eftertænksomhed i forhold til hvor smukt og foranderligt Sjælland viste sig at være.

Projekt Sjælland rundt

For lidt mindre end et år siden helt nøjagtig den 26. december 2019 tog Søren Mariegaard og Christian Svane fat på et af de større projekter. De havde sat sig som målsætning at løbe Sjælland rundt. Projektet er relativt nemt at beskrive, lidt sværere at definere, og endnu sværere at eksekvere. Sjælland rundt er næsten 1200 km, når du definerer Sjælland som kystlinien og hvor der skal løbes enten langs kysten eller den herpå nærmeste sti eller vej. Ligeledes skal enhver bygning passeres, så løberen hele tiden er på vandsiden af bygningen. Afspærrede havneområder og f.eks. lukkede militære områder løbes der uden om. Det samme gælder naturområder der var lukket pga. fredningsperioder.

44 etaper og 48 uger

Projektet er blevet gennemført over 44 etaper, hvor den længste etape har været 45 km og den korteste 15 km. Løberne er startet i Helsingør, og er herfra løbet i urets retning, hvor de har fulgt kystlinien eller den nærmeste sti eller vej. Præcis hvor en etape er afsluttet er næste etape blevet påbegyndt. Det giver en række logistiske udfordringer, fordi du hver gang skal retur. Nogle gange kan du tage tog eller bus, men andre gange må man køre i 2 biler for at få logistikken til at hænge sammen. Da de to løbere

også har hvert deres civile job, er de fleste ture henlagt til aftener og weekender.

På sidste dagen gjorde en håndfuld gode venner løberne selskab – den sidste etape gik fra Hornbæk til Helsingør



(foto) Sidste etape fra Hornbæk til Helsingør. Nu er der ikke langt igen. En flok glade venner gør selskab på vej mod Helsingør.

Sådan startede det

Det som satte dette projekt i gang var, at de to løbere havde i anden forbindelse havde løbet



(foto) Gad vide hvor mange smukke strækninger, der er som denne langs kysten? Et nærmest retorisk spørgsmål—tja bliver svaret så, vi kunne jo løbe Sjælland rundt, så ser vi dem.

langs Øresund, og selv om de har løbet netop i dette område så ofte før, så finder de på en almindelig træningstur en smuk sti, som de ikke har set før langs kysten. Det får den ene til at sige til den anden – gad vide hvor mange smukke strækninger der er som denne? Et nærmest retorisk spørgsmål – et spørgsmål som ikke kræver svar men kalder på samtale. Tja bliver svaret så, vi kunne jo løbe Sjælland rundt så ville vi måske finde ud af det?

For de to løbere har turen været en proces. Det har handlet om at gennemføre og ikke mindst gennemføre, så man kom retur netop den 5. december, hvor den ene af de to løbere fyldte 50 år. Denne dato har således fungeret som bagkant og pejlepunkt.



Logistik skal planlægges og være på plads

Hver etape har været nøje planlagt. Det har skullet passe med, at man har skulle komme frem til start og retur fra mål. Hver gang er der taget et start og et målbillede for at ramme etaperne ind, og så har løberne evalueret 5 etaper af gangen. Hver gang har man udpeget den bedste af 5 etaper, og på den måde er der kommet et lille scoreboard ud af denne tur rundt om Sjælland – og i den endelige evaluering vil der indgå, at de 5 flotteste etaper skal udpeges og beskrives, så de kan deles med andre løbere.

En stor del af arbejdet har været planlægningsfasen, ikke at det har taget længere tid end udførel-

sen, men vi ved at ethvert stort projekt kræver god forberedelse. Ruter har skulle udstikkes, hvor er den nærmeste sti, hvordan kommer vi frem og tilbage. På skift har løberne skulle researche i forhold til strækningen. Hvad er der af særlige ting i området, som bør opleves – på den måde har hver etape haft sit eget præg.

Det har været et stort projekt men på intet tidspunkt er der blevet rystet på hånden, men det kræver noget koordinering at finde tidspunkter hvor begge har kunnet løbe sammen. For alle 44 etaper er løbet sammen. Ambitionen om at se og opleve smukke områder er så rigt blevet indfriet, og flere af etapperne vil blive genløbet, og hvem ved måske offentliggjort her på Trailmagasinet.



- Tekst JA

Back Yard Ultra Backup med Love Nature Run – Generøse højdemeter i teknisk terræn eminent eksekveret.



Back Yard Ultra i Anneberg skov

Love Nature Run begik i går et fantastisk Back Yard ultra arrangement. Et helt igennem velgennemført arrangement, hvor selv vejret og vind viste sig fra sin pæne side.

Med tråde helt til Lazarus Lake (løbsarrangør og ledende indenfor sit felt) blev der lørdag den 17. oktober afholdt Back Yard Ultra i Anneberg syd for Nykøbing Sj. Back Yard Ultra er et koncept, hvor deltagerne skal løbe en rundstrækning på 6,7 km. Du har nøjagtig 60 minutter til at gennemføre og være klar til den næste runde. Du kan således vælge at løbe hurtigt, så har du en lang pause, eller du kan vælge at løbe behersket så har du en pause på 5-10 minutter.

Ny runde igangsættes hver hele time. Du løber til du enten udgår af dig selv, eller du falder for cuttet, hvis du ikke er retur inden 60 minutter, eller du ikke dukker op i startboksen, når næste runde skydes i gang.

Dette er konceptet i få ord. Arrangementet lørdag den 17. oktober var et back-up arrangement til et lignende der foregik i Silkeborg, hvor 15 løbere stillede op og dystede mod en række andre lande.

Ruten var afvekslende og generøs på højdemeter i et teknisk terræn

Love Nature Run havde målt på sværhedsgrad sammensat en generøs rundstrækning på 6,7 km og med ca 120 højdemeter, det er en hel del, og det kan mærkes efter et par runder. Det var også en teknisk runde med løb i traktorhjulspor, der blev løbet gennem tæt krat, og så var der flere passager af de her sammenflettede grene, som får en til at tænke på et Mikado spil – Det kræver konstant opmærksomhed at gennemløbe sådan et spor.

Bjark og Anette som stod for dette havde lavet en både krævende og alsidig rute godt markeret og på alle måder varieret så du aldrig blev træt i dit løb. Start pladsen som var en slags basecamp var en shelterplads i en skovlysning med bålplads i midten. Deltagerne kunne således sætte eget telt op eller krybe i ly under disse shelters.

Du medbringer egen forplejning det er både nemt og svært

Deltagerne skulle selv medbringe egen forplejning. Der var vand på pladsen og toiletter. Der blev tændt bål, hvor man kunne grille, men jeg så ikke nogen benytte sig af denne lejlighed – formentlig kun officials.

