

# Hvordan beinflu ned bakker?

I Norge har vi lange tradisjoner i å plassere målseilet på toppen av bakken. Det er første kvinne eller mann opp som gjelder. Vel oppe på toppen puster alle ut, nyter utsikten og går pent og rolig ned igjen.

Av Eirik Haugnes

**M**otbakkeløp en flott greit. Det er noe for alle, og det gir god avkastning i frisk luft, mosjon og trening. Likevel er det nå engang slik at når du har nådd toppen, er du bare halvveis. Turen er ikke over før du er nede igjen.

Så hva med turen ned fjellsidene? Jeg har allerede skrevet en artikkel om løping opp bratte bakker, så jeg tenkte denne gangen å komme med noen tips til hvordan man kan komme seg ned bakkene på en rask og sikker måte.

Flere store mellom-europpeiske fjelloppar har både start- og målseil nede i dalen. I den Englandske tradisjonsgrenen Fell-løping er det også første kvinne eller mann opp og ned bakken som er vinneren. I disse løpene er det ingen som stopper for å nyte utsikten på toppen, men alle kaster seg frisklente ned mot målseilet i bunnen. I Norge har vi allerede noen slike løp, og jeg håper det dukker opp flere etter hvert.

Det å løpe fort ned en fjellside er en skikkelig utfordring, og det er krevende både fysisk og mentalt, spesielt når nedoverbakken er lang. Det er viktig at både de mentale, fysiske og tekniske komponentene er på plass, ellers kan det bli en svært farlig øvelse.

Jeg ble selv bitt av basillen av å løpe nedover for snart tre år siden og har siden terpet og terpet på denne delen av løpingen for å forbedre mine prestasjoner innen Skyrunning. Likevel har jeg fortsatt å stykke igjen til jeg lærer dette like godt som de beste nedoverløperne, som flyr ned bakkene som det skulle være flatmark.

Her har du mine beste tips for å kunne beinflu forttere og tryggere ned fjellside:

## Kvitt deg med frykten

Vi begynner med det viktigste først. Rask ned-



Lekende lett: Eirik Haugnes kommer med gode tips til de som vil lære seg å fly fort nedover i ulendt terreng. (Foto: Kjetil Harald Horn)



Nedoverløping handler om å slippe seg løs og la beina danse med terrenget.

fart fra en fjelltopp krever mot, enten det er med ski eller joggesco på beina. Skillet mellom dumdrisrighet og mot er også her hårfint. Dersom du har følelsen få styre og hode få tenke på konsekvensene og at det er farlig, vil du svi av masse krefter og konsentrasjon på å bremse alle bevegelsene dine. Dette er krefter og konsentrasjon du heller bør bruke til å plassere beina rett. Nedoverløping handler om å slippe seg løs og la beina danse med terrenget. Bare om du klarer dette, vil du oppleve en rask og trygg nedfart som også koster mindre krefter.

## Les terrenget

Det går mye fortere nedover enn oppover. Du må derfor løfte blikket og alltid ha en plan for neste steg. Det er viktig å hele tiden lete etter den beste linjen og de sikre fastfotene. Godt fastfote kan for eksempel være faste steiner som er vendt mot deg som trappetrinn; disse kan du ofte stole på. Løse steiner, våte røtter og løs grus gir mindre sikker fastfote.

## Slipp armen løs

Vi har ikke hale som katten, men vi har to armer som i utstrakt lengde er like viktige som

korpen. Det er armene vi må bruke for å holde balansen nedover. Det gjelder å ikke være sjeneret og å tenke for mye på hvordan du ser ut mens du løper. Ingen kan løpe fort ned i fjellside med armene svingende fram og tilbake langs kroppen. Sleng armen opp og ut til siden eller hvor det måtte passe seg for å holde likevekt og balanse. Et løst skulderparti og flaksende armer gir garantert tryggere nedfart.

## Ta lange steg

Mindre å strekke ut steget så mye som mulig.

Dette vil spare deg for krefter og holde farten oppe. Korte steg og for mye kontakt med underlaget vil bare bremse deg og svi av mye av kruttet i hårmuskulaturen. Av og til kan det likevel lønne seg å bryte opp rytmen med et hopp eller en serie med korte, lette og raske steg.

## Bøy knærne

Prøv å unngå å sette en strak fot ned mot bakken når du løper nedover. En strak fot mot underlaget vil gi dårlig demping, bremse mye av bevegelsen og gi en redusert følelse av

kontakt med underlaget. Løp med lett bøy på knærne, slik får du både bedre fjæring og god kontakt med underlaget.

## Len deg framover

Det er bedre å lene seg lett framover i sted for å legge seg bakover i nedoverbakkene. Bli du liggende for langt bakpå, øker belastningen på lårene, du vil få kortere steg og du vil bremse mye.

