

Maratontrening



For de som har planer om å løpe maraton til høsten, er det nå tid for å sette i gang med spesialtreningen og de siste forberedelsene.

Vi har tatt en prat med Marius Bakken om hvordan vi best mulig bør bruke de siste månedene før maratonløpet.

Av Bjørn Johannessen

For de fleste er Marius Bakken best kjent som 5000 m-løper og innehaver av den norske rekorden på distansen. Han la opp for tre år siden og satset istedet på medisinstudiene hvor han nylig hadde sin avsluttende eksamen. I august begynner han turnuspraksis på Molde sykehus.

Kombinerer italiensk og kenyansk trening

At Marius Bakken aldri selv har løpt maraton, hindrer ham ikke i å ha sagt seg grundig inn i tematikken. Han komponerer og selger dessuten et «100 dagers maratonprogram» via sine egne nettsider. Det er nå noen hundre som har kjøpt maraton-

programmene til Marius Bakken. Rundt 10-15 prosent er nordmenn, resten utenlandske løpere.

Kondis har stilt 32-åringen noen maratonspesifikke spørsmål:

– Hvorfor denne interessen for maratontrening etter selv å ha satt på 5000 m gjennom mange år?

– Det som gjør maraton så spennende, er at det sannsynligvis er den distansen som krever at flest elementer er riktig satt sammen for å lykkes. Dette gjelder både i treningsforberedelsene og på selve konkurransedagen. Jeg har vært mye i Kenya og trent, og for noen år siden var jeg også i Italia og snakket med noen av maratontrenerne der. Det jeg har gjort, og synes er spennende, er å kombinere treningsfilosofien til kenyanerne og italienerne i ett program, innleder Marius Bakken.

– Forskjeller og likheter mellom trening til 5000 m og maraton?

– For begge distanser er den anaerobe terskelen det viktigste enkeltmomentet. Men på 5000 m kan du løpe ganske fort dersom du i tillegg til høy terskel også har normal hurtighet. På maraton er ikke dette nok. Etter 25 km på maraton kommer også de metabolske utfordringene inn i bildet og det å muskulært kunne holde hele distansen. Dette er et ekstra element som gjør maraton spesielt utfordrende. Det er nemlig ikke bare å plukke ut et maratonpro-

gram og begynne å trene. Legger man opp treningen på en ordentlig måte, er det enormt mye å hente. Intelligent trening gjør at man kan løpe mye fortere enn man i utgangspunktet skulle trodd.

– Hva skiller ditt program fra andre maratonprogram?

– Det som italienerne har gjort, og som jeg bygger programmet mitt på, er at de baserer treningsopplegget sitt på en veldig tydelig periodisering. De starter med trening til 5 km, og trapper opp ved å gå via 10 km og halvmaraton, før de starter den spesifikke maratontreningen over et begrenset antall uker. Dette i motsetning til det tradisjonelle treningsopplegget der man bygger et stort antall kilometer helt fra starten og kjører langturen på søndagene, sier Marius.

– Når du i det italienske programmet er over i maratonperioden, kjører du veldig mye trening der du varierer farten opp og ned på øktene. Det er derfor ingen økter i programmet jeg lager som har samme tempo hele veien. Istedenfor for eksempel å kjøre 6 x 6 minutter med jevn intensitet går du opp og ned i intensitetssonene og bruker hele det aerobe spekteret. Det gir en mye større variasjon enn et tradisjonelt treningsprogram. Det kan sammenlignes med en bil med seks gir der de fleste bare kjører i tre gir. Men det er viktig å klare å kjøre i alle seks girene. Også innad i øktene.

Høstens maratonløp: Flere store, både nasjonale og internasjonale, maratonløp arrangeres til høsten. Deriblant New York Marathon, hvor dette bildet er hentet fra. Marius Bakken gir oss råd om hvordan vi kan forberede oss til det lange løpet. (Foto: Sven Serigstad)

Telle bakover

For å komme i form til høsten må den målrettede maratontreningen og de siste forberedelsene starte nå om sommeren.

