

# Nogle tips før dit første maratonløb

Du har trænet i lang tid for at være så godt forberedt som muligt, inden du skal prøve kræfter med den legendariske distance på 42.195m.

Træningsmæssigt kan du ikke gøre mere, men nogle af de følgende tips kan bevirke, at du nemmere kommer i mål.

Smør dig godt med vaseline eller lignende de steder, hvor der opstår friktion i huden.

Det er i skridtet, under armhulerne, mellem tæerne (talkum kan også bruges) og ikke mindst på brystvorterne (vandfast plaster kan også bruges der). For pigerne områder hvor BH evt. kan gnave. Hvis du sveder meget, kan et tykt lag vaseline over øjenvipperne forhindre sved i at løbe ned i øjnene.

Hvis du skal løbe i nyt tøj, husk at vaske (flydende sæbe) det inden, for at få fjernet alle produktionsrester.

Undersøg vejrudsigten. Hvis man skal starte tidligt på formiddagen, skal man være opmærksom på, at temperaturen som regel stiger under løbet, nogle gange fra køligt til meget varmt. Mange har tendens til at løbe i for meget tøj. Husk efter et par km får du varmen. For at holde varmen inden starten kan en stor plastik affaldspose bruges til at trække over kroppen (lav hul til hovedet- evt. armene), eller brug en kassabel t-shirt, som du så smider efter nogle km.

Du kan evt. godt komme til fryse lidt på de sidste km. Har du en medhjælper på ruten, kan du aftale at denne har en ekstra trøje til dig på et aftalt punkt på ruten.

I dagene op til løbet spis godt med kulhydrater og drik energidrikke dagen før. På dagen drik mindst 1 liter vand, samt lidt energidrik i timerne inden starten. Spis et let fordøjeligt måltid ca. 3 timer inden starten.

Under løbet drik et krus væske for hver 4-5 km, lige fra starten. Hvis du drikker energidrik, husk at skylle det ned med vand bagefter, da det mange gange er for koncentreret i blandingen, hvilket kan give maveproblemer. Du kan også selv medbringe energigel. Sæt dem fast indeni bukserne med en sikkerhedsnål, og riv dem af efterhånden som du skal bruge dem.

42.195km er en lang distance. Undervejs skal du prøve at fokusere på delmål. Du er ved 26km, nu skal du holde farten til 30km. Se en 3-4km frem og koncentrer dig om det.

Store bymarathon er farlige i den forstand, at det er nemt at lade sig rive med af stemningen. Det går fantastisk, men der kommer altid en regning der skal betales, hvis du løber for stærkt i starten. Et jævnt løb med ca. samme hastighed hele vejen giver i den sidste ende det bedste resultat. Selvom de andre farer forbi dig, hold fokus på din egen fart og din målsætning. De andre skal nok komme tilbage til dig på et tidspunkt, hvor du smilende kan løbe forbi dem. Løb en 4-5 minutter langsommere end din bedste 10km eller 8-10 minutter langsommere end din ½ marathontid.

Aftenen inden løbet sætter du løbsnummeret på din trøje og chippen i snørebåndene. Pak det du skal bruge.

Husk også ekstra varmt tøj til bagefter løbet. Du er nedkølet og kan nemt komme til at fryse, selv på en varm dag.

Tjek også depoterne på løbsruten. Hvor er der kun vand, hvor er der også energidrik og evt. frugt. Hvor er toiletterne? Som regel er der skiltet med dette, men det kan overses i skyndingen.

Go' tur.

Hilsen  
Thorkild Bo