

EKSTRA Kondis

Utgitt i samarbeid med
Danske Bank Oslo Maraton

TIPS:

SLIK LEGGER
DU OPP LØPET

LØYPEKARTENE

TRENING:

LES DEG
I FORM

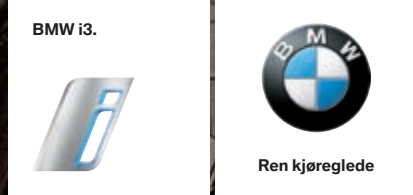
VEIEN VIDERE
ETTER LØPET

Fartsholder

Hilde
hjelper
deg



KONKURRANSESKO
UNDER LUPEN



FULLFØR INNTIL FIRE MARATON FØR BATTERIENE MÅ LADES.

16. november lanserer vi vår første elektriske bil – BMW i3. Med denne beveger BMW seg inn i en epoke med ny energi og uten utslipp. Med en imponerende akselerasjon med 170 hk og rekkevidde på inntil 190 km - eller fire og et halvt maraton - er BMW i3 utholdende, fremtidsrettet og miljøvennlig. Legg til BMWs unike kjøreegenskaper og du har en komplett elbil, som gir deg ren elektrisk kjøreglede.

Helt nye BMW i3 fra 249.900,-*

For mer info og prøvekjøring send kodeord "BMW i" til 2202 eller se bmw-i.no



*inkl. frakt og levering.



DEN NYE GENERASJONEN TRENINGSKLÆR!

2XU

COMP RUN S/S TOP

MATERIALET HOLDER TRØYEN SÅ TØRR SOM MULIG, SAMMEN MED MEGET GODE PUSTEEGENSKAPER. EN MEGET BEHAGELIG OG GOD T-SKJORTE!

KRAFTIG OG PUSTENDE KOMPRESJONSTIGHTS

UTFØRT I MEDISINSK GRADERT KOMPRESJON SOM STIMULERER TIL ØKT BLODSIRKULASJON, BEDRE STYRKE OG UTHOLDENHET, ØKT KROPPS-BEHERSKELSE OG RASKERE RESTITUSJON.

"2XU sine produkter har en svært behagelig passform som skiller seg fra tilsvarende produkter jeg har testet tidligere. Jeg bruker klærne regelmessig ved styrketrening og den solide passformen bidrar til en følelse av stor bevegelsesfrihet."

- Mats



SELGES GJENNOM LEDENDE SPORTSBUTIKKER OVER HELE LANDET
Markedsføres i Norge av Enjoy Sport AS • Tlf +47 911 75 060 • E-post: info@enjoysport.no

DU FINNER OSS PÅ FACEBOOK:
www.facebook.com/2XUNorge



► INNHOLD

- 05 Innholdsoversikt
- 07 Leder
- 09 Småstoff
- 10 Velkommen til løpefest
- 12 Dette skjer langs løypa
- 14 Unngå de store maratonblemmene
- 18 God oppførsel i løp
- 21 Hilde hjelper deg
- 22 Løypekart
- 24 Starttider
- 27 Store navn på startstreken
- 28 Gjør hverandre gode
- 31 Klare for Oslo-tur
- 32 Med ekte treningsglede
- 34 Stor test av konkurransesko
- 39 Grete Waitz - løpedronningen
- 44 Les deg i form
- 48 Etter målgang



10 Velkommen til løpefest



48 Etter målgang



Forsidefoto: Per Inge Østmo
og Marianne Røhme



21 Stiller som fartsholder



34 Test av konkurransesko



39 Løp seg inn i alles hjerter



28 Gjør hverandre gode

Forerunner serien

Dagens rekord - morgendagens motivasjon

Forerunner serien

Jeg har allerede slått mine personlige rekorder, men min Forerunner ønsker mer av meg. Jeg har trent på grensen av hva jeg tåler, satt meg tøffere mål enn vanlig og sett resultatene på min vanntette GPS-sportsklokke. Med topp motivasjon, intensiv trening og presise resultater får du ennå mer ut av treningen med Forerunner!

GARMIN®

Les mer på www.garmin.no

Kondis

Norsk organisasjon for kondisjonsidrett og Den Norske Maratonklubb

Kondis
Internett: kondis.no
E-post: kondis@kondis.no

Ansvarlig redaktør/redaktør av Kondis Ekstra:
Marianne Røhme
Tlf: 415 09 061
E-post: marianne.rohme@kondis.no

Redaktør av Kondis: Runar Gilberg
Tlf: 482 58 496
E-post: runar.gilberg@kondis.no

Redaktør av kondis.no: Heming Leira
Tlf: 484 96 699
E-post: heming.leira@kondis.no

Terministeredaktør og journalist:
Bjørn Johannessen
Tlf: 489 99 460
E-post: terminlista@gmail.com

Annonser:
John Tvedt, tlf: 971 82 040
E-post: john.tvedt@kondis.no

Design og layout:
Halvbet.no

Trykk: Polinor – Printall

Opplag: 25 500 eks.

Abonnement: Kr 420
Medlemmer: Gratis

Medlemskontingent 2013:
Voksne (26–67 år): Kr 420
Pensjonister (+67): Kr 280
Ungdom 20–25 år: Kr 280
Ungdom under 20 år: Kr 140
Familiemedl. over 20 år: Kr 140
Familiemedl. under 20 år: Kr 70

Neste utgivelse:
Kondis nr. 7 – 2. oktober

Annonsepriser i ordinære utgaver:
A: Vanlige annonser 4 farger
B: Arrangementsannonser 4 farger
1/1 side: A: 13000 B: 6500
1/2 side: A: 7500 B: 3750
1/4 side: A: 4200 B: 2100
1/8 side: A: 2400 B: 1200

Prisene oppgitt ved trykkferdig original. Tillegg om annonsen skal settes etter manus. Prisene er oppgitt eksklusiv mva.
ISSN 0802-0698

Husk: Kondis er grasrotmottaker!

Kondis er registrert med tre regioner i Norsk Tipping: oversikt over grasrotmottakere. Ved å registrere din region som mottaker av din grasrotandel når du deltar i spill gjennom Norsk Tipping, bidrar du til at fem prosent av spilleinnsatsen din går til Kondis uten at dette koster deg noe.

Dette er de tre regionene:
Kondis Region SørVest omfatter medlemmer i Agderfylkene, Rogaland, Hordaland og Sogn og Fjordane.
Kondis Region Øst omfatter medlemmer i Oslo, Akershus, Østfold, Vestfold, Buskerud, Telemark, Hedmark og Oppland.
Kondis Region Nord omfatter medlemmer i Møre og Romsdal, Sør Trøndelag, Nord Trøndelag, Nordland, Troms og Finnmark.

Kjære løper

Danske Bank Oslo Maraton er bare timer unna. Og uansett hvilken distanse du skal løpe – nå er det ingen vei tilbake. Det siste årets intense treninger skal i løpet av noen timer materialiseres i form av en tid på en eller annen distanse. Du har sikkert tenkt og snakket om dette løpet i lang tid. Til og med drømt deg gjennom det flere ganger. Jeg har i hvertfall ofte gjort det.

Det fine med hvert løp er at det lever sitt eget liv. Man kan liksom ikke forutse hva som skal skje, det må oppleves. Og vi har alle ulike utgangspunkt for det som skal skje.

Jeg har løpt svært mange løp opp gjennom årene, både korte, lange og veldig lange. Og alle har levd sitt eget liv. Egentlig burde jeg sittet med fasiten på hva som er riktig måte å gjøre ting på. Men jammen klarer jeg ikke å finne ut nye ting ganske ofte.

Disponer riktig

Nå ting kan jeg hvertfall si ganske klart: Det lønner seg aldri å starte på et langt løp, som om du skulle være Usain Bolt på 100 meter. Det er faktisk en ganske dårlig løsning – selv om det helt sikkert ser bra ut der du langer av gårde i et tempo, som selv Usain ville ha drept for å ha.

Undertegnede har gjort det en gang – og kun en gang!

Steget var elegant, kroppen var helt kanon og alle de andre var langt bak meg, men etter 800 meter var moroa over. Og med 9200 meter igjen er det ganske dumt. Kroppen stivnet rett og slett totalt. Og i dag kan jeg snakke helt klart om hvordan det er å oppleve melkesyre på sitt verste. Den gode, gamle «prikkedøden» blir bare en bagatell i forhold. Så ikke ta den løsingen. Velg en sikrere vei. Det å stivne med 800 meter igjen er helt greit sånn sett.

Det perfekte løpet

Så hvordan gjøre det perfekte løpet? Tja – hadde jeg visst det, hadde jeg kanskje vunnet noen løp, men det har jeg aldri. Men, jeg har løpt det perfekte løpet. Dette er løpet hvor du både med hjerte, hode og ikke minst bein får tatt ut ditt eget potensial utifra din egen kapasitet.

Og dette er viktig: Det er din egen kapasitet som skal utnyttes, ikke den kapasiteten andre tror du har, eller den kapasiteten du skulle ønske du hadde. En konkurranse på vårt nivå skal være moro, for det å løpe sammen med tusenvis av andre ER moro. Du skal tenke positivt hele veien og jobbe deg gjennom de ulike fasene av løpet. Du skal tenke progresjon, og du skal være på ditt beste når du er i nærheten av målportalen.

Det naturlige løpet

Det er ofte slik at noen faktisk er bedre enn deg. Mange er bedre enn meg, og jeg har opplevd det å bli tatt igjen og løpt fra. Underveis bør du tenke på at det å bli tatt igjen av noen er helt naturlig, det gjelder bare å agere riktig når det skjer.

Min egen erfaring er at jeg alltid prøver å holde steget og tempoet til den som løper forbi. Det er ikke lurt. For da presser du sannsynligvis kroppen din litt mer enn du burde. Så glem det! Vær heller tålmodig, tenk positivt og jobb med deg selv. Det vil alltid komme perioder under et

løp hvor greiene kjennes vanskelig. Det er da du skal være tålmodig. Du skal kjæle litt med smerten, nærmest bli venn med den og sakte, men sikkert få den over på din side.

