

# En måned igjen – hva gjør jeg?



Klar til start? Det er mindre enn en måned igjen til Oslo Maraton. Hva kan gjøres for å finne formen? (Foto: Per Inge Østmoen)

Det er en måned til du står bak startstreken i Oslo Maraton med klamme hender, tørr munn og skvetten blære. Du har kanskje ikke fulgt det oppsatte treningsprogrammet til punkt og prikke gjennom en varm sommer med mange fristelser. Men likevel, du har tenkt å stille til start og fullføre med den formen du har.

Av Julia Kahrs

Heldigvis har du ennå en måned på deg. Feil kan fremdeles rettes opp og formtopper nås, men på hvilken måte bør den siste måneden disponeres for at løpet skal bli optimalt?

Dette ringte jeg en av våre fremste eksperter på området, Marius Bakken, for å få svar på.

- Hva bør en ha som fokus dersom det er en måned igjen til Oslo Maraton og en føler en ikke har fått trent helt som en burde?
- Dersom det er problemstillingen,

gjelder det å vedlikeholde muskulaturen selv om en ikke får trent så mye.

Mange har en formtopping før maratonkonkurranser der de reduserer treningen med 50 prosent de siste tre ukene før løpet, men er en litt på etterskudd i forhold til treningsprogrammet, kan en beholde antall økter man ligger på i uka og i stedet redusere varigheten på øktene. Trener man for eksempel fem ganger i uka, kan en fortsette med dette, men gjøre den enkelte økten kortere. På den måten vedlikeholdes muskulaturen samtidig som en får hvile og overskudd fram mot maratonløpet en har i vente.

Resultatet av økt overskudd kan igjen føre til bedre søvn, noe som også er med på å restituere kroppen.

– Når en som seriøs mosjonist skal kombinere maratonoppladningen med for eksempel pass av unger og dessuten har jobb eller studier ved siden av – skal en da ta noen spesielle hensyn?

– Den siste måneden vil det være reduksjon i treningsmengden uansett. En bør passe på bevisst å søke etter overskudd og legge inn gode rutiner i hverdagen.

## Rødt lys

- Hvordan kan en få en pekepinn på at den totale treningsbelastningen ikke er så stor at en blir overtrent?
- Man kan følge med på to ting:

Den første er pulsen under oppvarming. Når en varmer opp, holdes som regel den samme farten på hver økt, og derfor gir pulsvariasjoner her en god indikasjon på hvordan kroppen har det. Er pulsen unormalt høy, kan dette være et tegn på at man ikke er restituert.

Mange snakker om å sjekke hvilepuls, men dette er en vanskeligere indikasjon fordi hvilepuls kan være ustabil.

Det andre tegnet man kan se etter, er om en har problemer med å få opp pulsen under de hardere treningsøktene. Får en ikke opp pulsen under samme forhold som tidligere, bør dette også fungere som et rødt lys.

– Hvordan bør en trene de siste fire ukene dersom en føler at en ikke er helt i mål?

– 30, 20 og 10 dager før maratonløpet kan en legge inn en lengre tur på rundt 2 1/2 time. Tre til fire uker før løpet bør den maratonspesifikke treningen avsluttes, og en kan holde seg til å gjennomføre disse langturene 30, 20 og 10 dager før løpet. Hvis ikke risikerer man å dra med seg belastning i muskulaturen inn i løpet, noe som kan gi kramper eller skader.

En god oppkjøring kan være å delta i en halvmaraton fire uker før maratonløpet, som en siste hard gjennomkjøring.

– Maratonløp foregår gjerne på asfalt. Når bør en egentlig begynne

å venne kroppen til dette harde underlaget?

– For å holde seg skadefri er det lurt ikke å begynne den maratonspesifikke treningen for tidlig, men det kommer også an på hva slags type løper du er. En veldig robust kropp som sjelden får problemer med det harde asfaltunderlaget, kan tilvenne kroppen sin tidlig og gjerne ha en økt i uka på asfalt.

Så har vi den andre kategorien løpere som lett får problemer med asfalten. De kan derfor legge langturene på mykere underlag for så å gå over til asfalt under langturene henholdsvis 30, 20 og 10 dager før løpet.

## Siste uka

– Hvordan kan den siste uka med trening se ut?

– Tre til fire dager før løpet kan man kjøre en veldig lett intervalløkt. Det trenger ikke være mer enn rundt 3-4 km der farten ligger opp mot maratonfart. To dager før løpet kan en ha hviledag, og så heller ta en lett løpetur for å bevege kroppen litt dagen før løpet.