– Hvordan kan man bruke de siste månedene før maratonløpet best mulig?

– Det første man bør gjøre er å telle seg bakover i tid fra datoen maratonløpet går. Da bør den siste lange, tøffe treningsturen være ti dager før konkurransen. De siste fire ukene før løpet bør man kutte ned på antall kilometer, men man kan ofte ha godt av å bygge seg opp og løpe litt mer i en periode 10-12 dager før konkurransen. Dette for å unngå at muskulaturen legger seg i hvile og mister elastisitet. Det er nemlig ofte dette som skjer når formtoppen kommer en uke etter at man har hatt en god gjennomkjøring i konkurransen. Denne forsinkede formtoppen unngår man ved å trene litt ekstra i en periode i forkant av løpet.

– Omtrent fire uker før maratonløpet bør man ha en litt lengre konkurranse, som for eksempel et halv-

maratonløp. De 6-7 ukene før dette igjen har man spesifikk maratontrening der man gradvis bygger opp øktene uke for uke.

– Når det gjelder rolige langture, kan de være tidsmessig like lange som forventet sluttid på maratonløpet. For dem som forventer å løpe saktere enn 3,5 timer på maratonløpet, bør det vurderes å ha en oppbyggende periode mer man veksler mellom å gå og jogge på langturene. Denne vekslingen er skånsomt for beina, og det kan på den måten være lettere å få inn lange nok turer. Har man derimot som mål å løpe fortere enn 3,5 timer, kan man løpe hele veien på langturene. Det er dessuten bedre å ha noen lange turer på 1,5 til 2 timer istedenfor mange korte turer på 50 minutter.

Men for dem som skal løpe fortere enn 3,5 timer, er progressive turer i høyt tempo viktigere enn de rolige langturene. På disse turene kan du for eksempel løpe 30 minutter i sone 2, 30 minutter i sone 3, 20 minutter i sone 2 og avslutte med 15 minutter i sone 4. Eller variasjoner rundt dette. Poenget er at man løper opp og ned i intensitetssonene i 25-30 km. I forberedelsesperioden er det gunstig å legge inn 4-5 slike økter. Gjerne opptil en gang i uka. Dette er noe italienerne har gjort mye av, og som jeg selv også har stor tro på.

Marius Bakken



Født: 27. mars 1978

Klubb: Runar

Yrke: Turnuslege på Molde sykehus fra august

Perser:

1.51,19 på 800 m (1997),
3.38,86 på 1500 m (2005),
7.40,47 på 3000 m (2001),
13.06,39 på 5000 m (2004),
28.26,36 på 10.000 m (2000) og
28.26 på 10 km (Sentrumsløpet 2000)

Meritter:

3 NM-gull på 1500 m, 2 NM-gull på 5000 m, 2 NM-gull i 3 km terrengløp, sølv på 5000 m i U23-EM og 9. og 12. plass på 5000 m i VM. Tildelt Asics gullsko som Norges beste langdistanseløper syv ganger.

Periodisering

– *Hvilke feil bør man prøve å unngå?*

– For det første må man være veldig nøye med å skille mellom de harde og de lette dagene. Løp ekstremt rolig på de lette dagene. Godt nede i sone 1. Dette er spesielt viktig i den maratonspesifikke treningsperioden. Skaderisikoen øker betraktelig om man løper halvhardt på de rolige turene.

Dessuten bør man gå inn i den maratonspesifikke treningsperioden med overskudd. Og dette er det lettere å få til om man begynner å trene for 5 og 10 km før man starter med treningsperioden for maraton.

