

Herlev Løbe- og Atletikklub

www.herlevloberne.dk

Vi mødes hver mandag og onsdag kl. 17 ved Herlev Hallerne.

Kontaktperson:

Allan Amundsen - amundsens@amundsens.dk

Holdledere:

Se holdlederne på www.herlevloberne.dk

Formand:

Peter Dall - formand@herlevloberne.dk

Tillykke med din beslutning om at starte som løber. Løb er godt for konditionen, økonomien, der er masser af træningsmuligheder, det er godt for sundheden, vægten, levetiden, hjertet, det giver bedre søvn og et mentalt overskud, og du vil kunne se forbedring ret hurtigt.

Velkommen til Herlev Løbe- og Atletikklub
Vi ser frem til nogle rigtig gode løbeoplevelser sammen

Praktiske oplysninger:

I løbet af 10 uger lærer du at løbe 5 km.

Kurset bygger på fællestræning mandage og onsdage kl. 17.00 (kom lidt før), under ledelse af erfarne løbere fra Herlevløberne, de fleste lørdage vil der også være fællestræning med en af begynderholdlederne. Alternativt skal du løbe selv.

Træningen er bygget op som en vekselvirkning mellem at løbe og gå. Alle følger det samme træningsprogram, så der er mulighed for at få optimeret træningen og få den passet ind i ugens andre gøremål.

Begyndertræning koster kr. 100,- som skal betales inden første løbedag, betales via MobilePay 45545, eller til konto nr. 5044 1271827 noter i besked feltet, navn og efternavn, samt "begynder" **vi modtager ikke kontanter.**

Hvis du, efter begynderholdets afslutning, melder dig ind i klubben, fratrækkes de kr. 100,00 fra årskontingent og indmeldelsesgebyret på kr. 350,00 + 150,00. Efter betaling af årskontingent og indmeldelsesgebyret modtager du en "Herlevløberne" singlet, ved førstkommende klubaften. (værdien kan ikke modregnes)

Indmeldelsen skal ske senest **2 måneder** efter afslutning af begyndertræningen, herefter, skal der betales fuldt årskontingent og indmeldelsesgebyr i alt kr.500,00 Du vil også skulle betale igen, for at deltage på nyt begynderhold.

Vigtigt: Forhåndstilmelding til Allan Amundsen på E-mail: amundsens@amundsens.dk

Navn:

Efternavn:

Adresse:

Fødselsdato:

E-mail:

Telefonnr.:

Begynderprogram nr. 1

Vores begynderprogram forudsætter, at du træner **tre gange** om ugen. Såfremt du ikke kan komme til fællestøtningen, er det vigtigt at du løber selv, således du kan følge træningen og undgå skader.

Vigtigt: overhold hviledagene mellem træningsdagene = Restitutions perioder.

Kan du i forvejen løbe 15-20 minutter uden pauser, så tal med en af begynderholdlederne, om evt. at løbe med på et af vores andre etablerede løbehold.

Begynderprogram nr. 1 – start 14. Marts 2018

Husk at løbe stille og roligt. Du skal først og fremmest koncentrere dig om at løbe i det angivne antal minutter.

Uge 1	Dato	Løb (min)	Gang (min)	Gentagelser	Løb i alt	Gang i alt
Onsdag	14-03-2018	2	2	3	6	6
Lørdag	17-03-2018	2	2	4	8	8
Uge 2						
Mandag	19-03-2018	3	2	3	9	6
Onsdag	21-03-2018	3	2	4	12	8
Lørdag	23-03-2018	3	2	3	9	6
Uge 3						
Mandag	26-03-2018	4	2	3	12	6
Onsdag	28-03-2018	4	2	4	16	8
Lørdag	31-03-2018	4	2	3	12	6
Uge 4						
Mandag	02-04-2018	5	2	3	15	6
Onsdag	04-04-2018	5	2	4	20	8
Lørdag	07-04-2018	5	2	3	15	6
Uge 5						
Mandag	09-04-2018	5	1,5	3	15	4,5
Onsdag	11-04-2018	6	1,5	4	24	6
Lørdag	14-04-2018	6	1,5	3	18	4,5
Uge 6						
Mandag	16-04-2018	6	1,5	3	18	4,5
Onsdag	18-04-2018	7	1,5	4	28	6
Lørdag	21-04-2018	7	1,5	3	21	4,5
Uge 7						
Mandag	23-04-2018	6	1	3	18	3
Onsdag	25-04-2018	8	1	4	32	6
Lørdag	28-04-2018	8	1	3	24	3
Uge 8						
Mandag	30-04-2018	9	1	3	27	3
Onsdag	02-05-2018	8	1	4	32	4
Lørdag	05-05-2018	9	1	3	27	4,5
Uge 9						
Mandag	07-05-2018	11	1,5	3	33	3
Onsdag	09-05-2018	12	1,5	3	36	4,5
Lørdag	12-05-2018	11	1,5	3	33	3
Uge 10						
Mandag	14-05-2018	15	1	2	30	2
Onsdag	16-05-2018	12	1,5	3	36	4,5
Lørdag	19-05-2018	15	1	2	30	2
Uge 11						
Mandag	21-05-2018	15	1	2	30	2
Onsdag	23-12-2018		Testløb 5 km.			