– Skal kostholdet se noe annerledes ut den siste måneden før maratonløpet?

– Den gamle skolen la gjerne vekt på å kutte ned på karbohydrater i forkant av løpet, for så å fylle lagrene igjen de siste dagene, såkalt karbohydratladning. Nyere forsk-

ning viser derimot at en får ladet opp naturlig ved å trappe ned på treningen, og så kan en spise ekstra karbohydratrik kost de siste tre-fire dagene før løpet.

Ved å spise nok karbohydrater dagen før fyller man opp leverens glykogenlagre. På løpsdagen kan man innta en vanlig frokost og passe på å tilføre næringsstoffer underveis i løpet. Når det gjelder drikke, har det vist seg at de som hyppigst kollapser, er de utøverne som har drukket for mye. En bør derfor heller drikke jevnt gjennom løpet i form av 2 dl for hver 5. kilometer. Det tilsvarende omtrent en kopp med drikke.

Noe en kan ha i bakhodet er at kroppens evne til å ta opp næring underveis i løpet kan trenes opp. Dette kan man gjøre ved å ha med seg drikke og næring under langturene de siste ukene før maratonløpet for å finne ut hva kroppen er komfortabel med.

## Selve dagen

– *Så er dagen kommet. I hvor god tid bør en møte opp hvis man er debutant og ikke riktig vet hva en begir seg ut på?*

– Det en trenger tid til er egentlig bare å få beveget seg 20-25 min før starten. Pass på å ikke stresse for mye sånn at det ikke blir en masse miksmaks.

– *Kan du gi noen tips om hvordan en kan legge opp løpet, uansett nivå?*

– Det beste tipset er egentlig å delta i en halvmaraton fire uker før maratonløpet og slik få en indikasjon på hvor fort man kan løpe. Løper man for eksempel halvmaraton på 1. 20, kan en regne med å klare maratonløpet på rundt 2.50. En formel for å beregne hva man kan klare maratonløpet på, er å gange tiden fra halvmaratonløpet med to og legge til et minutt for hver femte kilometer.

Maratonløp er en av de konkurransene der man virkelig får svi hvis åpningsfarten er for høy. Å åpne for raskt kan være nådeløst. Kroppen vil gå over på fettforbrenning, og man går på en skikkelig smell. Da er det bedre å løpe kontrollert til 30 km og øke derfra dersom man har noe å gå på. Med riktig trening og kalkulerer kan man pense seg inn mot den tiden en ønsker å fullføre på. Så bestem deg på forhånd hvilken kilometerfart du skal holde frem til 30 kilometer.

– *Er det noe fra idrettspsykologien som kan hjelpe maratonløperen gjennom 42 lange kilometre?*

– Ved at man på forhånd tenker gjennom hvordan løpet skal legges opp, kan en konsentrere seg om arbeidsoppgavene en har satt opp i stedet for å måtte ta alle avgjørelser underveis. Det hjelper å dele opp løpet i etapper og fokusere på de ulike arbeidsoppgavene, for eksempel å vite når en skal drikke, hvilken fart en skal holde til hvilket tidspunkt og å være forberedt på hvor i løypa det vil bli tøffest.

Setter en seg små delmål gjennom hele løpet, vil kilometerne gå raskere unna.

– *Når bryter en?*

– Alle skader og vondter som dukker opp når det gjenstår mer enn fem kilometer, bør vurderes alvorlig. I verste fall kan man pådra seg en skade det er vanskelig å bli kvitt. Man kan si at vondter som oppstår før man har nådd 35 kilometer er i risikozonen, men har man passert 35 kilometermerket, får man ta en individuell vurdering om hvorvidt det er lurt å fullføre eller ikke.

– *Hva gjør man når krampa kommer?*

– Da er det ikke så mye å gjøre, annet enn å roe ned og gå. Sitter det i beina kan en jo forsøke å tøy, men er først krampa kommet, er den vanskelig å bli kvitt. En krampe er reflekser i muskulaturen som ikke gir slipp, og det er for sent å sette i gang tiltak mot dette når løpet er i gang. Da er det lurre å forebygge, særlig hvis det er sånn at man har lett for å få krampes.

## Restitusjon

– *Så er man omsider kommet i mål. Når og hvordan starter restitusjonen?*

– De første tre til fire ukene skal treningen være helt rolig. Det tar tid å hente seg inn igjen etter en så stor belastning. Det er her mange kan gjøre feilen med å trene for hardt for

raskt. Da risikerer kroppen å bli overbelastet.