For meg er det en prosess og litt filosofi. Løping er filosofi og løping er ærlig.

For å billedgjøre litt hvordan et løp skal se ut: Tenk deg ei rett linje med svak progresjon oppover hele veien – da gjør du det riktig og utnytter kapasiteten. På den andre siden har du linjen som jevnlig går ned i en dal. Tegn den linjen med de dype dalene, og du ser fort at det vil koste deg mye å jobbe deg opp av de dype dalene. Det er de dalene du skal unngå.

Smil til verden og smerten

Et siste tricks er å smile hele tida. Det oser positivitet av et smil, og det gjør de rundt deg usikre. Ingenting er så bra som å smile mens du løper fra noen.

Nå er det ikke sikkert at mine tips gjør at du vinner, men du kommer til mål uansett. Og det å komme til mål er en seier. Livet er ikke mer alvorlig enn at selv et dårlig løp har noe bra over seg. Og uansett hva som skjer, så er det alltid et nytt løp rundt hjørnet. Og kanskje litt klokere kan du angripe det neste løpet litt annerledes.

På vegne av Kondis ønskes du et glitrende løp uansett utfall. Det viktigste er ikke å vinne, det viktigste er å delta og ha det GØY!

Tim Bennett
Kondis-president



Løp ditt eget løp: Kondis-president Tim Bennett (t.v.) oppfordrer deg til å løpe på dine egne premisser og til å ha det moro underveis. (Foto: Heming Leira)



Aftenposten



Danske Bank

Kreditor



AIMS

Association of International Marathons and Distance Races



NyttBredbånd.no



minoritetspolitisk tenketank



IDRETTS BARNEHAGE



Et maratonløp blir så å si aldri ødelagt av at en løper for sakte på de første fem kilometerene, mens det finnes utallige eksempler på det motsatte.

Runar Gilberg, redaktør i Kondis og aktiv løper

Småstoff



Slik spiser du deg til økt prestasjon

Høyt karbohydratinnhold dagen før maratonkonkurransen kan gi økt prestasjon i løpet. Det økte karbohydratinntaket kom som en erstatning for proteiner og fett slik at det totale energiinntaket var uendret.

Det kom fram i en studie basert på ikke-eliteløpere under London Maraton i 2009.

Sesongpause gjør godt

Etter at sesongens siste konkurranse er unnagjort, kan det være lurt å legge inn en treningspause. Særlig for de som trener mye og etter et fast program, kan det være befriende for både kropp og hode med en periode der en ikke pålegger seg sjøl noe krav om å trene. I stedet kan en bruke tida til å gjøre helt andre ting. Føler en likevel for å trene, kan en med fordel prøve andre aktiviteter enn den en vanligvis driver med. Hensikten er å la kroppen hvile slik at småskader kan gå seg til og sliten muskulatur bli restituert. For mange virker det også skjerpende på motivasjonen å legge inn en periode der en bevisst trener mindre og annerledes enn en gjør til vanlig.



Foto: Jan Erik Urdshals



Foto: Kjetil Ree/Wikipedia

Her vil de hedre Grete Waitz

Bydel St. Hanshaugen i Oslo har kommet med forslag om å gi plassen foran Bislett, ved rundkjøringen, navn etter løperdronningen.

Det har imidlertid kommet innsigelser mot å oppkalle området med rundkjø-

ringen etter løperdronningen. Plan- og bygningsetaten mener at et så trafikkert område som rundkjøringen, vil være svært dårlig tilgjengelig for publikum, melder nrk.no.

Plan- og bygningsetaten mener at det

nyoppussede området utenfor maratonporten i Søndre Sving er mer egnet.

Bydelslederen er ikke uenig i at også området utenfor maratonporten kan være et godt valg, og viser til at det nå er opp til politikerne å avgjøre.

Ønsker velkommen til

LØPEFEST



– Den 21. september arrangerer vi løpefest i Oslos gater. Det blir mye god underholdning langs hele løypa for både løpere og publikum.

Gleder seg: Stein Morten Polden (f.v), Nicoline Sundt, Are Berntzen, Caroline Lundahl, Tony Isaksen, Isak August Isaksen, Maria Lindström og Anders Bjørk gleder seg til å kunne ønske deg velkommen til Oslo Maraton.

Av Marianne Røhme

Det sier gjengen i Sportsklubben Vidar som har arbeidet med Danske Bank Oslo Maraton.

– Dette er Norges største løpsarrangement med nye deltagerrekorder hvert år. I år var både maraton og halvmaraton fulltegnet tidlig på sommeren, sier daglig leder Tony Isaksen i SK Vidar, som forventer over 20 000 deltagere til løpet.

Det er mye arbeid som ligger bak, men de som arbeider med løpet, synes det er utrolig givende.

– I tillegg gir arrangementet mye tilbake til klubben både i form av engasjement og økonomi. Når interessen for Danske Bank Oslo Maraton blir så stor, bidrar det til at klubben kan

oppretholde sin satsing mot barn, elite og funksjonshemmede, sier han.

Inkluderende

– SK Vidar har ambisjoner om å være en foregangsklubb innen inkludering i friidrett og gateløp. Vi ønsker at alle skal kunne delta og har derfor lagt spesielt til rette for funksjonshemmede. Det nye i år er at vi også skal arrangere NM for rullestol, sier Tony Isaksen.

Klubben arrangerer også NM på halvmaraton for løpere med ulike handikapp. Følgende distanser tilbys handikappede: NM Halvmarton, 10 for Grete (10 km), NM Racingrullestol (8 km), 3 km og maraton for synssvake.

Mer enn et løpsarrangement

– Vi ønsker at Danske Bank Oslo Maraton skal være noe mer enn et løpsarrangement. For oss står veldedighet sentralt. Vi har derfor inngått samarbeid med Aktiv mot kreft, Sykehusklovnene og Right To Play. I tillegg driver Team Xtra Personell prosjektet «Hjerte for idretten» sammen med Danske Bank Oslo Maraton og SK Vidar. Her setter vi fokus på viktigheten av å være fysisk aktiv for å opprettholde en god helse, sier Tony Isaksen, og legger til at en støtter arbeidet ved å melde seg på Danske Bank Oslo Maraton eller ved å kjøpe skidrakten prosjektet selger. Inntektene går til innkjøp av hjertestartere til norske klubber.

Dette skjer langs løypa

Det er ikke bare løpere som blir å finne langs løypene under Danske Bank Oslo Maraton. Her blir det liv og røre fra start til mål.

Av Marianne Røhme

Enten en stiller som deltaker eller publikum, vil Danske Bank Oslo Maraton være en mulighet for store kulturelle opplevelser

– alt fra dans til musikk, sang og bilutstilling.

– Hensikten er å underholde samtidig som vi presenterer de ulike bydelene. Utenfor Operaen blir det klassisk

musikk med strykere og ballett, mens vi ved Helga Helgesens plass på Grønland vil få bidrag fra Karvan Dance som er en indisk danseskole, sier Maria Lindström i SK Vidar som har arbeidet med underholdningen.

Hjelper løperne fram

Hele 17 ulike aktiviteter blir å finne langs løypa. Det skal derfor ikke kunne bli kjedelig å løpe rundt i storby'n i time etter time.

– Vi ønsker at aktivitetene skal hjelpe løperne fram slik at de har noe å se fram til gjennom løpet. I tillegg vil det også gjøre det mer moro å være publikum, sier Maria.

Fra klassisk til bilutstilling

Det bør være noe å finne for enhver smak. På Tjuvholmen/Aker Brygge vil Aksel Kolstad spille live på sitt flygel, Radio



Mye moro: – Både løpere og publikum har mye å glede seg til langs løypa. Dette skal være en festdag, sier Maria Lindström.

Norge stiller med musikk både live og fra DJ flere steder i løypa. Det vil også bli trommer, korpsmusikk, kor, ballett, Oslo Sambaskole og cheerleading.

– Det er viktig at Danske Bank Oslo Maraton blir mer enn et løp. Vi satser på å lage en ordentlig løpefest i byen og gleder oss til å se hvor mange som kommer, sier Maria.



Spiller live: Pianist Aksel Kolstad skal spille live sammen med en fiolinist på Tjuvholmen under løpene.



Ved Sørenga: Hazem «Hazzo» Mazen vil spille ved Sørenga.

Turprogram



Havana Marathon 17.november 2013

– Nå har du en enestående anledning til å oppleve Cuba! Løp i Havana, ha en fantastisk rundtur og en eksotisk badeferie, samt spennende reiseopplevelser.



New York City Halvmarathon 16.mars 2014 og New York City Marathon 2.november 2014

– New York City Halvmarathon er det eneste løp som foregår eksklusivt på Manhattan! Meld deg på i dag. Forhåndspåmelding for New York City Marathon 2014 er nå åpen. Sikre deg garantert plass på turen. Skal du løpe en maraton i livet, så er New York marathon løpet du vil løpe.



l'Étape Du Tour 2014 & Paris - Roubaix 2014

– Vi vil arrangere 2 spennende sykkelturner hit i 2014. Forhåndspåmeld deg nå og du vil motta turprogram så snart datoer og program er klart.



Spaferie

–Vær god mot deg selv

For mer info: www.sportoghelse.no. Tlf: 33187171



SPORT & HELSEFERIE AS



Unngå de store maratonblemmene

Høstens store maratonutfordringer er like om hjørnet. Du har trent godt og lada opp de siste par ukene. Hva kan du gjøre like før og under løpet for å sikre at resultatet blir like bra som forberedelsene?

Av Runar Gilberg

Trass i gode forberedelser er det fort gjort å gå på en blomme under et maratonløp. Den kan dukke opp helt konkret under foten, men andre blemmemuligheter finnes også. Vi skal se på noen av dem – og komme med tips om hvordan de kan unngås.