## Finn rytmen til terrenget

Som nevnt tidligere: god nedoverløping er

som en dans med terrenget. Jobb med å løpe i en rytme som passer til terrenget du løper i. Du kjenner når rytmen er på plass, da flyter du nedover uten å bruke alle kreftene på å bremse, og du vil føle deg avslappet i overkroppen.

## Legg nedoverdrag inn i treningen

Du blir ikke god på det du ikke øver på! Ikke unngå nedoverbakker i treningen og tro at det skal gå bra i konkurransene. Legg inn noen nedoverøker i treningsplanen din. Du må regne med å kjenne litt sårhet i muskulaturen i dagene som kommer etter disse øktene, men dette vil gi deg etter hvert som muskulaturen tilpasser seg. Det kan være lurt å trene nedoverløping både med uthvilte og slitne bein. I konkurranser er det ofte det sistnevnte som er aktuelt.

## Tren styrke og balanse

Nedoverløping i terreng krever definitivt mer styrke enn løping på flatmark. Det er derfor lurt både å trene spesifikk styrke på beina og hoftene (utfall, etbeins knebøy, sideliggende beinløft osv.) samt mage-/ryggstyrke (sideplanke, supermann i slynge, planken, rygghev osv.). Trening av balanse og ankelstyrke skader heller ikke. Det er vesentlig at du kan stole på ankene dine i bratt og utfordrende terreng. (Gode tips til ankeltrening finner du på [www.skadefri.no](http://www.skadefri.no))

## Bruk skotøy du kan stole på

Sist men ikke minst: Lakksko og asfaltjoggesko er fine til å skil med brutte og gjørmete bakker med, men ønsker du å løpe ned bakke med kontroll, anbefaler jeg at du skaffer deg en terrengløpesko med godt grep, lavere profil og god passform.

Det er i nedoverbakker det går kjappest!



Teknikk: Skal en løpe fort nedover, kan armene brukes til å holde balansen. (Tegning: Eirik Haugsnes)

## Ukeprogram i juli for deg som ønsker å bli en bedre løper i terrenget og i motbakkene

- Nå er det sommer i hele landet. Fjelltoppene er neste snøfrie, og man kan løpe fritt over alt i terrenget uten å måtte vasse i bløt og råttent snø.
- Dette er kanskje tiden for å få litt mengdetrening igjen for det braker løs med tøffe konkurranser i august. Det er utvilsomt flere konkurranser i august enn det er i juli.
- For oss med familie er også dette en fin tid å inkludere hele familien i uteaktiviteter. En lang fjelltur med barna kan også gi god og variert trening både for kropp, sjel og hode. All fysisk aktivitet kan regnes som trening - husk det!
- Programmet blir som i juni, men prøv å få inn så mye variert aktivitet med familien som mulig.

\*Intensitet baserte på Olympiatoppens intensitetsskala (1-sone 1-5)

Økt	Reduser mengden med 10-20 % i uker med viktig konkurranse
1	Rolig 60-90 min (1I-2) + spenst/hurtighet 5-10 min (legg inn spenst/hurtighet mot slutten av økta) for eksempel løp til / hjem fra jobb.
2	Intervall kupert/flatt/motbakke: Oppvarming 15 min, 4 x 5 min + 6 x 1 min intervall (3/4), 10 min nedjogg. Denne byttes ute med 5-4-3-2-1-1 min dersom konkurranse til helga.
3	Rolig 60 min (sykkel?) (1I-2)+ 10 min styrke (ta fokus på stabiliserende øvelser mage/rygg/ hofte/kne) eventuelt rolig fjelltur med familien.
4	Distanse i motbakke: Oppvarming 15 min, 30-45 min distanse (3), 10-20 min nedjogg. Eventuelt konkurranse.
5	Langtur kupert terreng 2-3 timer (1I) eventuelt rolig sykling 90 min eller annen aktivitet dersom konkurranse lørdag.

## Tips til motbakkeintervall med nedoverløping

Oppvarming 15-20 min

2 x 5 min intensitet 3 i motbakke (løp kontinuerlig opp - gå 2 min rolig opp i pausene)  
 Løp ned til utgangspunktet etter andre pause (intensitet 3 om du greier) (3 min pause)  
 3 x 5 min intensitet 3-4 i motbakke (løp kontinuerlig opp - gå 2 min rolig opp i pausene)  
 Løp ned til utgangspunktet igjen etter tredje pause (intensitet 3 om du greier)  
 10-15 min nedjogg

## Begrunnelse

Med denne intervalløkten får du trent både motor og styrke i nedoverløping. Du vil få erfare hvordan det er å løpe nedover med forholdsvis friske bein og hvordan det er å løpe nedover med slitne bein etter alle intervalløktene. Du vil også få kjent på hvordan det er å stå om fra nedoverløping til motbakkeløping, noe som kan være svært krevdend!

Lykke til!