– *Vil massasje gjøre godt?*

– Jeg er absolutt tilhenger av massasje; det øker blodsirkulasjonen og fjerner avfallsstoffer. Man kan få massasje tre til fire dager etter løpet, og i mellomtiden la muskulaturen få hvile og kalde bad.

– *Når er maratonløperen klar for sitt neste maratonløp, dersom hun eller han er blitt bitt av basilien?*

– Ligger man på toppnivå, vil det være hard nok belastning med tre maratonløp i året, fordelt jevnt utover. Den vanlige mosjonist kan derimot tåle en maraton hver åttende til tiende uke om han ønsker det.

## Riktig fottøy

– *Har du på tampen noen andre råd til maratonløperne som snart står på startstreken til Oslo Maraton?*

– Et godt råd for å komme seg til mål er å bruke riktig skotøy. Jeg har sett en del eksempler på utøvere med skader som har blitt helt skadefrie etter bytte av sko og merke. Løpere kan for eksempel ta en tur til Löplabbet der de filmer isettet og avdekker eventuelle pronasjoner som krever en spesiell type sko.

Det er veldig viktig å ta seg tid til å finne den riktige modellen for sin fot. Det kan være avgjørende for hele maratonløpet, avslutter Marius Bakken.

Dermed skulle det bare være å puste ut, roe ned og unne seg en velfortjent handletur hos sportsbutikken for å finne de ideelle løpeskoene. Underveis gjelder det å fokusere på arbeidsoppgavene og unngå å stresse for mye.

Dette kommer til å ordne seg enten du er løperen som legger deg tidlig dagen før løpet med startnummeret festet til brystet, eller du står opp en halvtime før starten går og tenker at sannelig skal det ikke bli fint med en flying start på dagen.

Uansett vil du være i mål om en måned. Du vil bli en helt blant venner og kollegaer, og kanskje vil ungene i nabolaget ha autografen din. I etterkant kan du unne deg fire uker med kosetrening og massasje. Bare pass deg så du ikke blir bitt av basilien!

**Mer fra Marius:** Flere maratontips fra Marius Bakken finnes på hans nettsted: <http://www.marathon-training-schedule.com/>

**Fant formen:** Marius Bakken viste hva som skulle til for å henge med de store gutta i baneløp. Nå har han satt seg grundig inn i hvordan en trener til maraton og kommer her med gode råd til Kondis-leserne. (Foto: Per Inge Østmoen)



# Å treffe med toppforma



Dale Oen treffe med forma i OL. Sølv og tre tider langt under den førolympiske persen. Eg var ikkje best da det galdt som mest under NM maraton på Ringerike i 2002. Sprekken kom alt etter sju kilometer, og eg stavra meg i mål på 2.52.12. Korleis ladar ein opp til eit viktig løp? Finst det prosedyrar som gir lette bein og stor fart når startskottet smell?

Av Runar Gilberg

Nå var det neppe oppladinga som var hovudårsaka til at Alexander den store entra den olympiske pallen medan eg med god margin hamna utanfor NM-pallen på Jevnaker.

Det ein gjer i månadene før oppladinga er viktigare enn det ein finn på eller ikkje finn på dei siste vekene før konkurransen. Og det ein gjer i sjølve konkurransen veg vanlegvis like tungt som oppladingsprosedyren. Sprekken min etter 7 km hadde meir med opningsfarten å gjera enn innhaldet i siste hardøkta fire dagar før løpet.

Men sjølv om opplading ikkje er det viktigaste for å få til eit bra maratonresultat, så kan det vera både sekund og minutt å hente, ikkje minst for dei av oss som trenar så mykje at vi ikkje går rundt og er konstant opplada.

Eit døme som kan illustrere: For to år sia trena eg tungt for NM som var lagt inn i Oslo Maraton. Tre veker før Oslo stilte eg opp i Sokndal Halvmaraton. Under gode løpsforhold i ei nokså flat og veldig fin løype sprang eg på 1.19.11 og var tre minutt bak Ronny Hognestad som vann.

Etterpå jogga eg ned med min overmann, og vi snakka om kva for løp vi tenkte å springe vidare utover hausten. Eg fortalde at Oslo Maraton stod på køyreplanen, og Ronny spurte kva eg trudde eg kunne springe på der. «Eg håper å komma ned mot 2.35,» svara eg.

Herr Hognestad løfta litt på augebryna og kunne ikkje heilt forstå: «Men du sprang jo på 1.19 i dag. Dreiv du berre og jogga?»

«Nei, eg tok i alt eg hadde, men eg hadde ikkje lada opp til løpet i dag,» svara eg.