Dagene før løpet

Trapp ned treninga, men vær aktiv

En tommelfingerregel er å redusere treningsmengden gradvis de to siste ukene inn mot maratonløpet. For de fleste vil det bety flere fridager den siste uka og relativt korte økter de dagene en trener.

For mange fungerer det bra med en ikke alt for stor og hard intervalløkt fire-fem dager før løpet. Mange har også positiv erfaring med å ta fri nest siste dag før løpet og så løpe en kort tur med noen lette stigningsløp innlagt dagen før løpet. Men gjør for eksempel reisa at det passer bedre å ta fri dagen før løpet, er det ikke noe i veien for å bytte om.

Ikke overdriv spising og drikking

Mange tror at de i dagene før maratonløpet må karbolade til de sprekker og drikke så de pisser blankere enn Sjøa for å være klar til dyst. Ingen av delene er nødvendig.

I og med at du trapper ned treninga den siste uka, vil energilagrene fylles sjøl om du nøyer deg med å spise helt normalt i dagene før løpet. Å spise ting en er vant med vil også gjøre risikoen for å få magetrøbbel mindre. Noen foretrekker å øke andelen karbohydrater

ter noe de siste dagene før løpet, men for de fleste vil en mer ekstrem karbolading gi større problem enn gevinst.

Det er heller ikke nødvendig å drikke mer enn vanlig på forhånd. Når en kopp er full, blir den ikke fullere om en heller på mer. Det er bedre oppladning å sove om natta enn å springe ustanselig på do.

Gjør utstyret klart

Til et maratonløp trenger en ikke mye utstyr, men bestem deg for hvilke sko og klær du skal løpe i. Skoene bør være så mye brukt at du vet de fungerer bra og ikke gir gnagsår eller andre plager. Samtidig bør de være så nye at de enda har bra med demping og spenst i sålen.

Gode sokker kan også være en fin hjelp til å unngå gnagsår. Hva en ellers løper med, vil avhenge av værforholda og hva en liker. Forhåpentligvis har du hatt noen testturer på forhånd der du har funnet ut hva som fungerer best. Ofte kan det være kjølig om morgenen når løpet starter, men når sola kommer opp, vil det fort bli varmere. Ta hensyn til at temperaturen som oftest vil stige når du avgjør hva du skal løpe i.

Løpsdagen - før løpet

Mat og drikke

Også her er det bare å spise som du ville gjort før en lang treningsøkt. For noen fungerer det å spise tett innpå løpet, andre vil ha minst tre timer mellom siste måltid og konkurransen. Noen vil stå opp grytidlig for å ete frokost der

som løpet starter tidlig, men har en spist godt om kvelden, kan det også fungere fint å sove lenger og løpe uten å ha spist frokost. Test gjerne ut ulike alternativ på trening.

Drikk deg utørst, men ikke ha i deg så mye at du må stanse å skvette før første mila er unnagjort.

Utsatte kroppsdeler

Det kan være lurt å teipe brystvortene da de kan begynne å blø som følge av gnisning mot singleten eller T-skjorta. I regnvær er de ekstra utsatt. En dæsj med vaselin vil kunne forhindre at sår oppstår der hud vil gnis mot hud. Utsatte strøk er første og fremst innsida av låra og under armene. For kvinner kan det også være lurt å bruke vaselin der BH-en trefter, under og mellom brystene.

Et alternativ til å smøre vaselin i armhulene og låra er å bruke T-skjorte i stedet for singlet og tights i stedet for shorts. Da slipper en at hud gnisser mot hud.

Medbrakt mat

Nesten alle maratonløp har drikkestasjoner for omtrent hver femte kilometer, og gjerne også noe å spise på noen stasjoner et stykke ut i løpet. Det skulle dermed ikke være nødvendig å løpe med mat og drikke i belte. Noen vil likevel frakte med seg en geltube eller energibar eller to for å ha noe de får energi av og som de vet de klarer å få ned. Bruk i tilfelle en gel eller bar du har testa ut på forhånd. Det skal være svært varmt for at det skal svare seg å frakte med egen drikke så lenge det finnes regelmessige drikkestasjoner i løpet.



Underveis i løpet

Den viktige disponeringa

Den viktigste faktoren for hvor godt løpet blir, er hvor godt en har trent. Den nest viktigste faktoren er hvordan en disponerer løpet. Det finnes mange eksempler på løpere som har vært i kanonslag, men som har åpna for hardt, gått på en kanonsmell og fått løpet ødelagt.

Det beste resultatet får en om en løper i jevn eller svakt stigende fart. Sett deg et realistisk mål, og legg opp løpet etter det. Tror du at du kan klare å løpe på 3.45, så legg deg på den farten (5.20 per km) som gir 3.45, allerede fra start av. Ikke legg sekunder i tilgodekurven. Jo mer du har å gå på, jo større er faren for at du får bruk for det du har å gå på.

Ikke bli bekymra om tempoet føles for sakte de første tre milene. Det er bare bra, og følelsen vil med stor sannsynlighet forsvinne. Skulle det når du har rundt ei mil igjen fremdeles gå alt for lett, er det bare å øke farten gradvis. Det finnes knapt eksempler på at folk har fått maratonløpet sitt ødelagt ved ei for forsiktig åpning, men utallige eksempler på det motsatte.

Det å ha krefter igjen til siste halvdel gir også mye psykisk energi. Det er langt mer oppmuntrende hele tida å ta igjen løpere enn å være den som blir tatt igjen og løpt ifra.

Mat og drikke

Den nyeste og mest uavhengige forskningen forteller at det beste er å la tørsten bestemme hvor mye du skal drikke. Drikk deg utørst når du er tørst – det vil både gi det beste resultatet tidsmessig og også forhindre at du får i deg for mye vann, som er farligere enn å få i seg for lite.

De som løper fort, klarer seg som oftest med den energien de får gjennom drikken. Bruker en lang tid på maratonløpet, vil behovet for å innta noe fastere føde øke. Ha i tilfelle med deg litt «å bite i» i lomma eller benytt deg av det som måtte serveres på matstasjonene.

Løp eller gå mot mål

I lange løp vil det gjerne svinge, og det er lurt å være forberedt på at det vil komme tunge perioder. Når du er forberedt på at de kan komme, vil det også være lettere å mestre dem.

Går det så tungt at du vurderer å bryte, så skru heller ned farten eller gå i stedet for å stanse opp. Etter å ha lagt inn et par rolige kilometer, gjerne i kombinasjon med inntak av en matbit, kan du fort føle deg bedre og fortsette mot mål.

For all del ikke stans og begynn å gå i feil retning. Sjøl om du sier til deg sjøl at du har brutt, så gå framover, mot neste matsta-

sjon, mot mål. Da gir du deg muligheten til å omgjøre «brytevedtaket», for hvert steg i riktig retning bringer deg nærmere målet for dagen.

Etter løpet

Nyt øyeblikket

Slapp av, nyt den gode følelsen av å ha kommet i mål. Vær stolt av deg sjøl. Du kom dit du skulle, du klarte det.

De fleste vil ikke ha noen ny konkurranse som venter de første ukene etter et maratonløp, og da trenger en ikke å iverksette en haug med restitusjonstiltak med det samme en passerer målstreken. Nyt heller øyeblikket og feir med gode venner.

Restitusjonstiltak

Ønsker en å være i konkurranseform allerede en uke eller tre etterpå, har det litt mer å si hva en gjør de første timene og dagene etter løpet.

Drikk deg utørst hvis du er tørst – og fortrinnsvis ikke på alkohol – når du er kommet i mål. Mange får lyst på saltmat etter en langvarig strabas, og det er bare å gi etter for salttrangen.

Å bevege seg litt i form av gåing, sykling eller svømming kan også bidra til raskere restitusjon, men vent gjerne noen dager før du løper igjen.



1,5 km terrengløp til og med 12 år **LÖPLABBET** 5 og 10 km mosjonsløp på skogsstier

FURUMOMILA 2013

LØRDAG 12. OKTOBER 2013

FURUMO IDRETTSPARK

GEITHUS I MODUM

www.furumomila.no

Løpe- og vandresokker

Wrightsock™ er designet med dobbelt lag, som forhindrer gnissninger og beskytter mot blemmer. Den innerste laget er ufarget og hudvennlig. Føttene holdes tørre.

Se mere på:
www.wrightsock.dk
 +45 24 24 59 49
 info@wrightsock.dk.

Footing

EKF LACTATE SCOUT+

RASKE, NØYAKTIGE OG PÅLITELIGE LAKTATMÅLINGER

NYHET
INTEGRERT
BLUETOOTH™
TEKNOLOGI

Skreddersy din trening

Overvåk dine prestasjoner

Enkel å bruke

Overalt, alltid

SCIENCE MADE SIMPLE

AkuMed AS | T 22 07 52 20 | www.akumed.no | post@akumed.no

God oppførsel i løp

Det finnes flere uskrevne regler for hvordan en skal oppføre seg i et løp. Her er våre tips til deg.

Av Runar Gilberg

– Så må dere oppføre dere pent da, pleide mor å si før vi i oppveksten skulle noen plass og møte folk. God oppførsel var en dyd på landsbygda i Trøndelag, og god oppførsel har også mye å si for trivsel og smidighet når tre eller tretti tusen skal løpe maraton i lag. Men hva er god oppførsel i løp? Ett er hva som er lov eller ikke lov, men finnes det også uskrevne regler som en bør forsøke å følge?

Antakelig kommer en langt med å ha Bibelens gylne regel – «det du vil at andre skal gjøre mot deg, skal du også gjøre mot dem» – i bakhodet når en løper. Vær høflig, vis hensyn, ta ting i beste mening, og gled deg med de glade.