Det med at du selv skal medbringe egne forsyninger er både en hjælp og en udfordring, hvor alle dilemmaer og paradokser udspilles. Hvad duer idag, hvad er godt etc

Det med at du selv skal medbringe egne forsyninger er både en hjælp og en udfordring,

Løbet starter kl 14.00 – Der er altid en første runde, og den der lidt speciel. Det her du ser, hvad der venter dig—lidt som at pakke en gave op.

Her skal du så løbe de næste par timer, den sti og den bakke kommer du til at opleve igen og igen



Briefing kl 13.45 hvordan er det lige det fungerer – forrygende stemning og vi har alle endnu gode ben – alle m spændte.

Hver runde har sit eget liv

Den første runde bliver gennemløbet med en guide, det var denne lørdag Allan Bode, som lige tog os rundt inden vi selv skulle finde rundt. Første runde er altid spændende, du tænker, hvad venter dig, hvad skal vi løbe – den føles formentlig altid lang netop fordi det er den første omgang og du ikke kan genkende noget. Når du så løber ud på anden omgang må du klare dig selv, og er meget opmærksom på at finde sporet. På tredje omgang føler du så, at nu er løbet i gang. Herfra tager du en omgang af gangen.

Der stillede ca 35 til start lørdag den 17.oktober og folk kom med vidt forskellige ambitioner. Fælles for alle var, at de glædede sig, og de syntes, at det var et fedt arrangement og der bel denne eftermiddag og aften sat mange personlige rekorder, og mange lokale / personlige sejre blev skabt.

Hver runde sin kamp og sin ære

Selv om hver runde er identisk, så er hver runde alligevel speciel rent mentalt. Du har en indre dialog med dig selv. Fra nu er første runde overstået, til på anden runde at have fokus på at finde rundt. På 3. runde begynder du at kunne genkende ruten, og du føler, at du for alvor er igang. På fjerde omgang begynder du for alvor at mærke efter, hvordan det går, og de første deltagere er måske allerede stoppet. På den måde kan du sætte et prædikat eller en titel på hver runde.

En kæmpe tak til arrangøren, som fik dette sat op og med en pris på kr 75 må det siges at være value for money. Arrangementet kan i den grad tåle en gentagelse, og det kan også bære en højere pris så der også er lidt for ulejligheden. Få har lagt et stort arbejde i denne gennemførelse til glæde for mange og til inspiration for måske endnu flere.

Arrangementet kan i den grad tåle en gentagelse, og det kan også bære en højere pris så der også er lidt for ulejligheden.

Tak til alle der på en eller anden måde har været med til at skabe rammerne om en lørdag der endte med at blive ret lang for nogen.

It's easy until it's not for nu at slutte af med et citat af den legendariske Lazarus

og et billede af legenden



Foto Lazarus Lake som har inspireret til Back Yard Ultra –

Hvad er ultraløb – og hvorfor er vi vilde med det?

Der var engang, hvor maratonløbet var det ekstre-
me. Noget, som kun de sejeste kastede sig ud i, og
noget, som man med stolthed skrev på CV'et. Der
skal ikke herske tvivl om, at det stadig er en stor
bedrift at løbe et maraton. Men der er i dag en
kraftigt stigende tendens til, at der nu helst skal et
"ultra" foran løbet.

*"Der er ikke noget galt i at fejle. Der er no-
get galt i ikke at forsøge".*

Rajat Chauhan, Løbsdirektør La Ultra

mere om ultra, der, selvom det er steget eksplosivt i
popularitet de seneste år, stadig har et kæmpe ud-
viklingspotentiale foran sig. En udvikling som vi glæ-
der os til at følge og være med til at drive i Dan-
mark!

Så velkommen til den første artikel af mange flere
omkring ultraløb. Og hvad mere passende end at
lægge ud med at se på, hvad det egentlig er, det
handler om?

Former for ultraløb

Et ultraløb er per definition et løb, der er længere
end et maraton, altså længere end 42,195 kilome-
ter. Ultraløb går normalt ud på at løbe en på for-
hånd fastlagt distance, typisk 50 kilometer, 100 kilo-
meter, 50 miles (godt 80 kilometer), 100 miles (godt
160 kilometer) eller 200 miles (godt 320 kilometer).



På Trailmagasinet's redaktion er vi da i dag også fle-
re ultraløbere. Og vi vil i fremtiden skrive endnu

Eller længere. Der er en tendens til, at distancerne
vokser.

En anden kategori af ultraløb går ud på at løbe så langt, man kan, inden for en given tid, typisk 6, 12, 24, 48 eller 72 timer. Der findes også flerdages løb, hvor deltagerne enten løber en fastlagt etape hver dag eller dækker flere hundrede (eller tusinde) kilometer ud i ét, idet de selv administrerer, hvordan de vil bruge deres tid. Senest er også Backyard-konceptet kommet til, hvor man løber et mindre loop hver time, indtil der kun er én løber tilbage.

Ultraløb kan være organiseret på vej, i et begrænset geografisk område eller på et stadium. Men det er som oftest trailløb, der fører deltagerne ud i naturen. Der er en tendens til, at terrænet bliver mere og mere ufremkommeligt. Death Valley, Antarktis, Sahara eller Himalaya danner alle kulisser

om at udfordre sig selv og samtidig udforske naturen, og der er ingen tvivl om, at netop kærligheden til naturen er en stor fællesnævner.

Men hvad er det ellers, der gør, at det lige er ultradistancen, der trækker?

Muligheden for at fejle.

I forbindelse med min bog, "Ultrakvinderne – om seje kvinder og ekstreme løb", så jeg nærmere på, hvad der driver folk til at løbe længere og længere. At presse sig selv til grænsen for, hvad der er menneskeligt muligt. Og lidt til. Og selv om der er mange forskellige bevæggrunde, så er der alligevel, i tillæg til kærligheden til naturen, én stor fælles motivationsfaktor, nemlig muligheden for at udfordre sig selv. Og faktisk for at fejle!



for internationalt kendte ultraløb. Herhjemme har vi, trods manglen på ekstremer, også mange fantastiske kulisser at løbe ultra i. Ingen nævnt, ingen glemte. Det bugner i dag med spændende danske ultraløb, som vi glæder os til både at deltage i og at skrive mere om!

Trail og ultra har en fælles berøringsflade og tiltrækker ofte de samme mennesker. Det handler

Helt ude på spidsen af ultraløbsskalaen finder man [The Barkley Marathons](#). Det er ultraløb i sin absolut reneste form. Det er ikke blot et vanvittigt krævende løb, det er også et løb, der er stort set umuligt at gennemføre. Faktisk er der kun 18 mænd (endnu ingen kvinder), der nogensinde har gennemført løbet, siden det blev afholdt for første gang i 1995.