Tre veker seinare sprang eg Oslo Maraton på 2.36.36. Opplada kunne eg altså springe to halvmaratonløp på rad utan pause eitt minutt fortare enn det eg kunne på det eine i uopplada tilstand. Sjølv sagt spelte òg andre forhold ei rolle, ikkje minst felt og drahjelp. Men med dei same tunge beina i Oslo som eg hadde i Sokndal, ville eg heilt sikkert ikkje kommi under 2.40.

## Kva oppnår ein ved å lade opp?

Som nemnt har opplading mest føre seg for dei som trenar såpass mykje at dei ikkje rekk å restituere seg ordentleg mellom øktene til vanleg. For ein som trenar så lite at ein kjenner seg lettfoot kvar gong ein spring, vil ikkje opplading gi like god utjing. Å stikke ein allereie ferdiglada mobiltelefon i ladaren, gir som kjent ingen ekstragevinst.

Men kva som er så lite trening at ein ikkje vil tene noko særleg på å trappe ned treninga, vil variere frå person til person. For ein som er fersk i spelet og ikkje van med mykje trening, kan tre økter i veka vera så tung belastning at ein vil få gevinst ved å trappe ned. Ein meir driven utøvar vil kunne trene kvar dag og enda vera jamt utkvilt.

Men sia opplading kan omfatte meir enn berre ei nedtrapping av treninga, kan ein plan for treninga dei siste to-tre vekene før hovudløpet gi positivt utslag for alle. Her er nokre av dei tinga ein kan oppnå med ein god oppladingsprosedyre før maraton- og andre lange løp.

## Utkvilt muskulatur / lette bein

Kor ofte har vi ikkje høyrte løparar forklare gode eller dårlege resultat med lette / tunge bein. «I dag var eg skikkeleg lettfoot,» skriv eg i treningsdagboka etter dei (få) øktene kor eg kan flyge fort på flatmark og springe motbakkar utan å surne.

Tok eg ei oppsummering ville eg fort finne ut at desse dagane med lette bein, stort sett inntreff i slutten av oppladingsperiodar eller når eg av andre grunnar har redusert treninga.

Hos løparar som landar med ein støyt tilsvarande omtrent tre gonger si eiga vekt i kvart steg, er det muskulaturen som seier ifrå først. Hjartemuskel toler påkjenninga betre enn lærmuskulane, og sjølv om ein ikkje er direkte støl eller øm i beina, vil ein fort kjenne at fult manglar.

For meg er det å gå trapper ein grei måte å teste kor muskulært sliten eg er. Klarer eg tre etasjar utan å få ei kjensle av å stivne, er overskottet på grensa til boblande. Kjem syrekjensla i andreetasjen, er det noko å gå på i begge retningar. Dei gongene eg stivnar alt i første trappa, er eg såpass nedtrenta at det kan vera lurt ikkje å ignorere signalet.

Eit av hovudmåla med nedtrapping av treninga dei siste vekene før eit maratonløp er å gjera den slitne muskulaturen utkvilt og klar til storinnsats.

Somme legg stor vekt på at muskulaturen skal ha riktig spenning. Dei gode løpa kjem når muskeltonusen er optimal, det vil seie ikkje for høg (pakka) og ikkje for låg (slapp). Risikoen ved å lade opp for mykje kan vera at spenninga i muskulaturen blir for låg, men dette kan ein gjerne bøte på med å leggje inn til dømes stigningsløp i oppladingsprogrammet. Massasje kan òg brukast til å regulere muskeltonusen.

## Høgre terskelpuls/-fart

Parallelt med dei lette beina og som eit resultat av opplading kjem gjerne òg ei forhøgning av terskelfarten. I tunge treningsperiodar kan det vera vanskeleg å få opp både pulsen og farten. Klokka viser at det ikkje

**Med i teten:** Korleis skal ein lade opp slik at ein får maksimalt ut av maratonløpet? Ronny Hognestad (6666) og Gjermund Sørstad (raud singlet) såg ut til å ha treft bra under København Marathon tildelgare i sommar. (Foto: Per Inge Østmoen)

går fort, og pulsklokka viser korfor det ikkje går fort – pulsen vil ikkje opp. Sjølv registrerte eg med tre månaders mellomrom åtte slag høgere terskelpuls da eg var normalt utkvilt enn da eg var noko nedtrenta.