Det er likevel forskjell på en idrettskonkurranse og en familiemiddag hos tante Anna. Nettopp det at det er konkurranse – med et tilhørende lettantennelig instinkt – gjør det vanskeligere å ta hensyn. For en vil jo så fort som mulig til mål og aller helst slå naboen og perse med minst ti minutter.

Derfor er det fint med noen kjøreregler, som både kan øke trivselen og gi en mer rettferdig konkurranse.

8 rettesnorer

Ingen av disse reglene finnes i Norges lover. Noen av dem finnes i Norges Friidrettsforbunds regelverk for løpskonkurranser. Videre kan enkeltarrangement ha sine egne regler som en uansett bør sette seg inn i før en stiller til start (for eksempel har mange motbakkeløp krav om sekk med eller uten spesifisert innhold). Se på de følgende åtte punkta mer som generelle rettesnorer enn lovfesta regler.

1. Ikke løp med startnummeret til noen andre uten å få navnet omregistrert.

Dette kan høres ut som en unødvendig regel, men det er det ikke.

I noen løp, som for eksempel New York City Marathon, risikerer du å bli uønsket for all framtid hvis du gir bort eller tar imot startnummer.

På resultatlister og statistikker skaper det kluss når noen løper under en annens navn.

2. Ha omtrent like mange foran deg på startstreken som du tror du vil ha foran deg i mål.

I løp der det ikke er seeding med tilhørende puljer, bør en ikke stille seg lenger fram enn det prestasjonsnivået skulle tilsi. Regner en med å ha rundt 700 av de 1400 løperne som stiller til start foran seg i mål, er det en god regel å stille seg omtrent midt i feltet ved start. Det blir best flyt når de raskeste løperne får starte først.

3. Det er lov å henge, men også å dra.

I motsetning til en del triatlonkonkurranser er det ikke noe forbud mot å ligge i rygg på andre deltakere. I Danske Bank Oslo Maraton er det egne fartsholdere, og der er det i alle fall hundre prosent stuerent å ligge bak helt til det er 200 meter igjen for så å spurte ifra.

Noen liker å dra, andre liker å ligge bak, og uansett er det valgfritt om en vil dra eller ikke. Synes du at du må dra hele tiden med «snyltere» bak, er det bare å stoppe opp og slippe fram de andre. Ingen tvinger deg til å ligge først.

4. Ikke motta drahjelp eller mat/drikke fra folk som ikke er med i løpet.

En løpskonkurranse er for de som løper, og tilskuernes rolle er å se på og heie. I noen få løp er det lov med støtteapparat som fører og/eller løper foran og er fartsholder.

Men i de aller fleste løp er det ikke lov for tilskuere eller støtteapparat å sykle eller å løpe i løypa for å hjelpe en bestemt person. Da må i tilfelle støtteapparatpersonen sjøl melde seg på og løpe med startnummer.

5. Vær smidig og samtidig forutsigbar.

I gateløp er det verken ønskelig eller nødvendig å rope løype. Feltet vil nokså fort løse seg opp slik at det er mulig å komme forbi. Og før det har løst seg opp, har det uansett ikke noe for seg å forsøke å rope tusenvis av løpere ut av løypa. Gli i stedet med strømmen og stress minst mulig i starten. Men på strekninger det er trangt, er det god kutyme å ikke løpe så mange i bredden at en sperrer hele traseen slik at løpere som kommer i større fart bakfra ikke slipper fram.

Det er også lurt å være forutsigbar i bevegelsesmønsteret. Ikke skjen over i banen til de som ligger skrått bak deg da det øker risikoen for at du sjøl blir hekta og tar andre med deg i fallet. Det er heller ikke god oppførsel å skvise vekk andre for sjøl å få indresving enten løypa svinger til høyre eller venstre.

Inn mot drikkestasjoner kan det være en ekstra utfordring å unngå trengsel med tilhørende fare for massevelt. Signaliser i god tid hvor du har tenkt deg, og køsniking er omtrent like lite beundringsverdig oppførsel her som ellers i samfunnet.

6. Unngå å berøre beina til de foran.

Det er lov å ligge i ryggen til andre løpere, men det er ikke lov å ligge så tett at en kommer borti beina til de en har foran seg.

7. Unngå snarveier.

Snarveiene i løypa kan være like mange – og fristende – som i livet ellers. Doping heter én, å kutte hjørner en annen. Skal en kunne svare ja når en kommer heim og mor spør om en oppførte seg fint, er det best å ha løpt langt nok og oppnådd den gode tida på ærlig vis.

8. Send en takk og et smil til de mange som fortjener det.

Har en mulighet og overskudd, er det helt på sin plass med et smil og en takk til de som serverer drikke, til de som viser veg, som heier, ja også til de som gav deg konkurranse og kanskje har bydd på drahjelp.

”

JEG SPARTE 6430 KRONER PÅ MEDLEMSKAP I KONDIS I FJOR!

Kristin Blomberg Pedersen

DET LØNNER SEG Å VÆRE MEDLEM I KONDIS

– både for kropp og lommebok

Her får du Kondisrabatt: Bislett Games (via Kondis); SAS flyreiser; Rica Hoteller; Bull Ski & Kajakk i Sandvika og Oslo; Løplabbet i Oslo, Sandvika, Ski, Fredrikstad, Drammen, Trondheim, Bergen, Stavanger og Kristiansand; Sportsenteret i Halden; Nordli Sport; Trøsken Sarpsborg; Sport og Fritid G-sport på Romerikssenteret på Kløfta; Årnes Sport; Skarnes Sport; Nye sporten – Intersport i Kongsvinger; Fokus Sport i Elverum; MX-Sport i Etne; G-sport i Stryn; Rongve Sport og Fritid i Ålesund; Grøseth Sport i Oppdal; Nye G-sport på Støren; Sportsmaster; Springtime Reiser; Sport og Helseferie; Rogaland Marathon Tour; The Marathon Stick; Kondisbutikken på kondis.no; Advokat John Tuflått (erstatning, forsikring og trygd).

Andre medlemsfordeler:

10 nummer av Kondis i året, telefonservice om trening, løp, skader mm, rabatt på startkontingenten i kvalitetsløp, og mulighet for å kjøpe utmerkelser og merker.

MELD DEG INN I KONDIS!

Meld deg inn i Kondis på våre nettsider **kondis.no** eller send en mail til **kondis@kondis.no**



– Norsk organisasjon for kondisjonsidrett

Kondis-medlemmer har 15% rabatt på alle ordinære priser

LÖPLABBET®



Sole F85 Tredemølle

Før 19 990,- **NÅ 14 990,-**

Testvinner i USA. Vår bestselger.

- 3,5 HK motor
- 20 km/t
- 15% stigning

Sole SB700 Spinningsykkel

Før 10 990,- **NÅ 6 990,-**

Solid spinningsykkel for hjemmebruk og trimrom.

- trådløs computer med puls, hastighet, tråkkfrekvens og tid
- 22 kg svinghjul
- stillegående



TRENING
PARTNER

Strandveien 33, 3050 Mjøndalen, Tlf 400 03 448

Vi sender fraktfritt over hele landet.

Se vårt store utvalg av treningsapparater på www.treningspartner.no

**STRONGER
RUNNING,
NATURALLY**

saucony®

MIRAGE 3

KINVARA 3

VIRRATA

Importør: Gerisale Multitrade AS - www.gerisalemultitrade.no



Motivert: Hilde Johansen blir motivert av å motivere andre, og gleder seg til å være fartsholder holder under Danske Bank Oslo Maraton. Her fra årets Rallarvegsløp. (Foto: Runar Gilberg)

Hun vant Fjellmaraton på tida 3.42 tidligere i år. Nå stiller hun opp som fartsholder i Danske Bank Oslo Maraton for å hjelpe de som ønsker å løpe helmaraton på rundt 4.45 til å nå sitt mål.

Av Marianne Røhme

Hilde Johansen fra Nes i Akershus liker godt lange løp. Hun er en aktiv ultraløper som løper både 50 og 80 kilometer i løp. I tillegg deltar hun gjerne der det er om å gjøre å løpe så langt som mulig i løpet av en viss tid. Dette kan være alt fra 6- til 24-timers løp.

I tillegg til å vinne årets Fjellmaraton vant hun også «Kristins Runde» i Nordmarka i sommer. Løpet er på 81,5 kilometer, og løypa går over fem topper på over 700 meter. Hilde kom i mål på tida ni timer og ni minutter.

Seinere i år vil hun bli å finne på startstrekken under Bislett 24-timers. Her håper hun å kunne løpe opp mot 200 kilometer i løpet av det døgnet konkurransen pågår.

Trives som fartsholder

Under årets Danske Bank Oslo Maraton stiller hun ikke til start for å hevde seg i konkurransen. Denne gangen skal hun hjelpe andre gjennom løpet.

– Jeg var fartsholder i fjor også. Det var utrolig morsomt. Vi blir så godt mottatt av løperne, og det gjør svært godt å kunne hjelpe andre til å disponere løpet riktig, gi råd rundt løping, drikking og spising underveis og så videre. I fjor kom flere bort og takket oss etter løpet. Det var utrolig koselig, sier hun og føler ikke at hun ofrer noe selv ved å være fartsholder for andre.

– Det å hjelpe til på denne måten gir meg mye glede. Det å motivere andre gir meg motivasjon tilbake, sier hun.

Kondis organiserer

Det er Kondis – norsk organisasjon for kondisjonsidrett – som pleier å organisere fartsholdingen under hel- og halvmaraton. Totalt er det rundt 40 løpere som stiller opp for å hjelpe deltakerne i mål på den tida de ønsker å klare. Disse har en ballong over hodet hvor tida de planlegger å løpe på står skrevet på ballongen. Hvis du ønsker hjelp av fartsholderne til å komme i mål på en bestemt tid, kan du stille deg i startfeltet bak den ballongen med den tida du ønsker å oppnå.

Trener daglig

Hilde trener hver dag og tilbakelegger minst 70 kilometer i uka.