Det er i denne (næsten) umulighed, at man finder nøglen til ultraløbets popularitet. Ultra appellerer ofte til (karriere)mennesker, som kommer fra en travl og krævende hverdag. De er vant til at være i kontrol og til at nå de mål, de sætter sig. Vant til succes. I ultra er der derimod et enormt usikkerhedsaspekt. Og netop usikkerhedsaspektet er en del af eventyret.

I ultra kan man ikke kontrollere det hele. Man kan ikke forudsige sine splittider på minuttet eller planlægge i mindste detalje, hvad man skal spise, når man har været i gang i mange timer. Man ved ikke, hvad terrænet har at byde på, hvordan vejret vil arte sig, hvordan kroppen vil have det, om maven vil strejke, eller om det mentale vil svigte. Man bliver ganske enkelt nødt til at satse og kaste sig op på dybt vand. Og netop det har en stor tiltrækningskraft på et stadigt stigende antal mennesker i vores moderne samfund.

Som led i min research, faldt jeg over de følgende udsagn fra ultraløbere, der blev spurgt om, hvorfor de dog udsætter sig selv for noget så uforudsigeligt, somme tider svært og til tider endda smertefuldt, som ultraløb kan være. Her er hvad de svarede.

”Fordi det er muligt at fejle, hvilket driver os til at ville overvinde os selv. Det gør sejren des sødere.”

”Fordi smerten ved løbet er bedre end alle andre former for smerte, som jeg plejede at føle, før jeg begyndte at løbe ultra og fik styr på min krop og mit sind.”

”Fordi mennesker har brug for udfordringer her i livet.”

”Fordi de fleste tænker, at det er umuligt.”

”Fordi jeg ville opleve en ny form for intensitet og se, hvor langt jeg kunne presse mig selv i en vanskelig periode i mit liv. Det er en god følelse at opleve, at du godt kan bevæge dig fremad, selvom alt er imod dig.”

”Jeg har altid været på den sikre side i mit liv. Nu er det tid til at træde ud af boksen.”

Lidt stof til eftertanke. Og hermed samtidig en opfordring til alle om at løbe lidt længere og måske endda kaste sig ud i en ultra i 2021. Hvem ved, hvad der kan ske, og hvad det måske kan føre til!

* Tekst MBJ

(Fra Redaktionen)

Trailmagasinet vil vi fremover dedikere mere tid og plads til ultraområdet. Det er et område som er i hastig vækst flere får smag for det, og det er fortsat en måde at prøve sig selv af på også selv om, man ikke er hurtigt hverken på kort eller mellemdistance.

Ultraløb er fortsat løb, men det rummer også så meget mere. Du kan ikke nøjes med at fungere 1 eller 2 timer, du skal disponere helt anderledes. Du bliver også nødt til at forholde dig til energi og væskeindtag. Det samme gælder med din påklædning sko og andet tilbehør.

Det er et spændende emnefelt som de fleste på Trailmagasinet praktiserer (så er det også lidt nemmere at skrive om det).

Udstyr til fastpacking – del 2 i serien om fastpacking

Af: Kaare Meldgaard

Tidligere i Trailmagasinet har vi beskrevet hvad fastpacking er, hvordan man udøver det og ikke mindst hvorfor man kan overveje denne træningsform. Et andet aspekt af fastpacking handler om udstyr, og her er vi inde på en del af "grundfilosofien" bag fastpacking, som udspringer af "ultra letvægts vandring". Nærmere beskrevet bevægelse i terræn, hvor man overnatter ude og søger at minimere vægten og mængden af medbragt udstyr.

Fastpacking kan udføres på mange måder. Man kan overnatte i shelters eller primitive hytter, eller man kan købe dyrt letvægtsudstyr. Man kan dog også

bør man satse på at komme ned omkring 2-3 kg afhængig af sted og sæson. Det er en rigtig god ide at bruge excel, eller lignende metoder for at få overblik over sit udstyr og ikke mindst vægt. Typisk bruger jeg hjemmesiden lighterpack.com hvor man kan finde udstyrslister.

Her følger en gennemgang af det grej man typisk skal have med på en fastpacking tur.

Tøj

Som udgangspunkt bruger jeg typisk mit normale løbetøj - jeg løber altid i uld. Dette er en klar fordel når man er afsted flere dage og sover ude i skiftende vejr – det lugter ikke nær så meget, og er meget bedre til at temperaturregulere og dermed holde varmen.

En regnjakke og en varm jakke er typisk nødven-



klare sig med mindre. Denne forfatter har dyrket fast packing i snart 20 år, og i den tid er der sket meget på udstyrsfronten, og det er blevet væsentligt lettere at komme ned i en vægt hvor det er realistisk at at løbe med sin oppakning. For de fleste skal man i hvert fald under 10 kg (inkl. mad og vand) og helst under 5 kg før det er rigtig godt.

Når man taler udstyr definerer man en "basisvægt" som er vægten af alt du har på ryggen, minus de ting som varierer undervejs (typisk mad og vand). Her

dig når det er koldt om morgenen eller i lejren. Modsat normalt løb, hvor man bare kan tage et varmt bad når man kommer hjem, så bliver det koldt hvis man bliver gennemvåd efter en lang dag.

Jeg har typisk en langærmet, tynd uldtrøje på, uldtights der går til knæet- "over" shorts uden over disse – og så nogle løse underben i uld som jeg kan smøge op og ned efter hvor varmt jeg har det. Derudover ofte en vindjakke eller vest.

Ekstra tøj:

Afhængig af årstiden kan anbefales at medbringe 1-2 par ekstra uldsokker (ca. 40 g pr par), 1 lang, tynd uld (eller uld/mix) trøje (ca. 150 g), 1 par knætights i uld (ca. 120 g) og 1 varm jakke med syntetisk eller dunfyld (omkring 250 g).

Tynde uldhandsker, regntøj, en let jakke og bukser (samlet 180 g).

Rygsæk

Vigtigst er selvfølgelig at den sidder godt, og dette betyder meget mere ved løb end vandring. Specielt når man får lidt mere vægt i end normalt ved løb kan rygsækken meget let hoppe rundt og dermed både irritere og skarve og måske skabe sår og slidmærker på skulder og ryg. Salomon, Ultimate direction, Montane, OMM og Ultra Aspire har alle fine rygsække på 20-35 l, der er opbygget som de mindre løberygsække, som mange bruger til længere trailløb. Personligt bruger jeg oftest en Salomon xA 25.

Vigtige features:

Et godt bæresystem som passer til dig - det skal prøves da der er relativt stor forskel på hvad der passer den enkelte.

