

Bli en bedre maratonløper

med Jack Waitz og Marit Karlsen

Tittelen «Maraton» med undertittel «Bli en bedre løper til hel- eller halvmaraton», skrevet av Jack Waitz og Marit Karlsen, gir utvilsomt visse forventninger. Det er nemlig unektelig forlokkende å tenke på at man innenfor bokas permer skal finne alle svarene på gåten maraton.

Men om vi kanskje aldri finner alle svarene hva maraton angår, så finner vi i denne boka om ikke annet veldig mange gode tips på veien.

For alle - uansett nivå

Innledningsvis skriver forfatterne at boka er myntet på både nybegynnere og viderekommende løpere, og at den inneholder mange gode råd og tips for løpere i begge gruppene. Boka er inndelt i 15 kapitler som omhandler det meste fra beskrivelse av ulike typer løpesko, løpeteknikk, treningsmonitører, ulike typer løpeøkter, feiltrening, restitusjon, ernæring før og underveis i en maraton, styrkeøvelser, belastningsskader til treningsprogrammer og mye mer. Som leser løftes du videre, trinn for trinn, og bygger kunnskap for hvert kapittel.

Boka tar i hovedsak for seg treningstips med tanke på hel- og halvmaraton, men i tillegg inneholder boka også innslag av personlige beretninger, noe som bidrar til å berike boka. Innslag som omhandler hvordan andre maratonløpere trente (som blant annet Grete og Jack Waitz), gir boka et personlig preg og gjør den dermed mer spennende og innholdsrik.

Forfatterne formidler gjennomgående på en lettfattelig, personlig, ærlig og pedagogisk måte. Skulle du derimot føle at det butter underveis, så har forfatterne innledningsvis tatt sine forholdsregler: «Det er noen tema i boka som kan virke komplisert eller omfattende, men ikke la deg avskrekke om du føler deg fremmedgjort. Hopp over disse om det blir for vanskelig.»

Trinn for trinn

Forfatterne starter med å presentere basiskunnskap og trivialiteter innen løping. De skriver blant annet om hva man bør tenke på når man skal velge riktig skotøy, om ulike treningsøkter, teknikk, loggføring av data,

og de kommer med tips til hvordan man kan takle de ulike utfordringene man som løper opplever gjennom de fire årstidene. «Vær og føre er en utfordring og ikke en hindring» skriver de i kapittelet som heter «Løping hele året». I dette kapittelet kan du blant annet lese om hva du bør tenke på når du trener i kulda, i sommervarmen og i pollensesongen. Her finner du mange gode råd som gjør deg godt rustet til å holde kontinuitet i treningsarbeidet året rundt.

Og kontinuitet er viktig, for det er kontinuitet som gjør at du utvikler deg som løper. Et annet viktig tema for lange løp er væskebalanse. I boka finner du flere gode råd om hva du bør tenke på i forhold til matinntak og drikke i dagene før et maraton, i timene før, samt også hva du bør få i deg underveis i selve løpet. Forfatterne vier også en hel side til å forklarer forskjellene på ulike typer sportsdrikke (hypoton, isoton og hyperten sportsdrikke) og hvilke bruksområder de er ment for.

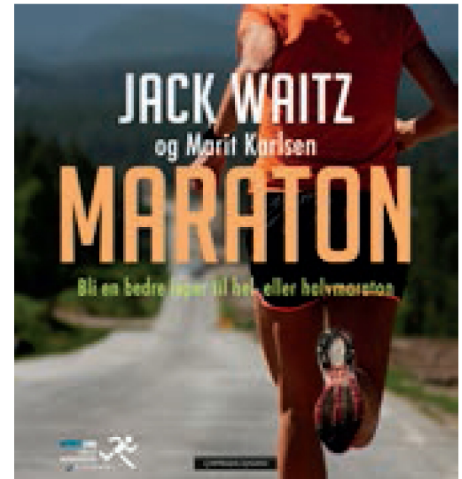
For en nybegynner er disse kapitlene absolutt nyttige. For den litt mer rutinerte maratonløperen vil nok mye av stoffet som omtales her være kjent fra før, uten at det på noen måte behøver å legge en demper på lesegleden.

Treningslære - fokus på forståelse

Siste del av boka viet til mer spesifikt treningsstoff. I kapittelet «For den avanserte mosjonisten» tar forfatterne for seg tema som intensitetssoner, restitusjon og feiltrening. Det treningsstoffet som av mange kanskje oppleves som mest komplisert, er det som omhandler melkesyreterskel og intensitetssoner. Hva betyr alle disse begrepene, og hvordan skal jeg som løper forholde meg til dem?

Forfatterne forklarer alle begrepene systematisk, kort, enkelt og greit, og det er ganske tydelig at fokus ikke ligger så mye på den tekniske biten, men på forståelsen. Forfatterens evne til å ta det tyngste og vanskeligste stoffet ned på et forståelig nivå gjør at også denne delen av boka kan leses og forstås av mange. I dette kapittelet lærer du altså hva intensitetssoner er og hva de brukes til, og du får generelle råd om hvor langt og hvor lenge du skal trene i de ulike sonene. Du kan i dette kapittelet også lese om de vanligste årsakene til feiltrening (også kjent som overtrening) med tilhørende sjekkliste over symptomer på feiltrening, samt også tips til løsninger hvis du er feiltrent.

Helt til slutt finner du treningsprogrammer for hel- og halvmaraton, samt en lang liste med



Ny løpebok: Jack Waitz og Marit Karlsen kommer i sin nye bok med en rekke gode tips til både hel- og halvmaratonløpere.

oversikt over ulike anbefalte maratonløp.

Jacks egne maratonerfaringer

I et avsnitt i boka deler Jack noen av sine maratonerfaringer. Han beretter ærlig og ydmykt om både oppturer og nedture i sin maratonkarriere. Han forteller blant annet om sin egen maratondebut da han relativt uforberedt stilte opp i Stockholm Maraton i 1980. Han beskriver debutløpet som «ikke akkurat vellykket», og han skriver også at han lærte mye den dagen.

Blant annet lærte han viktigheten av å være hydrert (han drakk for lite), og nødvendigheten av å ha med de lange løpeturene i forberedelsene til en maraton.

Jacks erfaring er også at man trenger å løpe maraton noen ganger før man har lært alt om distansen. Han sier at dette også gjelder verdens beste maratonløpere. Det er derfor neppe tilfeldig at han litt senere i avsnittet skriver: «Ikke la ditt første maraton bli ditt eneste.»

Dommen

Hvis man elsker å løpe, så er det å lese om løping underholdene nok i seg selv. For mange er det å lese om løping og samtidig føle at man også lærer noe nytt, desto mer tilfredsstillende. «Maraton» tilfredsstiller de kunnskapstørste, ferske løperne, men også de litt mer rutinerte maratonløperne vil finne boka lærerik, underholdende og interessant.

Silja Svanstrøm Amundsen

Maraton

Forfattere: Jack Waitz og Marit Karlsen

Forlag: Cappelen Damm

Antall sider: 176

Pris: 349 kr