– *Hvordan gjør man det om man har begrenset tid til rådighet?*

– Med begrenset tid gjelder det å få til en periodisering, og når man først trener, er det viktig å velge de øktene som gir best effekt. I perioder hvor man har mye å gjøre, bør man derfor holde på intervalløktene og heller kutte ned på de rolige turene. Periodiseringen kan bestå av at man en uke prioriterer trening, mens man neste uke prioriterer andre ting i hverdagen. En uke kan man for eksempel begrense seg til 3-4 økter hvor én er rolig mens de øvrige er intervalløkter. Neste uke kan man kjøre seg mer ned med 7-10 økter. Dermed kan man veksle mellom uker der man prioriterer treningen opp og ned og på den måten varierer belastningen på kroppen.

– *Hva med drikke underveis?*

– Jeg anbefaler å trene på å drikke mye både på de rolige langturene og på de maratonspesifikke turene med fartsveksling. Prøv å overdrive drikkingen på disse turene. En studie som ble gjennomført før OL i Beijing, viste at det er mulig å trene opp optaket av næringsstoffer ved å gå over det man normalt føler behov for å drikke. På denne måten kan man øke kanalene i mage- og tarmsystemet som tar opp næringsstoffer. Man blir dermed ikke bare vant til å drikke underveis, men man blir også bedre til å ta opp næringen. Drikking underveis kan gjøres enten i form av at man løper med drikkebelte eller at man legger ut drikke langs treningsløypa på forhånd.

– *Har du selv planer om å løpe maraton en gang?*

– Det har vært ganske hektisk med eksamen og avslutning på medisinstudiene mine den seneste tiden, så for øyeblikket har jeg ingen umiddelbare planer om å løpe maraton. Men jeg trener etter de samme prinsippene som programmene mine inneholder og holder meg absolutt i bra form. Jeg har det for øvrig ganske morsomt med å teste ut hvilke kombinasjoner av treningsøkter som er mest effektive, så alle øktene i programmene mine begynner å bli godt gjennomtestet, avslutter Marius Bakken.

Fire maratonløpere

Mange løpere legger inn et maratonløp på høsten. Gjerne som det store, avsluttende målet for sesongen. Kondis har tatt en prat med fire løpere som nå er i gang med sin maratonspesifikke trening mot høstens maratonløp.

Nancy Sommer



Alder: 41 år

Bosted: Bergen

Pers på maraton: 3.06.19 (Berlin 2008)

– *Årets maratonmål?*

– Amsterdam Marathon 17. oktober. Håper på ny pers, og har også en drøm om å komme under 3 timer.

– *Antall maratonløp på programmet totalt i år?*

– Det blir i år tre maratoner inkludert Amsterdam.

– *Treningsmengde per uke?*

– Normalt rundt 80 km/uke.

– *Hvordan trener du i oppkjøringsperioden til maratonløpet?*

– De siste 6-7 ukene før maratonløpet øker jeg mengden og ligger da på rundt 100 km i uka. I tillegg til en del turer på to mil tar jeg også en langtur omtrent hver 10. dag der jeg tidsmessig skal løpe like lenge som jeg skal konkurrere. I mitt tilfelle blir det da turer på tre timer. Jeg legger også inn intervalløkter på 10 x 1000 m en gang i uka for å få litt fart på kroppen.

– *Bruker du deltagelse i andre konkurranser som en del av forberedelsene?*

– Ja, jeg løper noen halvmaraton og motbakkeløp, og i tillegg skal jeg løpe Rallarvegsløpet (54+27 km) i slutten av juli som oppkjøring.

Wenche Lægraid Kvæven



Alder: 45 år

Bosted: Sirdal

Pers på maraton: 2.48.40 (Berlin 2008)

– *Årets maratonmål?*

– Amsterdam Marathon 17. oktober med mål om å komme under 2.50 og dermed ned mot pers.

– *Antall maratonløp på programmet totalt i år?*

– Pleier ikke å løpe mer enn ett eller to i året, og i år blir det kun maratonløpet i Amsterdam.

– *Treningsmengde per uke?*

– Vanligvis 8-10 mil i uka.