Gode lommer foran til væske, snacks, mobil og andet som er let tilgængeligt under bevægelse er også vigtigt. Det samme er hovedrummet. Personligt foretrækker jeg en rygsæk med et, stort og vandtæt hovedrum. Meshlommer bagpå til regntøj og andet du gerne vil have hurtigt tilgængeligt samt elastikker til at fæstne vandrestave, så du kan nå dem i bevægelse.

Overnatning

Her er vi inde på noget af det der typisk vejer en del såsom sovepose, underlag og en form for shelter (telt, tarp, bivi pose...). Igen kommer det meget an på hvor og på hvilken årstid man er på tur samt hvor meget tid man regner med at bruge i lejren. Personligt bruger jeg lidt forskellige setups:

Helt let:

"Shelter" SOL pro bivi: en bivi pose (som er en slags vandtæt skal pose). Særligt for denne er at indersi-

den er betrukket med reflekterende materiale, som man kender det fra "space blankets". Fordelen ved denne pose er at den er vandtæt og åndbar, og meget varmere end "bare" en skal pose. Jeg kan sove i den med tyndt uldtøj på ned til omkring 10 grader – og med en varm jakke og alt tøj jeg har med, klarer jeg mig ned til omkring frysepunktet.

Sovepose: Samme som beskrevet nedenfor, eller også slet ingen pose/quilt, men bare tøj

Underlag: Typisk Therm a rest Uberlite small – som vejer 140 g. Man kunne godt spare 100g ved at bruge et helt tyndt skum underlag, og det gør jeg også nogle gange hvis jeg ved jeg kommer til at sove i blød mos – men ellers er det en luftmadras der skal til for at sikre nattesøvnen.

Komfort:

Shelter: Nordisk lofoten telt – vejer ca. 500 g – let telt som giver god beskyttelse.

Sovepose: Typisk en "quilt" som er en sovepose der er åben i bunden for at spare vægt. Her kan f.eks. anbefales en fiber quilt fra firmaet Gramxpert som vejer omkring 280 g og holder mig varm alene ned til omkring 10 grader – og med tøj ned til 0 eller koldere.

Underlag: Samme som ovenfor.

Andet

Madgrej: Typisk har jeg ikke brænder eller andet til at varme noget med på fastpacking ture, hvis jeg har så en helt let spritbrænder. Hertil en lille kniv, ske og en folde tallerken.

Elektronik: mobil, powerbank, oplader, ur og pandelampe

Diverse: Sæbe, tandbørste, toiletpapir, førstehjælpsudstyr, body glide, tape og plaster.

Det var lidt om grej, tøj, rygsæk, overnatningsudstyr mm. Vigtigst er det dog at komme ud på prøveture og gøre sine egne erfaringer. Det er vigtigt at have et godt overblik og ikke pakke unødvendige ting. Efter hver tur bør man evaluere på udstyr og ikke mindst på hvad man har lært og hvad der har været sjovt.

Artikel af KM

Højlyngsstien - ny trailroute på tværs af Bornholm

Med åbningen af "Højlyngsstien" i september har Bornholm fået en helt unik vandrerrute på tværs af øen fra Sandvig til Årdsdale (eller omvendt).

De fleste kender nok Kyststien på 120 km der går hele vejen rundt om øen og som bl.a. udgør den primære del af ruterne til ultraløbene Fyr til Fyr og Ryf til Ryf. Det er en meget løbeværdig tur, men nu har



denne klassiske rute fået hård konkurrence fra Højlyngsstien.

67 km med oplevelser

Den nye 67 km lange rute er kommet i stand med et tilskud på 400.000 kr. fra regeringspakken "Sommer i den danske natur 2020". I begge ender er ruten forbundet med Kyststien, hvilket giver nærmest uanede muligheder for at sammensætte spændende ruter.

Trailmagasinet satte sig for at teste ruten på en 2-dages tur i efterårsferien i retningen Årdsdale til Sandvig. Ruten er virkelig godt markeret med en kombination af orange mænd, orange prikker på træer og sten og enkelte orange pile.

Kun få steder kunne man komme i tvivl om retningen. På "udinaturen.dk" kan man finde hele ruten på et onlinekort, og det skulle også være muligt at

hente ruten som gpx og f.eks. lægge det ind på løbeuret.

Undervejs passerer man en række bornholmske seværdigheder og kendte naturområder. Paradisbakkerne, Ølene, Almindingen, Rø Plantage, Rutsker Højlyng, Slotslyngen ved Hammershus og Hammerknuden.

Det er lykkedes ruteudviklerne at forbinde alle disse områder med naturstier, hyggelige cykelruter og kun meget få asfalterede passager på veje. Estimeret halvdelen af ruten er det lækreste trail herunder helt nyanlagte spor.



Man møder primært vandrere og kun få løbere, men helt overvejende er man helt alene på stierne hvor der godt kunne gå en time uden at møde andre. Logistikken kan være lidt udfordrende da man relativt få steder (fraset start og mål) passerer offentlig transport.

Der er ingen butikker, og man kommer kun forbi 2-3 små cafeer (sandsynligvis kun sæsonåbne) samt Christianshøj Kroen (helårsåben restaurant). Der er

Av min læg! Noget om løbeskader

Det er nok de færreste løbere som ikke har været skadet i kortere eller længere perioder. Snakken om skader fylder ofte meget når aktive løbere mødes. Nogle har ondt i læggen, andre i lysken, knæene eller et helt tredje sted og er nødt til at holde pauser i kortere eller længere tid. Nogle stopper helt med at løbe mens andre forsøger at løbe mindre og langsommere og andre igen søger læge, fysioterapeut eller andre former for behandling. Desperationen over ikke at kunne løbe som vanligt kan ødelægge humøret, fylde hovedet med negative tanker og få nogle til at bruge oceaner af tid og bunker af penge på måske nytteløs og udokumenteret behandling. Ja det er vist i flere studier at en skadet løber kan gennemgå de samme faser som enhver anden i sorg - fornægtelse, vrede, forhandling, depression og accept.

de, meget kan være anderledes om 2-3 år. Det er svært og dyrt at lave god forskning på idrætsudøvere, og ikke alt det man finder frem til, viser sig senere at holde vand. Det er indlysende at lodtrækningsforsøg er svære at lave på idrætsudøvere – hvordan laver man "placebotræning (snydetræning)", hvordan sikrer man sig f.eks. at hverken forsøgsparticipanterne eller forskerne ikke ved hvilken gruppe de tilhører?

Nogle af de hyppigste skader er overbelastning af sener – for løbere kan en typisk skade være overbelastning af den store sene på bagsiden af læggen, Achillesenen. Smerterne og nedgangen i præstationsevnen, der følger med skaden, varer ofte flere måneder og mange løbere ender med at opgive at løbe pga. tilbagevendende skader i deres sener.

