

Faktorer som ukendte konkurrenter og et uforudsigelig terræn, som deltagerne får masser af i vintersæsonens ekstremløb, giver motivation og brændstof til et nyt års træning.

Foto: Jesper Halvorsen



Mave, balle, lår er ikke længere nok i vintersæsonen

Motionister dropper fitnesscentret, når formen skal holdes ved lige i vintermånederne. I stedet trodser de mørke, kulde og blæst for at deltage i ekstremløb. Det handler om at få oplevelser og mærke sig selv fysisk i en ellers digital verden, lyder det fra fremtidsforsker.

CHRISTINA HASSELBALCH LANGPAP | chl@avismagasinet.dk

»Jeg glæder mig til at komme ud og lege i naturen, hvor tiden ikke er vigtig. Det er det, som tænder mig i vinteren. Så skal jeg ud og køre i mudder og komme hjem og være helt mudret til, eller jeg skal løbe på skrænter og passe på, hvor jeg sætter mine fødder.« lyder det begejstret fra 36-årige Mellanie Vendt.

Hun er ved at fortælle om MTB duathlon. Løb, hvor deltagerne udfordrer sig selv skiftevis på mountainbike og i gennem trailløb i et uforudsigeligt terræn.

»Jeg bruger mit hoved og min krop på en helt anden måde, end jeg plejer, og det er rigtig rart,« fortæller hun.

Løb som supplement

De seneste seks år har hun dyrket løb i vintersæsonen som et supplement til sin primære sport, triatlon, som hun træner fra april til september,

»Når vi endelig giver slip på den virtuelle verden, så har vi brug for at mærke os selv fysisk. Det kan vi ved f.eks. at give os i kast med løb i naturen

Mette Sillesen
Fremtidsforsker

hvor hun svømmer, løber og cykler omkring 10-12 timer om ugen.

Til sommer er det to halve Ironman-distancer, der står øverst på listen, som årets store udfordringer. Første gang er i juni, hvor hun skal køre i Danmark. Det andet løb er i september, hvor Mellanie Vendt sætter kursen mod Østrig for at køre europamesterskab.

»Jeg har planer om at få nogle rigtig gode tider, til begge løb« fortæller hun.

Konkurrence giver motivation

For at holde formen til næste års udfordringer, er hun igen i år hoppet op på cyklen og har snøret løbeskoene i vintersæsonen. Nu gælder det årets MTB duathlon Cup, der er en serie af fire kortere løb, i København og Nordsjælland.

»Jeg kunne måske også bare træne i et træningscenter på en spinningcykel og hive i nogle maskiner, men jeg ville blive træt og komme ud

på den anden side træt. Det ville blive træning for træningens skyld, og vinteren ville blive for lang og for grå. Men ved at deltage i konkurrencerne får jeg motivation, og det er konkurrenceelementet, som tænder mig. Hvis det bare var med træning med mine venner, ville det ikke være det samme,« siger hun.

Og det har effekt at træne i vintersæsonen, mener Mellanie Vendt.

»Hvis man først starter i april, når man ikke at toppe på ret højt niveau i løbet af sommeren. Jeg kan mærke, at de sidste tre sæsoner, hvor jeg har dyrket triatlon om sommeren, har jeg været stærkere, end før jeg begyndte på vintertræning. Jeg kan se, at de som starter uden at have holdt træningen ved lige i vintersæsonen, de starter på et helt andet niveau, så det har helt klart en fordel.«

Fortsættes ►



► Flere løb i vintersæsonen

Thure Fuhrmann Kjær har dyrket adventure race i gennem 10 år i både Danmark og udlandet. De seneste fem år har han også været arrangør bag flere ekstremløb i Danmark. Ifølge ham er der sket en stigning af løbskonkurrencer i vintersæsonen.

»De store ikoniske sportskonkurrencer i Danmark som for eksempel Ironman eller halvmaraton i København, har gjort, at flere og flere har fået interesse for løb og har efterspurgt dem. Det har gjort, at udbuddet af konkurrencer nu strækker sig til også at være om vinteren. Det betyder, at de som gerne vil køre løb, som supplement til deres træning, kan finde løb, som de kan deltage i hele året rundt,« forklarer han.

Konkurrencerne bliver brugt til at vedligeholde kroppen fysisk, men mange bruger dem også som mental forberedelse til det kommende års store konkurrencer.

»En konkurrence giver meget mere end træningen, fordi her bliver man lidt mere presset, og

man kører mod nogle, som man ikke kender. Man er ude af sit vanter miljø og træningsrute, så man får en masse nye input,« forklarer han og fortæller, at også nye oplevelser tæller stort, når deltagerne melder sig til vinterens løb.

High tech, high touch

Fremtidsforsker, Mette Sillesen ser tendensen, som er en del af den såkaldte "High tech, high touch"-tendens, som ifølge hende er sigende for mange udviklinger i det moderne samfund, hvor en stor del af livet leves digitalt og foran computerskærmen.

»Når vi endelig giver slip på den virtuelle verden, så har vi brug for at mærke os selv fysisk. Det kan vi ved for eksempel at give os i kast med løb i naturen, hvor vi udforsker vores egen natur for at se, hvor langt vi kan drive vores krop. Mave, balle og lår eller spinning er ved at blive for kedeligt - der skal mere til. Men det behøver ikke at være ekstremsport. Folk, der ikke er til en Ironman, begynder at trekke, og andre eksperimenterer for eksempel med Chakra yoga og meditation. Det handler om forskellige situationer, hvor man udfordrer sig selv,« forklarer hun.

Mange af de ting, som tidligere krævede et menneske for at blive udført, er i dag erstattet af teknologien for eksempel robotten, der klarer støvsugningen og i fremtiden den førerløse bil, som fragter mennesker fra et sted til et andet, uden at de skal tænke over at køre bilen.

»Videnskaben og teknologien har taget over på mange af de ting, som mennesket før har skulle stå for, og det betyder, at vi i dag i mindre grad skal præstere fysisk i vores hverdag. Men vi føler stadig en trang til at skulle bruge kroppen og har stadig behov for et adrenalinkick. På et mere biologisk plan har vi også et behov for, at der er brug for os, og derfor prøver vi at skabe det behov - en falsk virkelighed - selv ved for eksempel at melde os til forskellige løb, hvor vi skal udfordres,« siger Mette Sillesen. ■

Videnskaben og teknologien har taget over på mange af de ting, som mennesket før har skulle kunne, og det betyder, at vi i dag i mindre grad skal præstere fysisk i vores hverdag. Derfor søger mange udfordringer i bl.a. ekstremløb.

Foto: Jesper Halvorsen

Flere og flere har fået interesse for løb og har efterspurgt dem. Det har gjort, at udbuddet af konkurrencer nu strækker sig til også at være om vinteren.

Thure Fuhrmann Kjær
Løbsarrangør