Hvorfor Løbe?

Hvorfor skulle man overhovedet gå i gang med at løbe? Mange mener jo, at det nærmest er selvpineri. Men lyt ikke til disse lyseslukkere. De aner ikke, hvad de taler om. Hvis løb føles som selvpineri, er det simpelt hen fordi, man løber for stærkt. Så enkelt er det!

Der er masser af gode grunde til at begynde at løbe. Løb er godt for konditionen, økonomien, der er masser af træningsmuligheder, er godt for sundheden, vægten, levetiden, hjertet giver bedre søvn og et mentalt overskud, og du vil kunne se forbedring ret hurtigt.

- * **Kondition.** Den konstante bevægelse i løb gør, at det er en meget effektiv måde at komme i form på. Der er ingen "spiltdid", da man hele tiden er i bevægelse.
- * **Økonomi.** Det er en af de billigste sportsgrene at dyrke. Det eneste, du behøver, er et par løbesko. Selvfølgelig kan man også købe sig fattig i løbetøj, men det bestemmer man heldigvis selv.
- * **Træningsmuligheder.** Du kan løbe, når det passer dig. Kl. 3 om natten, hvis det skulle være. Du kan løbe året rundt i al slags vejr, måske lige bortset fra i høj sne. Efterhånden som man kommer til at holde af løberiet, nyder man virkelig, at kunne komme ud året rundt. Tænk bare på cykelrytterne, som nærmest må gå i hi fra november til april.
- * **Sundhed.** Løb (og andre former for udholdenhedsidræt) styrker immunforsvaret og virker forebyggende overfor mange sygdomme og skavanker. Fx. hjertesygdomme, blodpropper forårsaget af for højt indhold af kolesterol i blodet, gigt, astma, forhøjet blodtryk, almindelige forkølelser og visse former for kræft. Desuden virker løbetræning forebyggende overfor (og bruges også til behandling af) milde depressioner. En amerikansk undersøgelse viste, at løbere havde 32 % færre fraværsdage fra deres arbejde, end kolleger, der ikke dyrkede motion.
- * **Vægt.** Sammen med en rimelig fornuftig kost er løb en fantastisk god måde at tabe sig på. Ikke noget med dyre pulvere, som er testet på tvivlsomme kostlaboratorier i Schweiz. Nej, dette er den naturlige måde at tabe sig på: Hvis man forbrænder flere kalorier, end man indtager, taber man sig. Hvis man forbrænder færre kalorier, end man indtager, tager man på. Det er egentlig meget enkelt. Men det afholder jo ikke åbenbart ikke Kuponnyhederne fra at svømme over af lovende annoncer om nemme genveje til væggtabet.
- * **Levetid.** Flere undersøgelser viser, at løbere lever længere, end dem, der ingen motion dyrker. Det amerikanske Shape Magazine, har udregnet, at man i gennemsnit forlænger livet med 13 minutter for hver km, man løber!!
- * **Hjertet.** Hjertet er en muskel, og styrkes, som mange andre muskler, også ved løb. Efterhånden som hjertet bliver stærkere, behøver det ikke pumpe så mange gange for at holde gang i systemet, og dermed falder din hvilepuls- typisk omkring 10-20 slag pr. minut. Og det vil altså sige at hjertet skal arbejde mindre (og derfor også belastes mindre) for at holde organismen i gang.
- * **Søvn.** Søvn bliver mere effektiv, mange kan nøjes med mindre søvn, og det er vist de færreste løbere, som kender til søvnbesvær.
- * **Mentalt.** Også på det psykiske plan er der en positiv effekt at hente. Selvtilliden bliver bedre, man tænker klarere, og har mindre tendens til at blive anspændt. Mange oplever, at man på en lang løbetur kan se problemer fra en anden vinkel, og måske endda løse dem undervejs.
- * **Forbedring.** I modsætning til mange andre sportsgrene, kan man (når det drejer sig om langdistanceløb) blive ved med at forbedre sig i mange år. Og selv når ens tider efterhånden begynder at blive dårligere pga. alderen, sker det meget langsomt. Tro endelig ikke, at du kan løbe fra alle 70 årige, bare fordi du selv er 40!!