– *Hvordan trener du i oppkjøringsperioden til maratonløpet?*

– De siste 2-3 månedene før maratonløpet øker jeg mengden gradvis og ligger da på 10-12 mil i uka. Min ukentlige langtur på 1,5 til 2 mil øker jeg også gradvis og opp til 3 mil. I tillegg har jeg en eller to halvlange turer i uka på rundt to mil. Dessuten har jeg en intervalløkt i uka bestående av enten 8 x 1000 m eller 4-5 x 2000 m med pauser på 1-2 minutter. Jeg kjører også en del bakkeløping eller terrengløping for å trene opp styrken.

– *Bruker du deltagelse i andre konkurranser som en del av forberedelsene?*

– Jeg synes det er veldig gøy å konkurrere, og pleier derfor å delta på en del konkurranser uten at det nødvendigvis er som oppkjøring til maratonløpet.

Christian Aarstad Odgaard



Alder: 34 år
Bosted: Oslo
Pers på maraton: 2.37.31
 (Paris 2008)

– Årets maratonmål?
 – Berlin Marathon 26/9. Mål om å komme under 2.40.
 – Antall maratonløp på programmet totalt i år?
 – Skulle vært med i Boston, men fikk ikke dradd på grunn av askeskyene fra Island. Derfor blir Berlin det første, men jeg vurderer også Firenze i slutten av november.
 – Treningsmengde per uke?
 – Normalt 5-7 mil løping per uke, pluss noe alternativ trening som ski og sykkel.
 – Hvordan trener du i oppkjøringsperioden til maratonløpet?
 – De siste 12 ukene før maratonløpet pleier jeg å følge et opplegg med 7-10 mil i uka fordelt på 5 økter hvorav en ukentlig langtur på minimum 25 km. I tillegg har jeg 1-2 ukentlige kvalitetsøkter på 8 x 1000 m med 1 min. pause, eller 3 x 3000 m med 2 min. pause. De resterende 2-3 ukentlige øktene er rolige.
 – Den siste uka før maratonløpet reduseres treningsmengden til 4-5 mil for å bygge overskudd. Omtrent to uker før maratonløpet har jeg min siste langtur på maks 3 mil. Økta gjennomføres gjerne progressivt, men skal likevel ikke være for hard. En uke før konkurransen har jeg siste kvalitetsøkt som alltid er 3 x 3000 m. Den gir en pekepinn på hvilken tid jeg er god for på maraton. 2-3 dager før maratonløpet kjører jeg min siste økt som er 10 km rolig løping med innlagt 8-10 drag på 20 sek.
 – Bruker du deltagelse i andre konkurranser som en del av forberedelsene?
 – Jeg løper bestandig noen kortere konkurranser som kvalitets-trening i oppkjøringen til prioriterte maratonløp. Tidene man oppnår i disse løpene, gir ofte en god indikasjon på om man er i rute. En rask halvmaraton eller 10 km 2-3 uker før maratonløpet kan dessuten virke formutløsende.

Mikael Olsen



Alder: 29 år
Bosted: Trondheim
Pers på maraton: 2.21.48
 (Milano 2007)

– Årets maratonmål?
 – Oslo Maraton (som inkluderer NM) den 26. september. Målet er å komme under 2.30 og være med og kjempe om NM-medalje.
 – Antall maratonløp på programmet totalt i år?
 – Har bare løpt ett maratonløp tidligere i karrieren, og løper kun i Oslo Maraton i år.
 – Treningsmengde per uke?
 – Hvis jeg klarer å unngå skader, prøver jeg normalt å ligge på rundt 100 km i uka.
 – Hvordan trener du i oppkjøringsperioden til maratonløpet?
 – De siste par årene har jeg trent litt dårlig, så at jeg har meldt meg på til Oslo, er for å motivere meg selv og ha et mål å trene mot. Jeg har vært veldig utsatt for skader når jeg øker treningsmengdene, og har derfor den siste tiden vært nødt til å drive en del alternativ trening. Men i perioden framover mot Oslo skal jeg gradvis øke mengden. Klarer jeg de siste to månedene før Oslo å komme meg opp på 10-12 mil med løping i uka uten skader, tror jeg målsetningen min skal være oppnåelig.
 – Hver uke legger jeg inn en langtur som gradvis bygges opp til to timer. I tillegg har jeg intervalløkter med bra volum. Det kan for eksempel være 10-12 x 1000 m eller tilsvarende.
 – Omtrent en gang i måneden legger jeg inn en to timers progressiv langtur der jeg avslutter i godt tempo.
 – Bruker du deltagelse i andre konkurranser som en del av forberedelsene?
 – Jeg synes det er artig å konkurrere, og pleier derfor å delta i andre konkurranser også uten at jeg ser på det spesielt som en spesiell gjennomkjøring til maratonløpet.