Hvorfor bliver mine sener overbelastet?



Foto: Bruno Nascimento unsplash.com

Jeg vil i denne artikel forsøge at komme med et videnskabeligt baseret bud på behandling og forebyggelse af typiske løbeskader. Jeg tager udgangspunkt i en faglig status: "Fysioterapi til idrætsudøvere med overbelastede sener" som er udgivet af de Danske Fysioterapeuter, og som er tilgængelig på fysio.dk. Som ved alt forskning er der tale om et øjebliksbille-

Når vi kommer over de 35-40 år, har vi en øget risiko for at overbelaste vores sener da de bliver svagere og stivere med alderen. Normalt mærker du ikke meget til dine sener. Det er først hvis de begynder at gøre ondt at du bliver klar over at du har sener i din krop, og at de er anderledes en muskler. Senerne har en meget vigtig funktion. De fungerer lidt som elastikker og giver den kraft, der produceres i

musklene videre til knoglerne. Du har sikkert bemærket at ømhed i dine muskler ofte ophører efter et par dage, men hvis du har haft en seneskade har du sikkert opdaget af smerterne kan forsætte i hvad der føles som evigheder.

Når en sene belastes meget kraftigt gennem en længere periode og ikke får tid nok til restitution opstår der en skade. I den tidlige fase opstår der en betændelsestilstand i senen hvilket gør at senen bliver øm og en smule hævet. Hvis skaden bliver kronisk, kan man se at der kommer en større ophobning af væske i senen på grund af en øget blodkardannelse. Den øgede gennemstrømning af blod i senen, som sandsynligvis øger trykket, fører til smerter samt en ændret struktur i visse områder af senen. Strukturændringen er muligvis forklaringen på at kroniske skader kan være meget svære at slippe af med.

Men samtidig ved man at regelmæssig træning er med til at gøre senen stærkere, og dermed øge senens modstandsdygtighed over for skader. Det gælder med andre ord om at finde den rette balance imellem træning og restitution.



Foto: Bruno Nascimento unsplash.com

Hvilken slags behandlingsmuligheder virker bedst?

Der er heldigvis lavet en del forsikring på området, så man ved med ret stor sikkerhed at træningsterapi virker bedre end at holde pause, og alt tyder også på at træningsterapi er bedre end injektioner med binyrebarkhormon, kuldeterapi, og gigtmicin. Shockwave og laserbehandling kan muligvis forkorte skadesperioden hvis det bruges sammen med træningsterapi. Det findes flere forskellige måder at træne sine sener på, men det som har vist sig at virke bedst er tung langsom styrketræning (HSR = heavy slow resistance training) 3 gange om ugen. For skader i læggen kan det f.eks. være de øvelser som

du kan se på denne video (<https://maxer.dk/videoer/laeg-traening>). Øvelserne skal udføres langsomt med så tung vægt at du højst kan lave 8-10 gentagelser. Du skal lave 3 sæt i alt. Hvis du udvælger 2-3 forskellige øvelser er det ikke noget som behøver at tage lang tid. Hvis du har svært ved at finde de rette øvelser kan det være en god ide at få hjælp fra en dygtig fysioterapeut.

Smertestillende behandling med piller (gigtmedicin og Panodil) giver naturligvis kortvarig lindring men anbefales ikke som behandling af skader, da det har vist sig at der kommer flere tilbagefald, og at de langvarige konsekvenser er ukendte. Du kan sagtes tage lidt Panodil hvis du har meget ondt, men som led i selve behandlingen af en skade er det nok en dårlig ide.

Husk at genoptræning efter en skade godt kan tage 2-3 måneder, så det kræver en del tålmodighed at komme sig efter en større skade.

Skal jeg stoppe med at træne når jeg er skadet?

Det korte svar er "Nej!" forsæt endeligt med at træne. Alt forskning peger på at du hurtigere kommer ud på de lange ture i skoven igen hvis du forsætter med at løbe. Det må naturligvis ikke gøre meget ondt når du løber, men du må godt have lette til moderate smerter under eller efter træning. Hvis du så også styrketræner og holder pause hver 2. dag, så gør du alt hvad der kan gøres uden hjælp fra professionelle behandlere.

Forebyggelse af skader

Det vigtigste er selvfølgelig at du undgår at blive skadet. Det indlysende er at lytte til din krop og ikke overbelaste den med lange løbeture flere gange om ugen. Men alt tyder også på, især hvis du over 30 år, at styrketræning forebygger skader. Når du styrketræner, forbedrer du kraften af både sener og muskler, så de bedre kan modstå de belastninger du udsætter dem for. Det er naturligvis oplagt især at fokusere styrketræningen på de områder at kroppen hvor du typisk bliver skadet, og det vil for de fleste løbere være ben og læg.

I næste nummer vil jeg skrive noget om eksplosiv træning, som jeg tror at mange trailløbere kan have gavn af.

Dr. Trail



flere shelters tæt på ruten samt offentlige toiletter hvor der skulle være adgang til vand, men der er ikke umiddelbart andre overnatningssteder. Med mindre man tager ruten i et hug kræver det altså lidt planlægning.

Vurderingen efter første gennemløb er at den er fuldt på højde med Kyststien, og på flere punkter mere interessant bl.a. fordi den er mere øde og naturen føles mere vild.

Du kan læse mere om ruten og logistik på Natur-

styrelsens hjemmeside, og på bornholm.info kan du desuden læse en detaljeret turbeskrivelse af vandreren og blogger Gitte Holtze. TV-2 Bornholm har også beskrevet ruten i tre serier hvor man følger to vandrere på ruten, og til sidst kan du også på youtube følge en lokal trailløber gennemføre hele ruten på en dag. Der er således masser af inspiration derude.

Trailmagasinet planlægger sammen med Løberejser en 2-dages tur på ruten til foråret hvis du kan vente så længe med at prøve kræfter med ruten...



Kom lettere igennem de lange træningsture

Du kender det sikkert godt. Du har brug for at få løbet nogle længere ture, for du er i gang med måneders forberedelse. Der er sat et mål. Måske venter et maraton forude eller måske gør du klar til dit første ultraløb. Og du ved godt, at der skal mange flere kilometer i benene, for at du kommer godt igennem. Så hvad gør du?

Det kan være du følger et træningsprogram sammen med andre – for løb er jo som bekendt sjovere med andre. Men der er alligevel nogen ture du står med selv, og der er tale om ture, hvor du skal ud på længere ture end du normalt løber.