Sådan kommer du i gang:

Det første du skal gøre er at glemme alt om fart og mellemtider. **Glem det!** Der bliver rig lejlighed til at sprinte af sted - om to måneder, eller to år! Og pas nu på, drenge, for der er mange piger, der er **rigtig** gode løbere, så lad være med at prøve at imponere. Hvis du har et stopur, så brug det kun til at måle hvor lang tid du har løbet, og ikke hvor hurtigt, du har løbet.

Det er meget vigtigt, at man hele tiden har en målsætning. Men specielt i starten skal man passe på, at den ikke bliver for ambitiøs. I første omgang kunne målsætningen være at gennemføre et begynderprogram. Hold dig så kun denne målsætning for øje, og lad være med at kigge langt efter de løbere, der tilsyneladende ubesværet kan flyve hen over asfalten flere timer i træk. Det er utrolig vigtigt, at kende og acceptere ens begrænsninger. Når du har nået et mål, kan du så overveje, om du har tid, lyst og ambition til at sætte dig et nyt mål, som er lidt mere krævende, eller om din nye målsætning simpelt skal være, at fastholde det niveau, som er opnået.

Når du skal i gang med at løbe, skal du være indstillet på at det skal være **langsomt**. Jeg læste engang i en løbe bog, at begyndere skal finde et tempo, som de synes er langsomt - og dernæst halvere det! Det lyder underligt, men jeg tror, der er noget om snakken. For det må ikke gøre ondt. Og specielt ikke i starten, hvor man lettere kan få lyst til at droppe det hele igen. Du må gerne blive lidt forpustet, men du må ikke være stakåndet, og hive efter vejret. Hvis du gør det, løber du for hurtigt, og må sætte tempoet ned. **Husk det!** Lad ikke hjernen bestemme tempoet, med tanker som "det kan sgu' da ikke passe, at jeg ikke kan løbe hurtigere, jeg sætter lige farten lidt op". Du kan **godt** løbe hurtigere, men du må ikke, for det kan være den direkte vej til at lægge løbeskoene på hylden igen.

En hovedregel siger, at det først er efter ca. 3 måneder, at man rent faktisk begynder at **nyde** dét at løbe. Det kan selvfølgelig variere fra person til person. Men regn med at de første tre måneder er en del af programmet, som fører til at man bliver en tilfreds og trofast løber. Så det er altså i disse tre måneder, at du skal være ekstra opmærksom på, at tage af sted, selvom du måske ikke lige føler, at du har lyst eller tid. Og nu vi er ved det med tiden: Du skal vænne dig til, at prioritere løbene højt, så andre ting skubbes længere ned ad listen over ting, du skal nå. For ellers ender det alt for ofte med, at man ikke får løbet, fordi der var så meget andet, man skulle. Du kan altid få tid til at løbe. Det er et spørgsmål om at prioritere sine opgaver. Og de fleste oplever faktisk, at søvnbehovet falder (1-2 timer), så det giver jo også lidt ekstra tid til at løbe i.

Det svære er egentlig ikke det at løbe, men snarere at holde fast i det, og gøre det til et fast indslag i dagligdagen. Alle kan føle sig fristet af at springe træningen over en gang imellem, men specielt begyndere skal være opmærksomme på at styre udenom de typiske grunde til at holde op med at løbe igen:

- * **Det tager lang tid.** At løbe optager naturligvis en del af ens tid, men da løb er en meget effektiv motionsform, er den ikke nær så tidskrævende som mange andre idrætsgrene, fx. cykling. Og da du kan løbe hvor og hvornår det passer dig, burde det kunne lade sig gøre at få det hele til at gå op. Trøst dig med at dette problem føles mindre, efterhånden som du bliver mere erfaren, og betragt den tid, du bruger på at løbe, som en investering i et bedre liv.
- * **Dårligt vejr.** Vi ved jo alle, at det danske vejr er en prøvelse af dimensioner ind imellem. Men det ser som regel værre ud, end det er, når man står inde i den varme stue og ser på regnens pisker. Når man først er kommet af sted, er det egentlig ikke så galt. Så den værste tærskel, man skal over, er faktisk dørtærskelen. Naturligvis kan vejret være så surt, at end ikke Voldborg kan bevare optimismen, og så kan man selvfølgelig vælge at springe et enkelt træningspas over. Men pas på, for det kan lynhurtigt blive en vane! Næste gang, du skal af sted, er vejret måske *endnu* værre, og så er det *endnu* nemmere at droppe træningen dén dag. Pludselig mangler du en uge, så to, for til sidst at være holdt helt op igen. Så husk: dårligt vejr findes ikke (OK, måske i Danmark en gang imellem) - kun dårlig påklædning!
- * **Det er kedeligt at løbe.** Jeg må da nok indrømme, at hvis det er action, du går efter, er løbesporten den forkerte. Her drejer det sig om at komme ud i naturen i al slags vejr, og mærke, hvordan kroppen arbejder. Hvis du godt kan lide at løbe, men føler, at det begynder at kede dig lidt, kan det være, du trænger til at variere din træning og/eller dine ruter lidt mere, eller at opjustere din målsætning. Nogle løbere (ikke jeg) begynder også at kede sig lidt, fordi der mangler selskab ude på ruterne. Hvis du har det sådan, var det måske en idé at melde dig ind i

en løbeklub. De fleste klubber har også en motionsafdeling, så det er altså ikke kun de åleslanke maratontyper, der kan være medlemmer af klubberne.