– Innimellom legger jeg inn ordentlige monsteruker med svært mye trening. Her kan jeg løpe opp mot 200 kilometer. Dette har jeg hatt meget godt utbytte av. Etter en slik uke, reduserer jeg treningsmengden til det mer normale, sier hun.

På spørsmålet om hun har vært mye plaget av skader med så store treningsmengder, svarer hun at hun har vært svært heldig.

– Jeg hadde noe hofteproblemer da jeg begynte å trene. Den gangen visste jeg ikke hvor viktig det var å få ekspert hjelp da jeg skulle kjøpe sko. Jeg kjøpte de jeg trodde var bra ut ifra at de kostet over 1000 kroner, og kanskje var satt ned til 800, og ut ifra om jeg likte design og farger. Etter en tur til Löplabbet i Oslo fikk jeg imidlertid sko som var bedre bygd for mine føtter. Da forsvant også hofteproblemene, sier Hilde og legger smilende til at en annen fordel med å handle på Löplabbet er at alle Kondismedlemmer får 15 prosent rabatt.

– Ved å legge litt ekstra penger i sko og sikre at en får riktig sko kan en unngå å måtte bruke mye penger på leger og helsepersonell på grunn av skader, sier hun.



**Løypa for helmaraton er:
10 km + 11,1 km + 21,1 km**

Dette er Oslo Maraton

Maratonløping hadde for alvor slått igjennom som masseidrett ute i verden. Det var ikke bare i USA at slike løp samlet tusenvis av deltakere, men også i Europa begynte det virkelig å røre på seg. Den ene arrangøren etter den andre kunne melde om enorme deltakerlister. Alle større byer hadde sitt eget maratonløp. Vi nevner New York, London, Stockholm osv. Det var derfor naturlig at også Oslo fikk sitt maratonløp. Bislett Alliansen tok initiativet og dermed var det hele i gang.

- 1981:** 1978 deltakere stilte begejstret opp til historiens første Oslo Maraton. Under løpet satte det inn et aldeles forrykende regnvær, vannet pøste ned. Løperne sa at det var som å løpe mot en vegg med vann langt oppover leggen og dårlig sikt.
- 1982:** Vår egen Grete Waitz imponerte alle med ny uoffisiell verdensrekord på den sterke tiden 1:07.50 på halvmaraton, mens Hugh Jones løp inn til tiden 1:01.33 i herreklassen.
- 1983:** Gjenombruddet var kommet, Oslo hadde blitt en maratonby i verdensklasse. Denne gangen

- var det 5833 deltakere fordelt på hel- og halvmaraton. I tillegg deltok flere i Oslojoggen, et mosjonsløp på 4200 meter. Handikappede og fysisk friske kjempet side om side.
- 1984:** Grete Waitz og Ingrid Kristiansen gjennomførte et solid løp sammen og de krysset begge mållinjen på tiden 1:10.32 på halvmaraton.
- 1985:** Deltakelsen var 7000 tilsammen fordelt på 3 distanser.
- 1986:** Løpefeberen fortsatte og det var spesielt mosjonistene som stod i fokus.

- 1987:** «Klart jeg skal løpe Oslo Maraton» var slagordet dette året. Enten du stilte opp på maraton, halvmaraton eller minimaraton på snau 4000 meter var det enda fler som møtte opp som tilskuere og heiagjenger. Oslo Maraton var ikke lenger bare et løp, det ble sett på som «Norges tredje nasjonaldag» sammen med 17. mai og Holmenkollsløpet.
- 1988:** Joggebølgen har en gang for alle virkelig spredd seg. Det var som en ny folkebevegelse i alle aldre, kjønn, kondisjon og motiverende – rene

- revolusjonen i Idretts-Norge, ble det sagt.
- 1989:** 9143 deltakere.
- 1990:** Det 10. løpet ble arrangert, og de tre distansene maraton, halvmaraton og minimaraton samlet over 10 000 deltakere. Dette var første året Oslo Maraton støttet kreftsaken. I dag går støtten til Aktiv Mot Kreft som selv har et stort team på over 300 deltakere.
- 1991:** 11 179 deltakere

Fortsetter side 24 >>

Dette skjer

lørdag 21. september 2013

Distanser og starttider:

Maraton – Start kl. 09.40

Pulje 1. kl. 09.40
Pulje 2. kl. 09.43
Pulje 3. kl. 09.46

Maksimalt 6 timer – «Repet» dras ved 21 km passering på Rådhusplassen kl. 12.50

Halvmaraton – Start kl. 13.20

Pulje 1. kl. 13.20
Pulje 2. kl. 13.23
Pulje 3. kl. 13.26
Pulje 4. kl. 13.29
Pulje 5. kl. 13.32

Maksimalt 3 timer og 30 minutter

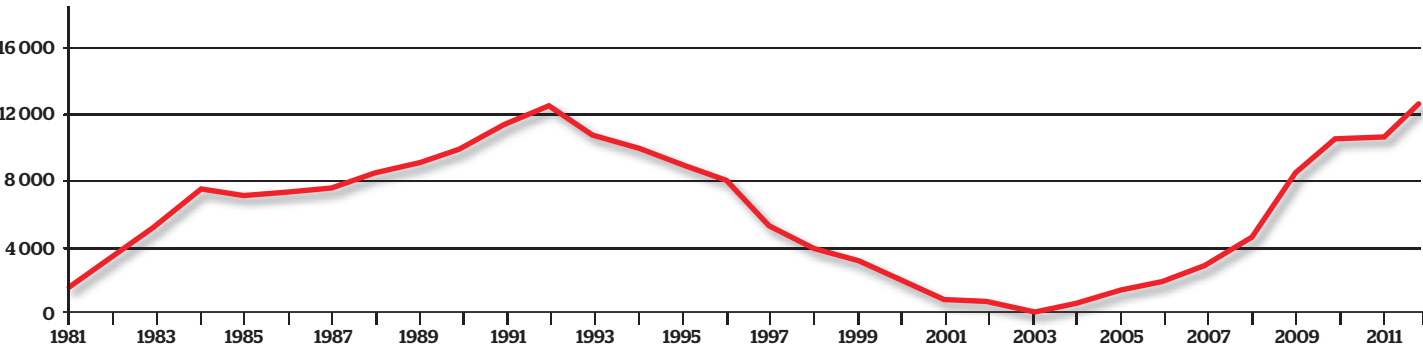
Pulje 6. kl. 13.35
Pulje 7. kl. 13.38
Pulje 8. kl. 13.41
Pulje 9. kl. 13.44

10 for Grete – Start kl. 15.30

Pulje 1. kl. 15.30,
Pulje 2. kl. 15.33,
Pulje 3. kl. 15.36
Pulje 4. kl. 15.39

Pulje 5. kl. 15.42
Pulje 6. kl. 15.45
Pulje 7. kl. 15.48

Maksimalt 1 time og 45 minutter – målet stenges kl. 17.35



Deltakere: Oversikt over totalt antall deltakere i Oslo Maraton fra oppstarten i 1981. Oslojoggen og barneløp er holdt utenfor.

1992: En gedigen polititabbe gjorde Oslo helmaraton ble én kilometer for kort. 3 politimotorsykler skulle lede maraton løperne gjennom Oslos gater, men klarte å kjøre feil midt på Karl Johan. Til tross for dette holdt stemningen seg på topp! Det var liv og røre både i løypa og utenfor blant publikum.
1993: 10 882 deltakere
1994: 9862 deltakere.
1995: 8850 deltakere

1996: 7552 deltakere
1997: 5774 deltakere
1998: Joggebølgen tok brått slutt i Norge, folk ønsket heller å gå på treningssenter enn å løpe lange løp.
1999: 3237 deltakere
2000: 2922 deltakere
2001: Etter flere år med nedgang ble Bislett Alliansen i 2001 nødt til å avlyse maraton distansen på grunn av dårlig påmelding fordi det ble

for dyrt å arrangere hele løpet. Halvmaraton og minimaraton gikk fremdeles som planlagt hvor 1772 stilte ivrig opp.
2002: Bare halv- og minimaraton ble arrangert med kun 1410 deltakere.
2003: Ikke arrangert!
2004: Trenden snudde, og etter initiativ fra Kondis – norsk organisasjon for kondisjonsidrett – ble igjen Oslo Maraton arrangert. Denne gangen var det Sportsklubben Vidar som tok

Rullestol 8 km – Start kl. 10.30

3 km – Start kl. 16.40

Pulje 1. kl. 16.40, **Pulje 2.** kl 16.43

Barnas Maraton – Start kl. 12.00 (Puljer etter alder)

Barnas aktivitetsdag – kl. 10.00 – 14.00

Messeområdet

Åpningstider:

Messetelt Running Expo på Rådhusplassen:
 Torsdag 19. september kl. 13.00 – 20.00
 Fredag 20. september kl. 08.00 – 20.00
 Lørdag 21. september kl. 07.00 – 20.00

Oppbevaring av bagasje

På eget ansvar i eget telt på Rådhusplassen. Deltakerne oppfordres til å merke bagasjen godt og ikke ha noen verdisaker liggende i bagasjen. Kun små sekker eller poser kan leveres inn. Kom i god tid da det kan forventes noe kø. Åpningstiden er lørdag kl. 08.30 – 17.30.

Skifte

På Kontraskjæret vil det være telt for å skifte, ett for damer og ett for herrer.

