

Lettlest løpebok

for nybegynnere

Enkelt om løping: Den nye løpeboka til Kari Uglem og Nina Hanssen er først og fremst ment som inspirasjon for ferske løpere.

Løpetrener Kari Uglem har i samarbeid med journalist Nina Hanssen skrevet boka «Løpe – det enkle er det beste».

Kari Uglem er tidligere eliteutøver i både langrenn og løping med 800 m-pers på 2.04,36. Hun har også holdt løpekurs og vært leder for «How2». Nina Hanssen har som journalist jobbet i Kenya og drar veksler på det når hun til slutt i boka forteller om sin ferd fra inaktiv middelaldrende kvinne til ihuga maratonløper.

Et hovedanliggende for forfatterne er å ufarliggjøre løping. Det er noe alle kan gjøre og ha stor glede av. Du trenger ikke å være asketisk, tynn eller trent for å sette i gang, og det er heller ikke nødvendig å legge om verken kostholdet eller livsstilen ellers når en har kommet i gang.

Boka er like enkel som det budskapet den predikerer. På de 127 sidene er det ca. like mange sider med bilder som det er tekstsider. Skrifta er stor, tekstene kortfatta og boka er helt klart mynta på de som ønsker å begynne

å løpe eller som er nokså ferske i faget.

«Det enkle er det beste» inneholder fire kapitler der de tre første munner ut i program for henholdsvis nybegynnere, for de som har som mål å løpe 5 eller 10 km sammenhengende og for de som ønsker å delta i konkurranser. Del 4 er Nina Hanssens fortelling om sin egen trøblete start, sin første maraton og påfølgende opplevelser på både treningsleir og konkurranser i Kenya.

Begge forfatterne har som mål å inspirere, og boka vil fungere fint for de som trenger hjelp og veiledning til å komme i gang. I tillegg til treningsprogram beskrives også øvelser for å forbedre styrke, bevegelse og teknikk.

Boka inneholder flere uthevede sitater, og litt ironisk blir det når det i det ene heter: «Mange mener mye om trening, ikke hør på dem, finn ut hva som fungerer for deg.»

Om en ikke kan for mye fra før, er det



likevel mye å lære ved å høre på Uglem og Hanssen. Ikke minst blir det understreka at hofta skal opp og fram, og at det gjelder å ta seg tid til å puste dypt. Da – om enn ikke bare da – ligger løpegleden på lur.

Runar Gilberg

Løpe - det enkle er det beste

Forfattere: Kari Uglem og Nina Hanssen

Forlag: Aschehoug
127 sider innbundet

Veil. pris: 349 kr