Janssen og Kagestad er inne på det same i boka *Trening, melkesyre, hjertefrekvens*: «I løpet av relativt kort tid vil harde treningsøkter kombinert med utilstrekkelig restitusjon føre til overbelastning med påfølgende overtreningssymptomer. Når morgenspuls er 10 slag høvere enn normalt, er det ein klar indikasjon på at restitusjonen er utilstrekkelig, eller at ein sykdomstilstand er i gjære. Ikke bare morgenspuls, men også pulsen ved knekkpunktet og maksimalpuls vil endres. De to siste vil vise lavere verdier. I en slik tilstand vil utøveren ikke være i stand til å levere gode prestasjoner, og vedkommende vil føle at trening og konkurranser er et slit, og at den gode følelsen og flyten mangler...

Registreringer under Tour de France viser tydelig fall i maksimalpuls og puls ved knekkpunktet. Under Tour de France er alle rytterne konstant i en overtreningssfase, eller i det minste i en fase med utilstrekkelig restitusjon mellom de harde belastningene...

Når morgenspuls er 10 slag over normalen, eller når pulsen ved en vanlig utholdenhetstest ikke kan holdes på normalt nivå, er det sterkt å anbefale ikke å presse kroppen. Kun rolig, lett trening er å anbefale, eller rett og slett hvile.»

I oppladingsperioden kan utøvarar som trenar på grensa av det ho/han toler, heve terskelpulsen og terskelfarten ved å trappe ned treninga. Dei gongene eg har trena mykje og hardt før maratonløp, har dette vori den store gevinsten ved å lade opp. I konkurransen har eg kunna sprungi med mykje høgre puls og fart enn det eg kunne på tre-

ning – utan at det kjentes noko hardare.

Den adrenalinflaumen som spenninga ved ein viktig konkurranse utløysar, er nok òg medverkande til at det kjennes lett å springe med høg puls og tihøyrande stor fart.

## Betre fylte glykogenlager

Når ein trappar ned treninga og dermed bruker mindre energi, vil glykogenlagra lettare bli fylt opp. Med fulle glykogenlager blir det ikkje lettare å springe fort, men ein vil kunne halde farta lenger. Karbohydratlagring har dermed ikkje noko for seg på distansar kortare enn halvmaraton. Godt trenar løparar kan vanlegvis springe i både fem og sju kvarter i god fart utan å gå tom for glykogen – sjølv utan å fylle opp lagra meir enn vanleg.

For å vera sikker på at glykogenlagra er fulle til maratonløpet, kan ein enten eta meir karbohydrat enn vanleg, trene mindre enn vanleg eller kombinere desse. Sjølv kjenner eg meg trygg på at lagra blir fulle nok ved at eg reduserer treningsmengda og let karbohydrat utgjera ein litt større del av næringsinntaket enn vanleg. Å eta meir samstundes med at eg trenar mindre får meg ikkje til å kjenne meg pig.

## Forsterka lyst til å ta i

Eg trur òg det er ein psykologisk gevinst med å lade opp. Når eg trappar ned på treninga, sender eg eit signal til hovudet om at det snart er noko viktig som skal skje. Eg kommuniserer støtt med kroppen min som er meg sjølv, og eg har lært meg at mindre trening enn normalt ei veke eller to tyder større innsats og fart enn normalt når det verkeleg gjeld.

Eg liker å konkurrere ofte, men før konkurransar eg verkeleg satsar på, vil eg gjerne ha eit opphald på førehand for å bli ekstra motivert til å ta i. Med eit oppdmet konkurranseug går det gjerne hakket fortare.

**Skjelven:** *Ikkje alle treff like godt med oppladinga.*



Karboladingens baksida: spagetti i beina.

For andre kan det vera annleis – at ein føler ein treng ei gjennomkøyring på ein kortare distanse helga før eit maratonløp.

Oppladinga kan òg vera med på å påverke spennings- og stressnivået til optimalt leie. Somme er plaga med at dei blir for nervøse medan andre underpresterer viss dei ikkje har den sitrande kjensla i kroppen.

For dei som slit med for høgt spenningsnivå, kan det vera lurt å unngå å gjera konkurransen til noko spesielt. Tenk – og gjer ting – mest mogleg likt som framføre eit karuselløp eller ei intervalløkt. Det handlar om det same – å springe.

Sjølv er eg av dei som treng ekstra spenning for å kunne springe fortare enn det eg gjer på trening, og litt spøkefullt har eg før løp sagt at eg er nervøs for at eg ikkje skal bli nervøs. For utan sitring går det sakte. Sommarfuglane i magen er mine gode venner, akkurat som dei langs løypa.