Toaletter

På Rådhusplassen vil det være mange toaletter plassert på flere steder, og i løypen ved alle drikkestasjoner. Ved start på halvmaraton må man forvente endel kø ved WC så vær ute i god tid!

over arrangørkommandoen. Det ble en kanonstart med tre distanser; maraton, halvmaraton og 5 km, 1478 stilte opp på det «nye» arrangementet.
2005: Vemund Wemundstad ble tatt av joggebølgen 25 år tidligere da Oslo Maraton ble arrangert for første gang. Endelig var det hans tur og i 2005 vant maraton-pensjonisten halvmaraton på 1.31.19 i klassen 65-69 år.
2006: Grete og Jack Waitz er frontfigurene til



Lykke til: Den store løpsdagen nærmer seg, og vi benytter anledningen til å ønske deg riktig lykke til! (Foto: Per Inge Østmo)

Premiering

Alle deltakere som gjennomfører én av distansene i Danske Bank Oslo Maraton vil motta medalje etter målgang. Alle klassevinnerne vil motta premier fra våre samarbeidspartnere. Disse henter du i premieteltet på Rådhusplassen.

Fotografering

Marathon Photos er vår offisielle leverandør av foto under arrangementet på lørdag. Smil til fotografen når du nærmer deg målstreken og kjøp et minne for livet på deres nettside etterpå.

Transport og parkering

Vi vil anbefale våre løpere å ta kollektivtransport til arrangementet. Det vil være mest hensiktsmessig å ta tog eller t-bane til Jernbanetorget, Nationaltheatret eller Stortinget stasjon for så å gå til Rådhusplassen. Se også www.ruter.no for andre forandringer i kollektivtrafikken for dagen og transport fra ditt hjemsted. Hvis du benytter bil, er det mulig å parkere i P-hus. NB: Er du reisende med ferje, ta kontakt med ditt ferjeselskap for informasjon om trafikkreguleringer.



” **DET BESTE TRENINGSTOFFET FINNER JEG I KONDIS**

Jan Gunnar Trollebø

MELD DEG INN I KONDIS!

Meld deg inn i Kondis på våre nettsider **kondis.no** eller send en mail til **kondis@kondis.no**

 – Norsk organisasjon for kondisjonsidrett



Spitsbergen Marathon

Bli med på verdens nordligste maraton

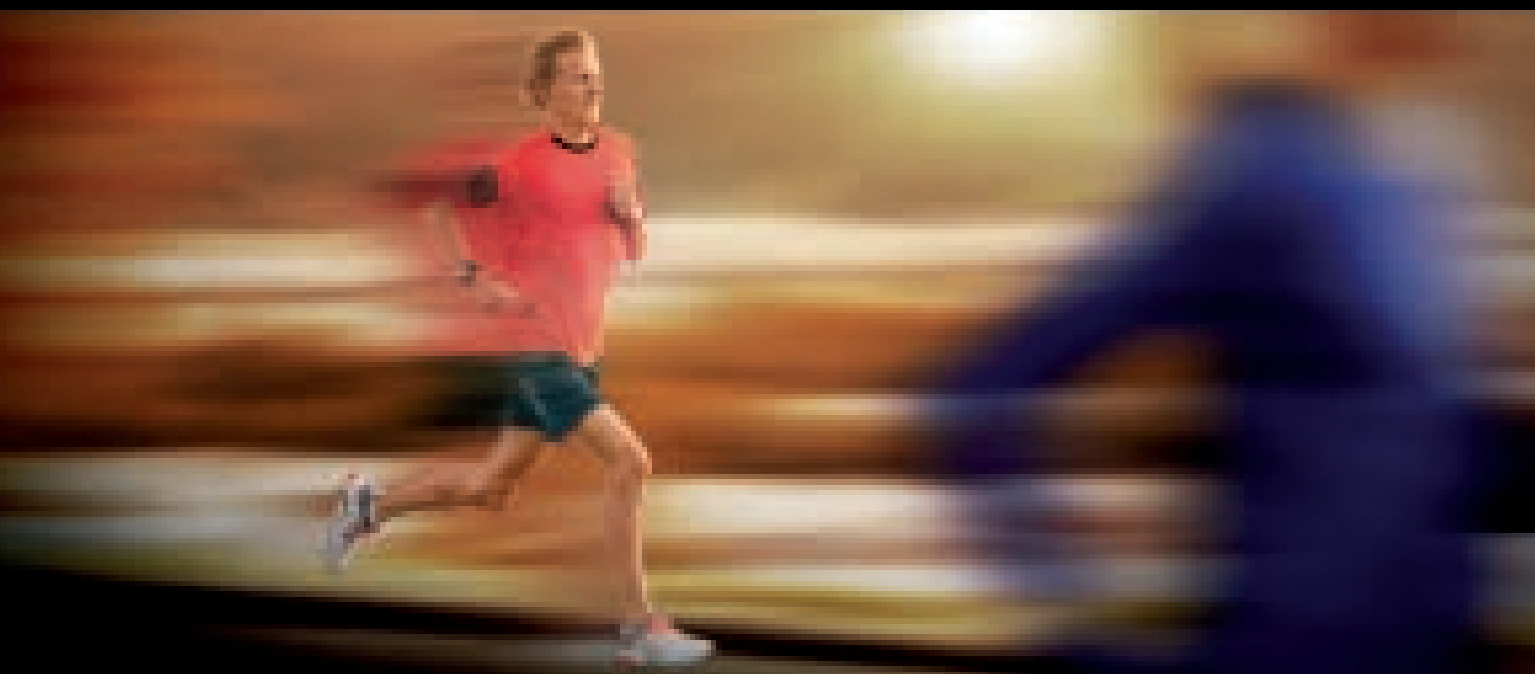
Lørdag 7. juni 2014 arrangerer Svalbard Turn Spitsbergen Marathon for 20. gang. Verdens nordligste maraton er attraktivt for norske og internasjonale løpere.

Longyearbyen ligger på 78° nordlig bredde, men grunnet Golfstrømmen er sommerforholdene gode og sola skinner 24 timer i døgnet. Bruk denne anledningen til å oppleve et unikt stykke Norge.

Kvalitetsløp
 Løype er kontrollmålt. 

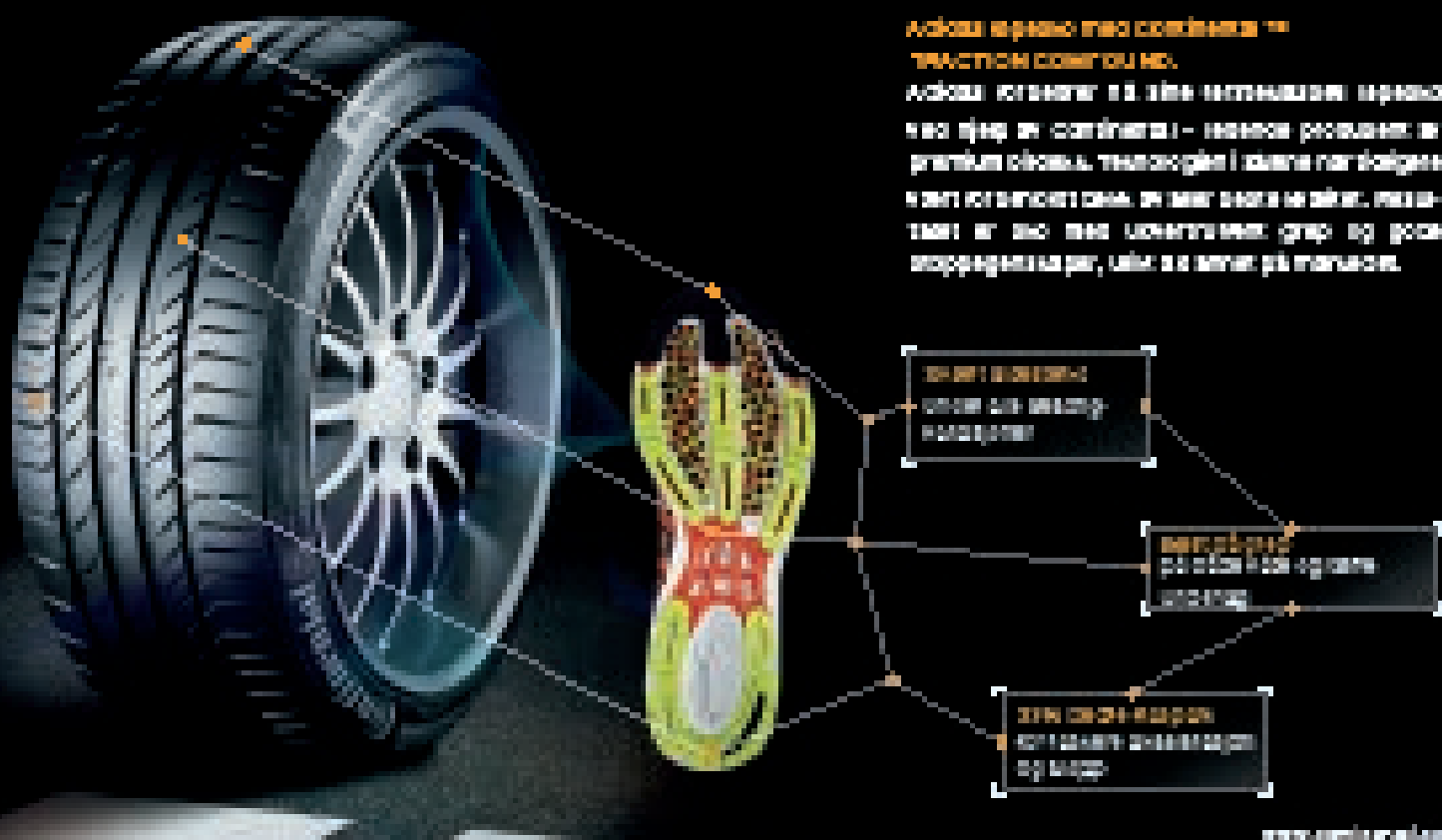
For informasjon om reise, overnatting og aktiviteter se www.svalbardturn.net

Påmelding og mer informasjon: www.svalbardturn.no



Suverent fraspark.

Inspirert av dekkteknologi.



Adidas og Continental har samarbeidet om å utvikle en løpesko som gir deg den beste følelsen av løp. Denne løpeskoen er inspirert av dekkteknologi i dekket for å gi deg den beste følelsen av løp. Denne løpeskoen er inspirert av dekkteknologi i dekket for å gi deg den beste følelsen av løp.