Hvor svært kan det være? Du ved det er nødvendigt med nogen længere ture for at få den ultimative glæde ved at kunne gennemføre det mål du stræber efter. Så på med trailskoene og ud i dit løbehold, det er jo let nok at tage en ekstra runde i forhold til den vanlige runde, eller bare lige udvide med en ekstra sløjfe.

Men så sker det – oppe i dit hoved begynder alle mulige diskussioner! Er det ikke en af de meget tunge dage, er det en overraskende træthed eller du måske ligefrem lidt skidt tilpas? Det kan også begynde at føles lidt forkert i det ene knæ? Og det udvikler sig til en skepsis overfor, om det virkelig er nødvendigt med den ekstra tur lige i dag – det kan blive en anden dag! Tænk en gang, du bliver overtalt af

dig selv til at løbe hjem! Den indre stemme vandt, og du fik ikke løbet mere end den vanlige runde. Når du kommer hjem, så er det alligevel med en lidt ærgerlig fornemmelse, for du fik alligevel ikke de der ekstra kilometer i benene du ellers havde besluttet dig for, og ugerne bare går og går. Det er nødvendigt at finde en anden vej.

Der er en metode som virker, og den er tilmed helt utrolig enkel: få den lange træningstur gjort urørlig. Planlæg turen så du gør det nemmere at udfordre dig selv. Det handler om at gøre det umuligt at ændre turen undervejs. Undgå derved grobunden for de der ødelæggende diskussioner med dig selv om at stoppe. Når du får dine egne diskussioner stoppet, kan du tilmed bedre nyde turen eller bare lade tankerne flyve helt andre steder hen.



Det er altid en god investering at bruge lidt tid på at finde en god rute. En rute som gør turen afvekslende og gerne til en opdagelse. Find ruten et sted hvor du ikke kan stå af. Det kan være du har fundet en god stor sø, der har en fin sti der går rundt om. Her er det jo ikke lige sådan at skyde nogen genvej, og derfor behøver du ikke løbe og tænke på den mulighed. Det kan også være en rute, hvor du "bare skal løbe hjem". Udover at fastlægge ruten skal du have planlagt, hvordan du kommer ud til start. Kan du tage en bus ud til start eller får du et lift af nogen? Når først du står derude er der ingen vej udenom, nu skal du blot løbe hjem. Igen er der ikke nogen indre stemmer, der foreslår at afkorte turen eller skyde genvej, for du har jo lagt planen ud fra, at der ikke er andet at gøre end bare at løbe hjem.

Fredagsanekdoten—klummen hvor der er plads til refleksioner om løb.

Trailmagasinet er begyndt at udgive en ugentlig klumme som vi kalder Fredagsanekdoten. Det går

lidt på skift, hvem der skriver den. Ordet er frit og hver gang er der et nyt emne, som man lige kan forundres over.

Du finder fredagsanekdoten på vores hjemmeside og den bliver delt på Facebook. Følg den, læs den og kommenter den på Facebook.

Eksempel på fredagsanekdote;

Hvad når man bare ikke gider løbe?

Det kan næsten virke som lidt af et tabu, men vi kender det jo alle sammen. Hvad når man simpelt hen ikke gider? Når sofaen kalder så højt, at intet kan overdøve den. Når regnen pisker mod ruden, eller når skålen med Matadormix klistrer om fingrene. Det kan ind imellem være svært at finde og fastholde løbemotivationen. Og særligt om vinteren, er der helt sikkert løbere, der ikke kommer afsted så tit, som de ellers gerne ville, eller som løbeprogrammet dikterer.

Med mindre de altså bevidst har trukket stikket og taget en "off season", for så er det selvfølgelig en anden sag at blive under tæppet med slikskålen.

Det her handler om alle os andre. Os, der gerne vil fastholde træningen igennem vinteren, og som ved, at er vi først kommet ud på stierne, så er det magisk. Om det er i pandelampens skær eller i det grå vinterlys, så bliver man jo altid høj derude. Man fortryder aldrig en løbetur. Som i ALDRIG.

Man fortryder aldrig en løbetur. Som i ALDRIG.

Alligevel kan det være en kamp at komme afsted.

Hvorfor det? Og hvad kan man gøre ved det?

Et af de redskaber, som jeg selv bruger, er at slå hjernen fra og køre på automatpilot. Hvis man først begynder at forhandle med sig selv, har man sat sig selv i en dårlig position. Der går en masse energi tabt ved at skulle liste "pros and cons" for løbeturen, og man kender jo i bund og grund godt udfaldet, for man gennemgik de samme punkter i går. Overspringshandlinger tager også så utroligt

meget tid, og før man får set sig om, skal man spise igen.

Hvis man først begynder at forhandle med sig selv, har man sat sig selv i en dårlig position. Hvis man derimod slet ikke sætter sig ved



forhandlingsbordet, slukker for hjernen, og lader kroppen tage over, så tager det hele den her proces kun ti minutter. Når først man er ude af døren, har hjernen nemlig allerede skiftet mening. Fra at have været vores værste fjende ("bliv nu på sofaen, det er meget hyggeligere"), har den nu vendt 180 grader og fedter for os ("du er bare den sejeste, at du kom afsted"). Når man kommer hjem, er den i ekstase!

Sluk for hjernen !

Måske skal vi ikke være så gode til at lytte til os selv. Måske skal vi lære at slukke for hjernen og blive bedre til at lade kroppen overtage styringen, når hjernen taler os imod og kommer med dårlige undskyldninger. Det er hele dette samspil mellem det mentale og det fysiske, som løbet også handler om. Lyttede vi altid til vores hjerne med det samme, løb vi jo aldrig! For den vil typisk fortælle os at stoppe ved det mindste ubehag. Uden at sige noget om, at den vil rose os to kilometer længere nede af vejen for at have været blevet ved. En troløs makker, er den!

Måske skal vi lære at slukke for hjernen og blive bedre til at lade kroppen overtage styringen. Bliver man i stand til at udnytte samspillet mellem det mentale og det fysiske bedst muligt, og vide, hvornår man skal skrue op for det ene og slukke for

det andet, så finder man også nøglen til at fastholde motivationen. Tror jeg.

Oversat til praksis: tag løbetøjet på uden at tænke over det. Det er sjældent, man tager rent løbetøj af igen.

Hvad gør I, for at fastholde jeres løbemotivation her over vinteren?