## Korleis ladar ein opp?

Dermed er vi inne på at det er mange ulike måtar å lade opp på. Det viktigaste er å prøve seg fram og finne ut ein måte som passar for seg. Gilberg-metoden fungerer heilt klart best for Gilberg, og sjølv for folk med tilnærma same genetiske opphav, vil det vera ulike måtar å gjera det på. Men med utgangspunkt i eiga – og ein del andre si – erfaring, kan eg skissere nokre punkt:

## Gradvis nedtrapping av mengda

Somme startar oppladinga tre veker før maratonløpet, andre ei veke før. Sjølv har eg funni ut at to vekers gradvis nedtrapping fungerer fint.

Om eg går tilbake til Sokndal- og Oslo-løpa mine for to år sia, så fortel treningsdagboka at eg sprang 202 km den fjerde siste veka før Oslo Maraton, altså den som vart avslutta med det heller skrøle halvmaratonløpet i Sokndal. Kan hende burde eg

da – etter 1.19-løpet – ha trappa ned treninga for å vera sikker på at eg kom opp på plussida til Oslo som òg hadde innlagt NM. Men nei, eg la inn ei ny veke med 202 km og var framleis «tung i motbakkane» på 3-milsturen 14 dagar før NM.

Med to veker att byrja den gradvis nedtrappinga – til 146 km nest siste og 98 km den siste veka maratonløpet inkludert. Siste veka sprang eg ingen doble økter, og eg la inn ein dag heilt utan trening. På kommentarplass i treningsdagboka etter NM-løpet står det: «Godt nøgd, gjekk lett.»

Dette er ein mengdenedtrappingsresept som eg har brukt mange gonger og som så å seie alltid brukar å fungere. Ned med ca. ein tredjedel nest siste veke og med enda ein tredjedel den siste veka. Da bruker overskottet å boble fram. For dei som trenar mindre, og det er gjerne dei fleste, så kan truleg den prosentvise nedskjeringa vera noko mindre.

## Ned- og opptrapping

Ein alternativ oppladingsprosedyre er å gå kraftig ned i mengde nest siste veke, og så heller trappe noko opp igjen den siste veka. Ifølgje teorien bak denne metoden skal det forhindre at ein stiller til start i konkurransen med eit uønska lågt testosteronnivå. Granskingar kan tyde på at testosteronnivået gradvis fell når ein legg inn ei lett veke, for så å stige når ein etterpå går tilbake til høgre treningsmengde.

Som vi har vori inne på, kan det òg med tanke på å oppnå optimal gunstig muskulær spenning ha noko for seg å lade opp på denne måten.

## Større avstand mellom kvalitetsøktene

Ikkje berre treningsmengda, men òg korleis ein legg opp kvalitetsøktene i oppladingsperioden vil kunne ha mykje å seie for utfallet. Det er iallfall tre variablar som kan gi utslag – kor ofte, kor store, kor intense skal fartsøktene vera.

Dersom eg til vanleg har hatt hardøktar annakvar eller tredjekvar dag, har eg når maratonløpet har nærma seg, gått over til å ha to eller tre rolege dagar mellom kvar hardøkt. Dermed blir restitusjonen betre, og dersom ein ikkje tek ut det aukande overskottet med å kjøre knallhardt på intervalløktene, vil ein kunne stille sterk og utkvilt konkurransedagen.

Dersom ein ikkje har ein konkurranse siste helga, kan ein godt ha ei nokså hard økt 7-10 dagar før løpet. Siste veka kan ein heilt klart ødeleggje meir enn ein kan vinne med å peise på, og siste kvalitetsøkta bør vera kontrollert. Vanlegvis har eg denne økta fire dagar før løpet, og ei ikkje alt for stor langintervalløkt bruker fungere fint. Fire dagar før Oslo Maraton 2006 sprang eg 4 x 8 minutt noko seinare enn maratonfart, med eit minutt jogg som pause.

Eg har òg testa ut å ikkje ha kvalitetsøkter siste veka, og det har fungert like fint. Somme vil likevel

fortare føle seg slappe om ein berre spring roleg turar siste veka, og føler ein det slik, er det betre å legge inn ei fartsøkt.

## Fridagar

I dei fleste oppladingsprogram høyrer treningsfrie dagar med, sjølv om det er fullt mogleg å gå kraftig ned i mengde utan å ta heilt fri. Mange sver til å ta fri nest siste dagen før konkurransen fordi dei vil føle seg slappe med å ta fri siste dagen før. Sjølv synest eg det fungerer akkurat like fint å ta fri dagen før som to dagar før, men her er det berre å prøve seg fram.

Det kan heilt klart gå like bra med ein halv times lett jogg i staden for fri, men for meg er det eit lite ekstrasignal til kroppen om full skjerpning når eg snyt den for trening.

