

Økt mengde og intensitet

Allerede i april, før sesongen var kommet skikkelig i gang, kunne Margaretha Baumann smile over NM-gull på halvmaraton pluss tre solide personlige rekorder. Vinterens endringer i treningsopplegget hadde gitt tydelige resultater.

Av Bjørn Johannessen

Margaretha Baumann



Født: 1972
Klubb: SK Vidar
Bosted: Oslo
Yrke: Akupunktør og massør
Idrett: Langdistanse-/maratonløper
Perser: 37.18 på 10.000 m (2007)
36.58 på 10 km (2008)
1.17.50 på halvmaraton (2008)
2.42.16 på maraton (2008)
Birkebeinerrennet 3.29 (2008)
Meritter: NM-gull halvmaraton 2008. Vinner Oslo Maraton 2007 på 2.52.26

Da medaljene skulle deles ut i årets NM på halvmaraton i begynnelsen av april, var det Margaretha Baumann som kunne klatre øverst opp på kvinnes seierspall. Og selv om det ikke var mer enn 16 sekunder som skilte de tre medaljevinnerne, følte Baumann at hun hadde seieren under kontroll underveis i løpet.

– Jeg følte meg lett og fin hele veien. På forhånd hadde jeg verken forventningspress eller noe favorittstempel, men siden jeg i vinter har trent både mer og hardere enn jeg pleier, visste jeg at formen var god og at konkurransen kunne gå bra. Underveis i løpet hadde jeg hele tiden mer å gå på, og jeg klarte dessuten å løpe avslappet og lett. Jeg følte meg fremdeles i fin form da jeg kom i mål, kunne den nybakte norgesmesteren fortelle etter å ha løpt inn på 1.17.50 i Fredrikstad.

Kjedelig å løpe rolig

Med tiden 1.17.50 ble ikke Baumann bare norgesmester, hun satte også ny personlig rekord på distansen med hele fire minutter. En så solid pers i begynnelsen av april, før sesongen hadde kommet skikkelig i gang, tyder på at Margaretha Baumann må ha gjort noe riktig gjennom vinteren. Noe hun også hadde gitt tydelige signaler om allerede to uker før NM-løpet i Fredrikstad. Da løp hun, på vinterføre, 10 km i Drammen Påskemaraton på 36.58 – også det ny pers.

– Tidligere har jeg hatt en sperre på å løpe fort, det vil si fortere enn 3.45-fart, men gjennom hele vinteren har jeg trent mer hurtighet. Jeg har vært tøffere med meg selv, og vet nå at jeg kan løpe fort. Samtidig har jeg økt treningsmengden og innsett og godtatt at jeg må trene mye for å få framgang og bli god, fortalte Margaretha Baumann om gulloppskriften. En oppskrift som kunne høres ut som den var hentet fra en hvilken som helst lærebok.

– Treningen min er nok likevel ikke helt etter den læreboka som mange følger. På de rolige løpeturene har jeg problemer med å holde tempoet så lavt som mange mener det skal være. De 3 mil lange turene i helgene går ikke bestandig så veldig rolig. Jeg synes det er kjedelig å løpe sakte og løper derfor heller litt fortere og kutter isteden ned på ukemengden, fortalte Baumann som gjerne kan ta seg en treningsfri dag i løpet av uka også.



Gullvinner: Etter solid trening gjennom vinteren kunne Margaretha Baumann løpe inn til NM-gull på halvmaraton i Fredrikstad i begynnelsen av april. (Foto: Bjørn Johannessen)

Til tross for at Margaretha Baumann har økt både treningsmengde og intensitet ser kroppen og beina ut til å ha tålt den økte belastningen.

– Litt småtteri er det, men jeg har ikke hatt noen alvorlige skader, så det ser ut til å ha gått helt fint, forteller Baumann. At hun jobber som akupunktør og massør er nok heller ingen ulempe i så måte.

Ingen programslave

Hvor mye hun egentlig trener, er Margaretha Baumann ikke så opptatt av. Og treningsprogrammer og treningsdagbok kan virke som fremmedord.

– Nei, jeg driver ikke og teller kilometer eller følger noe nøye fastsatt treningsprogram. Jeg pleier å komme på treningene og spørre hva vi skal trene i dag. Og så gjør jeg bare det jeg får beskjed om, forteller hun.

Hvor mange kilometer hun tilbakelegger i løpet av uka, vet hun ikke helt.

– Nei, men jeg kan jo tippe på at det ligger rundt 120. I løpet av en

uke blir det gjerne tre kvalitetsøkter, men i tillegg kan noen av de rolige løpeturene gå litt hurtig, forklarer hun.

Som et supplement til løping har det også blitt en del skitrening gjennom vinteren.

– Ja, jeg fant fram skia i vinter og har gått en del 4-timersturer. Jeg tror det også har hatt positiv innvirkning på utviklingen min. Jeg gikk dessuten Birken for første gang i år og syntes det gikk veldig bra, forteller Baumann.

Birkebeinerrennet gjennomførte hun på 3.29, og hun ble nummer 11 i klassen sin.

Spennende sesong

Margaretha Baumann begynte opprinnelig som mellomdistanseløper, og holdt på fram til hun var 15-20 år. Deretter ble det noen års pause før hun igjen begynte å løpe for tre år siden.

– Jeg har holdt meg jevnlig i form hele tiden, men det var i 2005 at jeg meldte meg inn i SK Vidar og begynte å konkurrere igjen. Jeg liker alle langdistansene, men det er

Margaretha Baumanns eksempel på treningsuke

Mandag:

Morgen: 8 km rolig
Kveld: Intervalltrening.
Langintervaller med til sammen 45 minutter meget god intensitet.

Tirsdag:

2 mil rolig løping fordelt på én eller to økter.

Onsdag

Morgen: Mulig liten morgentur
Kveld: Kvalitetstrening. 6-8 raske 1000 m-intervaller.

Torsdag:

Rolig alene, eller intervaller sammen med SK Vidar.

Fredag:

Treningsfri. Eller en liten tur.

Lørdag

2 mils løpetur, eller hurtige intervaller på 2-3 minutter på bane.

Søndag:

3 mils langtur. Denne kan gå litt fort.

maraton som er favoritten og som jeg satser mest på. Der har jeg et mål om å løpe langt ned på 2.40-tallet, fortalte Baumann etter NM på halvmaraton i begynnelsen av april.

Og 2.40-tallet på den klassiske maratondistansen fikk hun se alle-

rede tre uker etter NM-triumfen. Da løp hun Hamburg Marathon på 2.42.16 og satte ny pers med 10 minutter. Hennes tidligere rekord satte hun i fjor da hun løp inn som vinner av Oslo Maraton på tiden 2.52.

– Det kan bli spennende framover. Til høsten skal jeg løpe Berlin Marathon, og så får vi se hvordan det går der, avsluttet Margaretha Baumann.

HANGUREN OPP – 21.06

Bakkeløp på Voss

Frå Vangsvatnet til Hanguren
Stigning på 600m.

Start kl.14.00 – Turkl. kl. 11.00

Løyperekord: Kristen Skjeldal 23.46



Klassar: 12-17 år
18-29 år 30-39 år
40-49 år 50-59 år
60-69 år over 70 år
Turklasse



Info: www.vossfriidrett.org eller tore@tvilde.no

Voss IL - Bulken IL - Voss friidrett