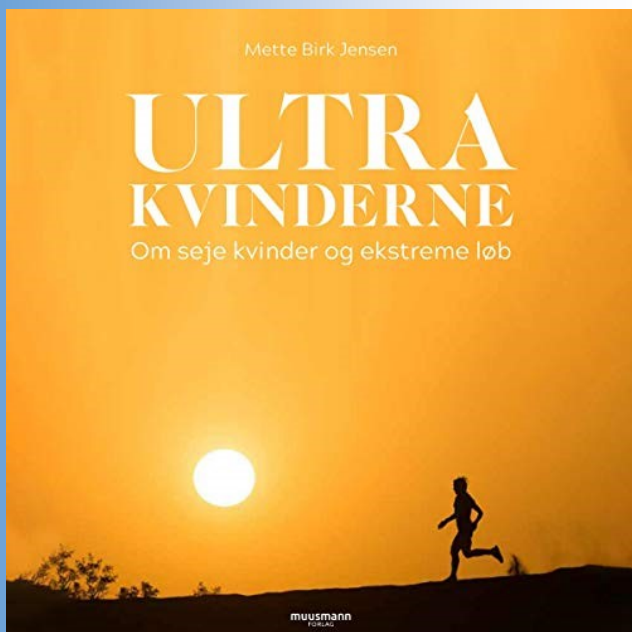
Hver fredag en ny anekdote med plads til refleksion og eftertanke—løb, trail og ultra foregår ikke kun i benene. Fredagsanekdote offentliggøres på hjemmeside og Facebook

- MBJ



Ultrakvinderne – Om seje kvinder og ekstreme løb

Af Mette Birk Jensen



Tonen bliver slået an allerede i starten og snyd ikke dig selv for forordet

Da var det at smerte slog ned som lyn fra en klar himmel. Den slog ned uden den mindste varsel, det var en helt ny smerte, som jeg ikke havde mødt undertræningen, og jeg var totalt uforberedt. Det var som om min ene fod eksploderede, og et brandvarmt jag spredte sig som flydende lava i skoen. Hvad i alverden var det....

Beretning direkte fra forfatterens egne erfaringer, men en ultraløber stopper ikke.

Mette Birk Jensen går tæt på nogle af de ultrakvinder der findes i en ellers mandsdominerende verden. Og det kan undre, at kvinderne endnu er underrepræsenteret i denne verden. På en række områder, har kvinder en række fysiologiske fordele som ultraløber, det bliver behændigt afdækket af forfatteren

Mette Birk Jensen har begået et grundigt stykke research forud for denne bog. Bogen bygger på samtaler og anekdoter fra en række kvindelige ultraløbere. I bogen møder vi en række personligheder, som alle har det til fælles, at de er kvinder, og de løber ultra løb. De kommer med hver deres historie,

baggrundensom har ført ultrakvinden dertil, hvor hun er i dag – alle historier har ***afsæt i, at det starter i det små***, ved en tilfældighed eller ved en stille ide, som udvikler sig

Ingen navne nævnt ingen navne glemt, men hvert portræt er et indblik i en unique personlighed, som i sig selv er værd at fordybe sig i.

Bogen udspringer af forfatterens egne erfaringer og oplevelser omkring det at være ultraløber. Forfatteren bringer sin egen historie frem og det, giver en naturlig refleksion i de anekdoter og samtaler der finder sted.

Hvad driver, hvad søger ultraløberen og hvorfor

I bogen går forfatteren tæt på, hvad er det der driver ultraløberen, hvorfor gør de det, handler det om at tilsidesætte noget eller handler det om at opnå noget. Hvor er familierne og omgangskredsen i dette. En ongoing diskussion som også ses i andre sammenhænge hvor vi møder dedikerede mennesker.

Hvis du selv er ultraløber eller bare løber langt, vil du formentlig genkende mange af de løb måske også løbere som Mette Birk Jensen portrætterer.

Og så rejser forfatteren det evige aktuelle spørgsmål, som de fleste løbere reflekterer over

Kan man blive for gammel til ultraløb?

Mette Birk Jensen skriver af hjertet og historien er født af forfatteren egen passion for ultraløb. Det giver både nogle dybe, interessant og selvreflekterende betragtninger.

Mange betragtning understøttes af grundig research og fakta, og bogen rummer et væld af kildehenvisninger, hvor læseren selv kan læse videre. Forfatteren går ydmygt til værks. Giver plads til Ultrakvinderne som bærer kapitlerne og leverer hver sin historie.

Ultrakvinderne er inspiration og refleksion til enhver mand som kvinde, der løber langt.

Ultrakvinderne af Mette Birk Jensen, Muusmann forlag 2020

Transamerica – hvor politik og løb går op i en højere enhed

Denne film starter 8. november 2016 – dagen hvor Donald Trump blev valgt til præsident i USA.

Salomon-atlet Rickey Gates var chokeret – bortset fra hans egen far kendte han ingen der havde stemt på Trump.



Foto: Aaron Burden / unsplash.com

Rickey Gates er professional løber og har deltaget i utallige løb i hele verden og rejst næsten konstant de seneste 15 år. Med den amerikanske befolknings valg af Trump måtte han dog erkende at han ikke kendte meget til store dele af sit eget land – USA.

Udover at være løber er Rickey også fotograf og forfatter, og året efter valget, og som direkte konsekvens af dette, startede han 2017 på en løbetur tværs over USA medbringende et kamera.

Rekorden på 42 dage for de 3.500 miles havde han ingen ambitioner om at slå.

I stedet planlagde han at løbe ca. et maraton/dag kun medbringende en lille rygsæk på 6 kg. Med denne, bl.a. indeholdende et liggeunderlag en sovepose og en tarp, gik rejsen mod vest til Californien.

Undervejs passerer Rickey Gates 11 stater, hvoraf 8-9 havde stemt på Trump. Her ønskede han ved selvsyn, og uden forudindtagede holdninger, at møde så mange folk som muligt.

Naturligvis møder han en masse interessante personer undervejs. Enkelte af hans venner løber også med et par dage, men ellers er han helt alene. Tan-

kevækkende er at folk i de fleste områder advarer om at netop naboområdet er særlig farligt eller fyldt med mærkelige mennesker, og sådan fortsætter det, uden at han på noget tidspunkt selv føler sig i fare.

Selvom startskuddet til løbet var netop politik, tales der på intet tidspunkt om dette undervejs. Man får en meget fin indsigt i USA's natur og befolkning, og undervejs må Rickey Gates konstatere at den amerikanske befolkning, uanset politisk ståsted, er mere ens end forskellige – i modsætning til hvad han troede inden turen.

Her skal ikke afsløres alle detaljer om den mere end en time lange løbefilm fra Salomon, men alt er ikke let undervejs selvom der også kommer nogle positive overraskelser.

Får man lyst til endnu mere når man har set filmen, så har Rickey Gates i april 2020 også udgivet bogen "Cross Country" som i endnu større detaljer beskriver projektet.

Dette er en film som selv min kone, der ikke interesserer sig for løb, syntes var god.