I skimiljøet er det vanleg med ei gjennomkøyring i form av intervalltrening dagen før konkurransar. Eg vil ikkje påstå at dette ikkje fungerer for skiløparar, men har lita tru på at det gir noko ekstra løft for eit maratonløp. Snarare tvert imot. Ikkje bruk opp verken den mentale eller fysiske krafta dagen i førevegen.

Kor mange fridagar ein vil ha siste veka avheng naturlegvis av kor mange fridagar ein har til vanleg. For ein som vanlegvis trenar to gonger om dag, vil det bli ei kraftig nedskjering av mengda berre med å gå frå to til ei dagleg økt, og med ein fridag på toppen, skulle overskottet vera på plass. Stort mindre enn eit par lette treningsturar siste veka før løpet, vil eg ikkje tilrå sjølv om ein vanlegvis ikkje trenar meir enn trefire gonger i veka. Men òg her er det berre å prøve seg fram.

## Skriv ned og lær

Om ein skriv treningsdagbok, er det lettare å finne fram til den oppladingsresepten som fungerer og som ein kan ta med seg vidare. Men sjølv om ein kopierer gulloppskrifta, er det likevel ingen automatikk i at ho vil fungere like bra kvar gong.

Til det miserable NM-løpet mitt på Ringerike i 2002 hadde eg lada opp etter alle kunstens reglar. 129 km nest siste veka og 93 km den siste. Den siste kvalitetsøkta fire dagar før – 6 x 1000 m med snitt på 3.22 – var kanskje i hardaste laget, men alt såg ut til å fungere.

Problemet var nok heller det eg ikkje hadde gjort vekene i førevegen. Treningsdagboka fortel at snittet for dei seks vekene før dei to oppladingsvekene låg på berre 88 km. Treninga dei to siste vekene representerte slikt sett inga opplading, men ei opptrapping.

Skjønt dei heilt store mengdene å trappe ned ifrå hadde eg heller ikkje då eg i 1999 sette persan på 2.28.37. Da låg eg på eit snitt på 131 km dei seks siste vekene før oppladinga tok til. Så vart det nedtrapping til 118 og 89 km dei to siste vekene.

Korleis Alexander Dale Oen lada opp veit eg ikkje, men aldeles midt i blinken treffe ikkje han heller. Det gjekk 4 hundredelar seinare i finalen enn i semifinalen.

## Marit Årthun



**Alder:** 40 år  
**Bosted:** Åkra i Kvinherad  
**Klubb:** Matre IL  
**Trener:** Bjørn Rune Bergane  
**Maratonpers:**  
 2.55.41 (2006)  
**Maratonmeritt:**  
 NM-gull 2007

### – Hvordan lader du opp foran maratonløp?

– Det varierer en del, men jeg bruker å trappe ned treninga siste uka. Som oftest ligger jeg på 70-80 kilometer i ukene før, mens jeg ikke har stort mer enn 20 km pluss maratonløpet den siste uka. Jeg prøver også å få til en konkurranse over ca. 10 km den siste helga før maratonløpet.

### – Når har du siste tur på minst to timer?

– Jeg har ikke mange slike, og den siste kommer nok en måned før maratonløpet.

### – Når har du siste kvalitetsøkt, og hva bruker den å inneholde?

– Fire dager før prøver jeg å få til en intervalløkt. Foran Oslo Maraton har jeg etter råd fra Ingrid Kristiansen tenkt å løpe en pyramideøkt: 1-2-3-2-1 minutt drag med 1/2 minutt pause.

### – Hvor mange fridager siste uka, og hvordan er de plassert i forhold til maratonløpet?

– På planen for siste uke før Oslo Maraton står det tre fridager – mandag, tirsdag og fredag. Løpet går søndag.

## Kristin Rasdal Håland



**Alder:** 41 år  
**Bosted:** Bryne  
**Klubb:** Bryne FIK  
**Maratonpers:**  
 3.15.03  
**Maratonmeritt:**  
 Bronse i NM 2007

### – Hvordan lader du opp foran maratonløp?

– Jeg har ikke noe proft opplegg, men foran NM i fjor tror jeg ikke at jeg trente i det hele tatt den siste uka. Jeg hadde hørt at en ikke skulle gjøre det. Nest siste uka trente jeg som vanlig, det vil si en 6-7 mil. Men det varierer en god del.

### – Når har du siste tur på minst to timer?

– Til NM i fjor hadde jeg den to uker før løpet.