Kystleden ½ maraton 2010 Horten - Tønsberg



Tenk å kunne løpe fra en by til en annen - vi inviterer til halvmaraton fra Horten til Tønsberg.

Lørdag 28. august start kl. 14.15 i Horten.

Startsted: Linden kjøpesenter (100 m syd for Bastøferga)
 Mål: Odden på Ringshaugstranda Tønsberg

Stevnet er nytt og vil bli Vestfolds lengste løp.

Løypa går i hovedsak på stier langs sjøen. Det mest typiske underlaget er myk skogssti. Etter Åsgårdstrand går løypa på vei/sykkelsti ca 7 km. På slutten av denne er det lagt inn en ekstra tur-retur-sløyfe på 1+1 km slik at deltagerne kan se hverandres posisjoner underveis.

Ingen stier/veier vil bli stengt og allmennheten har full adgang som ellers. Trafikkregler gjelder. Du stiller på eget ansvar og ev. forsikringer er ditt ansvar. Mer info S. Mostue tlf. 93465715.

Det settes opp 4 drikkestasjoner og alle hele km blir merket.

Løpet inngår i Vestfoldklassikeren sammen med Re- og Vindfjelløpet på ski, Vestfold Rundt på sykkel og Ringshaugsvømmen, se www.klubbinfo.no/vestfoldklassiker

Pris kr. 250 før 27. august kl. 12.00.

Påmelding på nett via våre hjemmesider, kondisrabatt -50 www.klubbinfo.no/tonsbergtr.

Det settes opp buss fra Ringshaugstranda til Horten med avgang 1:15 før start, pris kr. 70. Du må bestille plass og forhåndsbetale til vår konto 1503.16.74791.

Ettermelding kr. 350 kun på stevneplass 2- 1:30 t før start på Ringshaugstranda og 1- 0:30 før i Horten.
 Startnummerutdeling til alle i Horten åpnes 1 t før start.

Klasser: 16-19, 20-39, 40-49, 50+, 55+, 60+, 65+ og 70+.

Premier: Krus til de 3 beste over-all D & H + deltagerpremie til alle. VELKOMMEN



Lørenskogløpet Lørdag 11. september

Lørenskog Friidrettslag inviterer alle til det 33. LØRENSKOGLØPET i rekken

Start: Barneløp kl. 14.00
 10 km kl. 14.30
 5,5 km kl. 14.45

Distanser og startkontingent:

Barneløpet Under 12 år 700 m kr 50
 Triaden Jogg og Promenaden Alle 5,5 km kr 100
 Konkurransklasser 12-18 år og 5,5 km kr 200
 75-79 og 80+ Konkurransklasser 19-74 år
 10 km kr 200

Alder per 31.12.2010
 Jogg/Promenade er også åpen for stavgang!
 Medlemmer av Kondis/Maratonklubben har kr 25 i rabatt.
 Familiekontingent inntil 5 deltakere: kr 300 – Gjelder ikke konkuransklasser

Påmelding til : Lørenskog
 Friidrettslag, Postboks 402,
 1471 Lørenskog
 Giro 1602 58 77229 e-post: noajr@icopal.com

Påmeldingsfrist er 28. august 2010.

«VEL MØTT» lørdag 11. september!