Store navn på startstreken til halvmaraton

Danske Bank Oslo Maraton har blitt stort. Det vises både i deltagerrekord og mange eliteutøvere på startstreken. Her er et lite utvalg som vil løpe halvmaraton:

Asbjørn Ellefsen Perzen

Født: 19. mai 1987

1500 m 3.53,49
3000 m 8.08,24
5000 m 13.55,56
10.000 m 29.47,03
10 km landevei 29.33
Halvmaraton 1.04.25

KOMMER!



Øystein Sylta

Født: 7. mars 1978

1500 m 3.53,21
3000 m 8.10,57
5000 m 14.04,82
10.000 m 29.12,09
Halvmaraton 1.04.43
Maraton 2.15.58
2000 m hinder 5.50,86
3000 m hinder 8.34,70

KOMMER!



Rolf Steier

Født: 7. juni 1984

1500 m 3.45,08
Mile 4.10,18
3000 m 8.12,50
5000 m 14.12,56
10.000 m 30.52,08
10 km landevei 30.03
Halvmaraton 1.05.43

KOMMER!



Tone Hjalmarssen

Født: 19. juni 1985

3000 m innendørs 9.47,10
5000 m 16.21,88
10.000 m 33.09,25
10 km landevei 33.54
Halvmaraton 1.12.43
Maraton 2.35.21

KOMMER!



Marthe Katrine Myhre

Født: 4. Mars 1985

10 000 m 35.47
10 km landevei 35.14
Halvmaraton 1.14.33
Maraton 2.44.43

KOMMER!



Oslo Maraton gjennom tidene

Det er tøft. Det er langt. Her er vinnerne på helmaraton siden oppstarten i 1981.

2012	2.25.42	Øystein Sylta (NOR)	2.44.43	Marthe Katrine Myhre (NOR)
2011	2.27.28	Andreas Myhre Sjurseth (NOR)	2.52.30	Marthe Katrine Myhre (NOR)
2010	2.29.24	Andreas Høye (NOR)	2.45.39	Fride Vullum (NOR)
2009	2.32.29	John-Henry Strupstad (NOR)	2.49.49	Margaretha Baumann (NOR)
2008	2.26.15	Martin Kjäll-Ohlsson (NOR)	2.57.03	Sharon Lynn Broadwell (NOR)
2007	2.35.06	Ronny Hognestad (NOR)	2.52.31	Margaretha Baumann (NOR)
2006	2.24.03	Henrik Sandstad (NOR)	2.56.06	Margrethe Løgavlen (NOR)
2005	2.26.09	Jan Helgesen (NOR)	2.54.08	Sofie Spiten (NOR)
2004	2.27.05	Carlos Silva de Brito (NOR)	2.51.53	Gry Christine Wilhelmsen (NOR)
2001-2003	---	Ikke avholdt	---	Ikke avholdt
2000	2.45.27	Arild Johnsen (NOR)	3.02.59	Hilde Mæhlum (NOR)
1999	2.34.07	Henrik Allan Lau (DEN)	3.11.53	Hilde Mæhlum (NOR)
1998	2.39.39	Dag Ernst Jacobsen (NOR)	2.56.09	Wenche Lægreid (NOR)
1997	2.31.59	Mounir Benoumma (NOR)	2.56.48	Gry Christine Wilhelmsen (NOR)
1996	2.24.32	Terje Hole (NOR)	2.48.40	Jorunn Rekkedal (NOR)
1995	2.23.23	Helge Dolsvåg (NOR)	3.04.31	Bodil Sandvik (NOR)
1994	2.25.16	Taisuke Kodama (JAP)	2.56.39	Eryl Davies (WAL/GBR)
1993	2.19.33	Helge Dolsvåg (NOR)	2.48.15	Marianne Fløymo (NOR)
1992	2.20.11	Viktor Vikhristenko (UKR)	2.35.44	Maria Doskalh (UKR)
1991	2.23.11	Terje Hole (NOR)	2.46.41	Bente Moe (NOR)
1990	2.28.36	Tom Bjerkely (NOR)	2.57.52	Mia Breisten (NOR)
1989	2.19.05	Ronald Boreham (ZIM)	2.38.15	Olga Durykina (RUS)
1988	2.22.30	Øyvind Trongmo (NOR)	2.42.39	Cassandra Mihailovic (FRA)
1987	2.19.07	Roy Anderson (NOR)	2.42.35	Oddrun Hovsengen (NOR)
1986	2.14.59	Kjell-Erik Ståhl (NOR)	2.40.36	Sissel Grottenberg (NOR)
1985	2.19.00	Josef Machalek (SVK)	2.43.39	Oddrun Hovsengen (NOR)
1984	2.13.01	Kjell-Erik Ståhl (SWE)	3.02.13	Marit Grønndalen (NOR)
1983	2.19.24	Ole Følling-Hansen (NOR)	2.41.52	Bente Moe (NOR)
1982	2.19.40	Johan Skovbjerg (DEN)	2.51.38	Bjorg Moen (NOR)
1981	2.13.06	Hugh Jones (ENG)	2.51.02	Sissel Grottenberg (NOR)



Gjør hverandre gode

Tove Hassing, Svein Jansen og Sjur Tømte er ildsjeler og ivrige mosjonister i FIF-trimmen med tilbud for løpere på alle nivå.

Av Roy F. Andersen

– Vi har det så hyggelig, sier Tove – den ukronede løpedronningen i den 150 personer store joggegruppen i Fredrikstad. Selv har hun løpt 21 maraton de siste 32 årene, med en bestetid på 3.30,37 fra 1988. Nå er hun «ikke så veldig aktiv lenger», som hun sier. Det betyr ni økter i uken, seks på helsesenter, tre på FIF-trimmen!

– Jeg synes det er veldig moro å trene mye. Jeg er glad for dette tilbudet her. Det er jo en fin gjeng, sier Hassing.

Den spe begynnelse

FIF-trimmen så dagens lys i 1975, da som «K-jogg». I dag er det populære tilbudet i Fredrikstadmarka organisert i seks ulike løpergrupper, fra gågruppe én helt opp til gruppe seks, der mange av racerne er med. Mandag, onsdag og fredag klokken 18.00 er det bare å møte opp og finne den gruppen man har lyst til å være med i.

Og du kan gjerne føle på dagsformen og bytte fra gang til gang.

– Noen ganger løper jeg i treer'n. Andre ganger i firer'n eller femer'n. Jeg liker å variere litt, sier Tove, som selv har vært

løpeleder i ti år i Fredrikstad IF.

Oslo Maraton som hovedmål

Sjur Tømte er en annen veteran. Han har ledet trimgruppe seks i hele ti år. Det har blitt mange og harde økter. Selv har han Danske Bank Oslo Maraton som et av årets hovedmål. I fjor perset han med den sterke tiden 3.15,47. I år starter han for sjette gang i Norges største maraton, sammen med mellom ti og tjue klubbkompiser.

53-åringen har merket at det er løpefeber. For fire år siden kunne det være nede i fire-fem på trening i gruppe seks. I vinter har det vært opp mot 20. Sammen med Grid Skogen og Egil Holme, legger Tømte opp program fra økt til økt, hele året.

– Vi legger vekt på å variere treningen

og periodisere og skille mellom vinter, vår, sommer og høst, sier Sjur.

Mer enn trening

FIF-trimmen er også mye mer enn trening. Ildsjelene arrangerer fester, sammenkomster og ikke minst den store fellesturen hvert år, til fjellmaratonløpet på Beitostølen.

– Jeg hadde ikke klart å løpe alene. Jeg er fast inventar her på FIF-trimmen, sier Svein Jansen. Han er også Oslo Maraton-veteran. Svein har stilt i alle år etter at løpet ble gjenfødt i 2004:

– Det er rart å tenke tilbake. Vi var vel ikke mer enn noen få hundre som løp da. Nå er det 20.000 mennesker. Den gang kjente man nesten igjen alle ansiktene. Nå er det en diger folkefest, sier Svein Jansen.

Sprek gjeng: (F.v) Tove Hassing (73), Svein Jansen (64) og Sjur Tømte (53) alle veteraner og blant 70 trimmere som pleier å møte opp hver mandag, onsdag og fredag på FIF-trimmen i Fredrikstadmarka. (Foto: Bjørn Johannessen)

Det Norske Fjellmaraton



FJELLEVENTYRET

lørdag 31. mai 2014

- 42 km • 21 km
- 10 km terreng • 7 km
- Barneløp
- Vi har nyasfaltert Valdresflya for deg!

www.fjellmaraton.no
post@osil.no



TRENINGSRUM HJEMME ELLER PÅ JOBBEN?

KONDIS-
RABATT
Tredemøller 15%
Annet utstyr
10%



> Norges største spesialforretning:

Tredemøller, spinningssykler, romaskiner, ellipsemaskiner, styrketreningsutstyr, slynger, vektutstyr, crossfit, kettlebell og mye mer!

> Best på pris og kvalitet

 **NETTHANDEL**
www.sportsmaster.no

500m2
BUTIKK PÅ
NESBRU



sportsmaster.no
– Alt av treningsapparater

Nordic Sportsmaster, Fekjan 29, 1394 Nesbru Tlf: 66 85 04 60

Henrik Ingebrigtsen trener på Sportsmaster T610

Klare for Oslo-tur

Hvert år setter disse fire mandal-ingene kursen mot hoved-staden og Danske Bank Oslo Maraton. Distansen er halvmaraton, og målet er å hevde seg så godt de kan kombinert med god feiring og mye moro i Oslo.

Av Marianne Røhme

Mens Rune til vanlig trener sammen med veterangruppa i Mandal og Halse idrettslag, liker de andre å trene mest alene. Fra de startet å reise sammen for tre år siden, er bestetida for Rune i 2010 på 1.22.25 i klasse 50-54 år. Ellers har han deltatt ved Oslo Maraton 15-16 ganger helt fra 1990 tallet.

