



## Sådan bliver du klar til Berlin

### Træning:

- Følg træningsprogrammet og trap ned i tiden op til løbet. Du kan alligevel intet indhente.
- Løb et par kortere ture i ugen op til løbet. Få en succes.
- Øv dig i at spise og drikke undervejs. Hvis du vil indtage energidrik under løbet, så træn det først, så du ved, at maven kan klare det.

### Udstyr:

- Løb kun i tøj, der er vasket nogle gange. Løb ikke i for meget tøj. Det bliver varmt ligegyldigt hvad. Hold dig orienteret om påklædning på vores hjemmeside, når vi kender vejruddisigten.
- Skift sko, så du kan nå at løbe dem til.
- Anskaf en Danmark-trøje – især hvis du skal løbe i store "danskerløb".
- Pulsur, væskebælte, gps efter temperament/vane, men er bestemt ikke nødvendigt.

### Mad og drikke:

- Spis som du plejer. Ingen eksperimenter. Undgå "tung" mad som oksekød. Spis meget pasta.
- Drik rigeligt i dagene op til løbet. Postevand er godt.
- Husk saltbalancen, så du kan udnytte væsken. Put lidt ekstra salt på aftensmåltiderne.
- Få en god, fyldig morgenmad på løbsdagen cirka tre timer før start. Ingen eksperimenter, tak!

### Andre forberedelser:

- Har du problemer med vabler, så forbered dig med pudder, plaster eller lignende.
- Brug vaseline og/eller plaster på særligt udsatte steder.
- Gå hellere på toilettet en gang for meget end en gang for lidt – og vær ikke nervøs for, at du har dårlig mave: Det er spændingen forud for den store begivenhed, der får maven til at reagere. Når du først er i gang, vil du typisk ikke opleve problemer.
- Tænk over, hvilken tid, du vil løbe på. Hvad er realistisk, og hvordan skal du gribe det an. Snak med de mere øvede løbere – men beslutningen er din.

### Undervejs:

- Vælg den rette startgruppe. Pas på ikke at blive grebet af stemningen til at løbe for hurtigt de første 10 eller 20 kilometer. Det er både fedt og hurtigt at have overskud de sidste 20 kilometer.
- I tilfælde af kulde, hav en sæk, plastikdragt eller gammel t-shirt, du kan smide lige før start.
- Pas på i begyndelsen. Det er et meget stort felt, så hold afstand og undgå styrt.
- Drik ved alle depoter. Stop op, så du er sikker på, at væsken kommer ned.
- Er du i tvivl om du skal tage energidrik eller vand – tag vand.
- Spis kun energi-gel og andre produkter, hvis du har prøvet dem hjemmefra.
- Frugt undervejs – bananer – er en god ting.
- Løber du ind i problemer, så læg en ny strategi. Løbet er først forbi efter 42,2 kilometer (21,1).
- Hvis du løber med makker(e) så lav en klar aftale om, at det er ok at skilles. Eller ikke ok!
- Nyd løbet! Alt i alt er et stort maratonløb altid en super oplevelse (undtagelser findes naturligvis!)

### Du kan også:

- Være udklædt når du løber. Selv det mindste giver god respons.
- Løbe med et (engangs)kamera.
- Se glad ud (på et tidspunkt er det ok at se træt ud).
- Tale med andre løbere. Det fjerner fokus fra en eventuel krise, og kan man snakke, er det tegn på, at tempoet ikke er for højt.
- Opmuntre andre.

### Efter løbet:

- Få styr på væskebalancen.
- Er du utilpas, bliv i området til du har det bedre. Søg eventuelt hjælp.

# Dagbladet Avis-Maraton 2010



- Hep på de andre. De har også fortjent det.

**Og det bedste råd: Er du i tvivl om noget, så spørg.  
Du vil med garanti få et brugbart svar.**

*Avis-maraton, september 2010*  
*[www.avis-maraton.net](http://www.avis-maraton.net)*