Foto: Joseph Barrientos / unsplash.com

Anmeldelse Runcast – en podcast om løb for løbere

Runcast – en podcast om løb for løbere

Hvis du ikke allerede er bekendt med Runcast, så kan vi stærkt anbefale, at du tjekker den ud. Runcast er en guldmine af interessante podcasts ”om løb for løbere”, for nu at bruge podcastens egne ord.

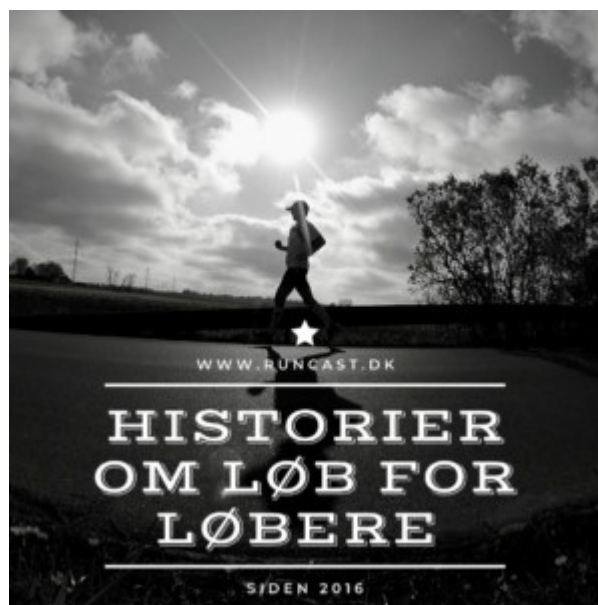
Fra de mere tekniske om f.eks. brugen af wattmåling i løb, forskellige former for løbetests eller, selvfølgelig, en guide til junglen af løbesko; til de mere eventyrlige som afsnittet om Kristina Schou Madsens rekord på Kilimanjaro eller Heidi Egebjerg Johansens 4 maratons i 4 lande på 2 kontinenter. Fremhæves bør også podcasten om ultraløb som vejen ud af misbrug samt en række podcasts om de nye trends, der jævnligt dukker op og sætter sit præg på løbescenen, som OCR, charity running, ultraløb eller senest fastpacking.

Bag Runcast står en ægte løbeentusiast, Ole Thorning Jacobsen. Med egne ord ”en ivrig – ikke så hurtig løber”, som ”gennem årene har konsumeret min andel af nyheder og baggrundsmateriale om løb.”

Ole er uddannet tv-journalist og gør en dyd ud af at gå journalistisk til værks. Han kæler for detaljerne i sine podcasts med underlægningsmusik og redigering, hvilket gør dem både strukturerede og utroligt lette at lytte til. Man taber ikke tråden, for Ole er der hele tiden som formidler til at samle op, konkludere og sikre, at interviewet fortsætter ud af det rette spor. Det gør en forskel fra de ofte mere uformelle og dialogbaserede podcasts og gør, at man kommer rundt om hele emnet og dermed lærer en masse.

Med et job som Senior Management Advisor på Aller A/S, har Ole absolut ingen planer om at skulle leve af Runcast. Det er og har altid være gratis at downloade Runcast-episoderne, og det hele er uden annoncer.

”Man kan sige det sådan, at Runcast er en drømmekloning af min interesse”, siger han, da Trailmagasinet fanger ham til en snak om succesen med Runcast.



Med tæt ved 111.000 downloads i dag, fordelt på 30 podcasts, er det ellers noget af en eksplosiv vækst, som Ole har formået at skabe med det, der i starten var et spædt forsøg med sønnens mikrofon og med skrattende lyd nåede ud til 30-40 lyttere i 2016: ”Hej mit navn er Ole. Jeg prøver at lave en podcast om løb”.

Men interessen er vigtigere end det kommercielle.

”Runcast er min undskyldning til at møde spændende mennesker og bede dem fortælle. Det vigtigste for mig er, at jeg altid går fra et interview beriget.”

”Det er fedt at folk vil åbne op og dele deres viden.”

Det kan vi kun, her på Trailmagasinet, være enige i. Og så ellers give Ole det sidste ord med en stor opfordring til vores læsere om at bakke op om initiativet.

”Det er mit håb, at I som lyttere kan li’ min idé og de Runcast, der efterhånden vil blive lagt på nettet. Jeg håber på masser af reaktioner og inspiration fra jer lyttere, og vil gøre mit bedste for at lave Danmarks fedeste podcast om løb for løbere”.

af Mette Birk Jensen

Træningsmad

Del gerne dine træningsopskrifter med os, hvad indtager du før, under og efter træning. Hvad skal der til når du træner hårdt, langt—kort sagt del gerne dine erfaringer med os.

Kikærte-Nutella:

Min yndlings-træningsmad på de lange ture og til konkurrencer, god sammensætning af protein og kulhydrat, gode fibre fra dadlerne og fedtet fra nødder og kokosolie sikre en langsom blodsukkerstigning i blodet i forhold til anden sukkerholdig træningsmad/produkt.



Du skal bruge følgende ingredienser:

- * 1 dåse drænedede økologiske kikærter
- * 3 – 4 spsk. god kakao

- * 1 tsk. Vaniliesukker(kan udelades)
- * Kan du lide kanel, kan du tilsætte 1 knivspids
- * 200 g. bløde dadler
- * 100 g. ristede afskallede hasselnødder eller 2 spsk. Hasselnøddesmør
- * 1 spsk økologisk jomfru kokosolie som dufter og smager af kokos!

Appelsinsaft efter behov

Start med at hakke nødderne og put derefter de andre ingredienser i blender/hakker

Pynt med birkes, det knaser dejligt ☑

Hvis du ikke kan tåle hasselnødder, så brug mandler eller undlad nødder.

Idé til sund trænings-julekonfekt

Fyld nutellaen i store medjool-dadler uden sten og pynt med ristede mandler og dyp bunden af dadlerne i mørkchokolade

Denne artikel har Anne Birgitte leveret—Anne Birgitte skriver for Trailmagasinet omkring Yoga og leverer opskrifter til dig der løber, og har brug for noget undervejs.

Bagsiden

Tak fordi du har læst med. Fortæl os gerne om dine oplevelser i dit eget trailløb. Fortæl os også gerne hvis du har forslag til forbedringer af Trailmagasinet, og ikke mindst hvis du har lyst til at bidrage med noget.

Vi vil gerne forbedre os, men vi har ingen planer om at hverken magasin, layout eller andet skal være toptunet. Vi bruger de ressourcer vi har, og som vi kan få tilført. Så ser vi, hvor langt det rækker. Lidt som når vi løber, vi har os selv, og det er vores styrke.

Du skriver til os på info@trailmagasinet.dk