- * **Overvægt.** Jo mere overvægtig man er, des hårdere er det at begynde at løbe. Og da man belaster benene tre gange ens egen kropsvægt, når man slår fødderne ned i underlaget, er man også mere udsat for skader. Derfor skal man være ekstra forsigtig med optrapning af træningen, hvis man overvægtig. Hvis du er meget overvægtig, er det muligt, at du bør starte med at gå nogle ture, fx. 3 gange om ugen. Når du føler, at du er klar til det, kan du så gå i gang med et begynderløbeprogram.

Efter begynderprogram 1: En motionsløber er født!

Nu er du jo allerede blevet en habil løber, der kan løbe 3 * 12 minutter. Du kan nok selv vurdere, om du har lyst til at øge intervallerne, eller den tid du løber ad gangen. I hvert fald vil du sagtens kunne løbe i 15 minutter uden pauser. Så nu er du nok ved at være klar til at gå videre med begynderprogram nr. 2. Men husk, at du ikke må gå for voldsomt frem. Hvis du føler, det bliver for hårdt, så sæt tempoet ned, eller gå en uge eller to tilbage i programmet. Du risikerer at få en skade, hvis du går for hårdt frem. Da jeg i sin tid begyndte at løbe, fik jeg efter nogle måneder en overbelastningsskade i den ene achillessene. Det resulterede i at lægen forbød mig at løbe i flere uger. Og det er altså ikke særlig sjovt, når man nu lige er begyndt at kunne lide det!

Efter at have fulgt programmet, er løbeturene nok ved at blive en del af din hverdag. Måske vil du slet ikke undvære løbene, måske er du endnu ikke blevet overbevist om løbets lyksaligheder. Under alle omstændigheder bør du forsøge at blive en stabil løber. Dvs. at du skal fortsætte med at løbe 2-4 gange om ugen. Det gør ikke noget at holde en pause en gang i mellem, men du skal være opmærksom på, at formen bliver dårligere efter bare en enkelt uges pause. Desuden er risikoen for skader større efter en pause, hvis man ikke skruer lidt ned for blusset, når man går i gang igen. Men nu er det bare at klø på medbegynderprogram nr. 2.

Efter endt begyndertræning skal du beslutte dig for, om du vil blive medlem: Har du deltaget på begynderholdet (koster kr. 100,-) betales ved indmeldelse kr. 400,- og du modtager ligeledes en singlet ved førstkomende klubaften. Du skal melde dig ind senest 2 måneder efter afslutning af begyndertræningen. Alternativt, skal du betale fuld pris (kr. 500,-) Du vil også skulle betale 100 kr. igen for at deltage i nyt begynderhold.

Begynderprogram 2

Dette træningsprogram tager udgangspunkt i, at du kan løbe 15-20 minutter uden at holde pauser. Det kan du sandsynligvis også, hvis du har fulgt begynderprogram nr. 1. Der løbes 3-4 gange om ugen, men der er ikke noget i vejen for, at du kan justere programmet selv. Du behøver stadig ikke at bekymre dig om farten, du skal koncentrere dig om at løbe det angivne antal minutter. Du må gerne blive lettere forpustet, men du skal helst ikke skulle hive efter vejret.

I programmet anføres dag 1-4 i hver uge. Dette er træningsdage og ikke ugedage. Dag 1 behøver altså ikke nødvendigvis at være en mandag. Forsøg så vidt muligt at sprede træningsdagene ud over hele ugen, så du ikke løber flere dage i træk. Især er det vigtigt at holde fri dagen efter de længste ture.

Hidtil har du kun skullet koncentrere dig om minutter og ikke om distancen. Men til sidst i dette program vil du se, at der står 5-8 km. Det skyldes, at du nu er nået så langt, at du kan begynde at regne i kilometer i stedet for i minutter.

Uge	1. dag	2. dag	3. dag	4. dag
1	15 minutter	20 minutter	15 minutter	
2	15 minutter	25 minutter	10 minutter	20 minutter
3	25 minutter	20 minutter	30 minutter	
4	30 minutter	20 minutter	15 minutter	5-8 km

Og hvis du i stedet løber med nogle af vores andre hold, så husk at holde hastigheden og distancen nede og træn dig langsomt op – enten på at løbe hurtigere eller længere. Men ikke begge dele! Ellers risikerer du at få en skade, og skal starte forfra på begynderholdet igen.