### – Når har du siste kvalitetsøkt, og hva bruker den å inneholde?

– Jeg bruker å løpe intervall på mandager, så siste kvalitetsøkt ble 12 dager før konkurransen. Intervalløkta består enten av 8 x 3 minutter eller 6 x 4 minutter. Er det om vinteren har jeg 1 minutt pause og om sommeren 2 minutter.

### – Hvor mange fridager siste uka, og hvordan er de plassert i forhold til maratonløpet?

– NM-løpet gikk på lørdag, og jeg tok treningsfri de fem dagene fra mandag til fredag.

## Henrik Sandstad



**Alder:** 34 år  
**Bosted:** Steinkjer  
**Klubb:** Steinkjer FIK  
**Trener:** Terje Næss  
**Maratonpers:**  
 2.16.48  
**Maratonmeritt:**  
 NM-gull 2006 og 2008, 31. plass i EM 2006, 19. plass i London Marathon 2006

### – Hvordan lader du opp foran maratonløp?

– Først må jeg vite at jeg har gjort grovjobben i månedene før løpet. Da har det vært mye mengde (150-200 km i uka) både på kvalitetsøkter og langture. De siste 10-12 dagene begynner jeg å trappe ned treninga, og den siste uka har jeg nesten halvert dosene.

Foran et maratonløp må jeg prøve å samle overskudd – både i hodet og i beina. Jeg får massasje og jeg prøver å få nok søvn. Jeg vet at jeg har gjort jobben treningsmessig og har derfor fokus på det andre. De siste dagene spiser og drikker jeg godt for å fylle opp glykogenlagrene.

### – Når har du siste tur på minst to timer?

– Som oftest 12-14 dager før maratonløpet.

### – Når har du siste kvalitetsøkt, og hva bruker den å inneholde?

– Jeg har vanligvis siste kvalitetsøkt fire dager før løpet. Det er ei kort økt i maratonfart der jeg løper bare halvparten av hva jeg ellers ville ha gjort, for eksempel 5-6 km kontinuerlig. Dette kan avsluttes med stigningsløp for å bryte litt opp i det monotone.

### – Hvor mange fridager siste uka, og hvordan er de plassert i forhold til maratonløpet?

– Jeg kan faktisk ha alt fra én til tre fridager – det kommer litt an på hvordan jeg føler meg. Det viktige er at man er klar når man står på startstreken. Ulempen ved å ta det for mye ro er at man kan bli litt slapp – få for lite spenning – i muskulaturen.

## Jens-Kristian Berg



**Alder:** 40 år  
**Bosted:** Oslo  
**Trener:** Får opplegg fra Marius Bakken  
**Maratonpers:**  
 2.36.51  
**Maratonmeritt:**  
 Seier i Midnight Sun Marathon 2006

### – Hvordan lader du opp foran maratonløp?

– Jeg har et maratonprogram over 12 uker som har innlagt en periodisering. Det starter med 5 og 10 km trening i starten. Så blir det mer halvmaraton trening før det går over til maratonspesifikk trening. I starten er ikke mengden så stor, men de siste ukene ligger jeg på 170-200 km – før jeg trapper mye ned siste uka. Da gjelder det å få beina fine med god blodgjennomstrømming i muskulaturen. Siste uka løper jeg fra 40-60 km i tillegg til maratonløpet.

### – Når har du siste tur på minst to timer?

– Den har jeg vanligvis ei uke før, en rolig tur.

### – Når har du siste kvalitetsøkt, og hva bruker den å inneholde?

– Siste harde økt er vanligvis en konkurranse på maks 5 km siste helga før maratonløpet. Fire dager før maratonen kjører jeg gjerne 3-4 x 1500 m i maratonfart.

### – Hvor mange fridager siste uka, og hvordan er de plassert i forhold til maratonløpet?

– Jeg bruker å ha minimum to fridager. To dager før er gjerne reisedag, og da passer det bra med fri. Har jeg den siste langturen søndag ei uke før, passer det også fint å ta fri på mandag.

*Tekst: Runar Gilberg  
 Foto: Runar Gilberg og Heming Leira*

## SVALANDSGUBBEN



Bli med på årets styrkeprøve på Sørlandet søndag 26. oktober i Birkenesparken

27 km: D21 og H21 (start kl. 11.00)  
 15 km: H17-20 (start kl. 12.00)  
 12 km: D17 (start kl. 12.00)  
 5 km: D/H 11-16 (start kl. 11.35)

Påmelding: [post@svalandsgubben.com](mailto:post@svalandsgubben.com) eller [www.svalandsgubben.com](http://www.svalandsgubben.com)

Birkenes idrettslag