I 2010 løp Runes kone Siri på 1.53.12 i klasse 45-49 år, som er hennes bestetid, mens Lars, Siris bror, og kona Linda Merete har sine bestetider fra fjorårets løp. Her kom de i mål på henholdsvis 1.30.40 og 1.44.27. Han løp da i klasse 45-49 år, mens Linda Merete stilte i klasse 40-44 år.

– Vi synes Oslo Maraton er et fint mål å trene mot gjennom året, og halvmaraton er akkurat passe langt for oss. Da blir vi ordentlig slitne uten å ødelegge oss helt, smiler de.

– Vi synes også at når vi har reist helt fra Sørlandet for å stille til start, bør vi løpe en stund for å forsvare den lange kjøreturen, sier Linda Merete, noe de andre samtykker til mens latteren sitter løst.

Ifølge de fire er det utrolig moro å være med på Oslo Maraton.

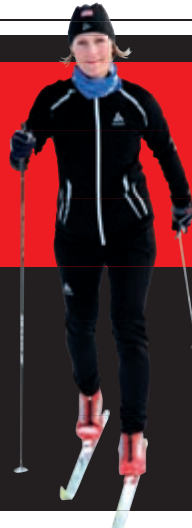
– Det er svært mange tilskuere og mye liv langs løypa, og vi blir båret fram med heiarop. Det gjør at vi klarer å presse oss litt ekstra, sier Siri.

Dagen etter løpet arrangeres Mandalsmaraton med start rett utenfor stuedøra til Rune og Siri.

– Vi skulle så gjerne ha vært med på hjemmebane også, men da blir det for tett mellom løpene, og vi går glipp av den sosiale biten i Oslo. Mye av moroa med å reise til hovedstaden er at vi fire får en fin helg sammen hvor vi kombinerer det sportslige med en storbyhelg, sier Rune.



Stiller til start: Danske Bank Oslo Maraton har blitt en tradisjon for f.v. Rune Fredriksen, Siri Færevaa Fredriksen, Linda Merete Skaar og Lars Færevaa. (Foto: Marianne Røhme)



JEG BLIR INSPIRERT AV Å LESE KONDIS!

Kari Vik Eines

MELD
DEG INN I
KONDIS!

Meld deg inn i Kondis på våre nettsider **kondis.no**
eller send en mail til **kondis@kondis.no**

 – Norsk organisasjon for kondisjonsidrett

Med ekte treningsglede mot Oslo Maraton

Foto: Rolf Bakken



For to år siden reiste et treningssenter seg igjen i Brumunddal – akkurat som fuglen Fønix. I år har over 20 av senterets medlemmer trent for å «flyge», som det heter på Hedmarken, Danske Bank Oslo Maraton 21. september.

Av Rolf Bakken

Samtlige 24 påmeldte fra Fønix' løpegruppe er debutanter i Oslo Maraton, og for to av damene blir det også den aller første opplevelsen med startnummer på brystet. Senteret, som før øvrig ble kåret til årets servicebedrift i Ringsaker, ønsker å tilby et bredt spekter av aktiviteter, og satte i mai i gang en løpergruppe med Danske Bank Oslo Maraton som det store treningsmålet.

Grappa har møttes to ganger i uka til en rolig langtur og en intervalløkt. Parallelt med løpergruppa ble det også tråkket i gang en sykkelgruppe med Kongerittet som mål.

Ektetreningsglede.no

Kondis' medarbeider fikk lov til å delta på en rolig søndagsøkt i august. Her fikk jeg møtt Arild Dahl som er instruktør ved senteret – beliggende i Brumunddal sentrum med ektetreningsglede.no på veggen og som treffende domene.

Ikke rart ungkaren er blid, skjønte jeg fort. Damene er nemlig i klart flertall i gruppen med hele 17 påmeldte spredd på alle distanser fra 3 km til maraton.

10 for Grete er det store målet for de aller fleste med hele 18 fønixere som gleder seg til starten på Rådhusplassen lørdag ettermiddag. Aldersmessig spenner gruppa seg over tre generasjoner fra 15 til 58 år.

Denne søndagen, fem uker før løpet, gjennomførte de 15 fremmøtte en runde på drøye 10 km i samlet tropp.

«Alt for pressen», ante undertegnede siden opplegget ellers var at den bredt sammensatte gjengen delte seg i en kortere og lengre runde. Turen langs søndagsstille veger mot Jessnes i retning Hamar foregikk i eksemplarisk snakketempo. Praten gikk livlig, ikke bare hos eksil-trønderen som ledet an, men også blant oss andre som er stemplet som mer trauste og beskjedne. Bakkene var brattere, og tempoet var roligere, men hele gjengen fikk bevist at 10 km både for seg selv og Grete allerede er innen rekkevidde.

Sosialt motivert

– Hvorfor har dere meldt dere på Oslo Maraton, spurte jeg og forventet et «somen-roper-i-skogen»- svar.

– Det sosiale, kom det nesten unisont tilbake. Flere av dem tar en hotell-weekend i byen, og de har bestilt bord på en

restaurant for å feire etterpå.

– Marius skal vinne klassen sin på halvmaraton, prøver Arild seg, før han blir avslørt av samstemt latter fra alle andre.

– Å ha et konkret mål gjør treninga mer målrettet, og løpet blir dermed et delmål for å komme i bedre form, utdyper en av de meste aktive damene. Noen deltok i Birkebeinerløpet på forsommeren, og enkelte av damene har KK-mila på terminlista si. Før øvrig er det nok av løpskaruseller og lokale løp på terminlista utover høsten.

– Det blir mye mer sosialt med et løp litt unna stueveggen, skyter Marit Heide Romsås inn. 55-åringen plasserer seg høyt oppe i alle Birkebeinerarrangementene og er en av gruppas mest konkurranseglad. I Grenserittet nylig gikk det dessverre galt, og hun deiset i bakken med hjerne-rystelse som resultat. Dermed går trolig Birkebeinerrittet og trippelen i vasken, men en drøy måned før løpet håper hun å få lov til å debutere på maraton. Målet



Fønix' søndags-morgenfugler: Sander Berntsen (bak fv), Arild Dahl, Irene Tollefsrud, Anna Marie Sjøstad, Ronny Bolneset, Marius Foss, Turid Sandviken, Inger Marie Fredriksen, Britt Merete Hval, Marit H. Romsås, Bente Krogsrud og Elin Olstad. Foran (fv): Kristine Storø, Eli Haugen og Tone Nilsen. (Foto: Rolf Bakken)

er en så god tid som 3.30 – 3.45, men så er hun da også trent for utfordringer litt utenom det vanlige. I april gjennomførte

Marit hele Troll Ski Marathon på 95 km på under sju timer.

Klar til start: Konkurransesesongen er i gang. Om du ikke allerede har deltatt i ditt første mosjonsløp for året, så er det kanskje nært forstående? Og kanskje har du funnet ut at du har behov for et par nye og lette konkurransesko også? Kondis har testet et utvalg av årets modeller. (Foto: Bjørn Johannessen)



Konkurransesko

Trenger du nye løpesko? Kanskje du vurderer å prøve lette konkurransesko? Kondis har testet et utvalg av modellene som finnes på det norske markedet.

Av Bjørn Johannessen

Konkurransesko kjennetegnes ved at de både har lav vekt og lav profil på mellomsålen. Dette gjør som regel at løpsfølelsen også blir god. Man føler en letthet i beina og får lyst til å løpe fort når man tar på seg skoene. På den negative siden har konkurranseskoene mindre støtdemping, stabilitet og slitestyrke enn de mer robuste og noe tyngre mengde- og lettvektsskoene. En typisk konkurransesko veier gjerne under eller rundt 200 gram.

Hvilke sko passer deg?

På de kommende sidene følger årets test av konkurransesko. Det er viktig å merke seg

at en skoomtale aldri vil være objektiv, men kan gjenspeile testerens subjektive mening om skoene. En annen løper kan derfor sitte igjen med et annet inntrykk av samme sko. Ta derfor denne testen kun som en pekepinn på hvilke egenskaper og kvaliteter hver enkelt sko har og la det være en oversikt over noe av det som finnes på markedet. Gjør deg opp dine egne meninger selv. Passform er også vesentlig for å finne fram til en sko man føler seg fornøyd og komfortabel med. Prøv derfor skoene i butikken før innkjøp.



Vekten på alle skoene i denne testen er veid med samme brevvekt og oppgitt for skostørrelse 42. Skoenes oppgitte vekt er dermed direkte sammenlignbare og uavhengig av hva produsenten har oppgitt i sine spesifikasjoner. Det er for øvrig leverandørene selv som har valgt ut hvilke modeller de ønsket å ha med i testen. Skoenes slitestyrke har vi bare til en viss grad fått inntrykk av i vår begrensede testperiode. Skotestere for Kondis har denne gangen vært Solfrid Braathen, Runar Gilberg og Bjørn Johannessen.

			
Adidas Adizero Hagio 2	Asics Gel Hyperspeed 5	Asics Piranha SP 4	Merrell Bare Access 2
Beskrivelse: Adizero Hagio kan kalles arvtageren til Adizero PRO 4 som hadde sitt siste «leveår» i 2011. Hagio kunne strengt tatt like godt hett PRO 5, for ytter- og mellomsålen på Hagio er omtrent identisk med PRO. Det er i hovedsak skoens overdel som er utsatt for endringer. I tillegg har det blitt uttakbar innleggssåle, og denne må nok også ta noe av skylden for vektøkningen på 10 gram i forhold til PRO 4.	Beskrivelse: Fra leverandøren heter det at den allsidige skoens skal gi en optimal prestasjon på banen og på gateløp. Gel Hyperspeed 5 har et nytt og lett pustende overlær. Modellen har Asics Racing Specific Last som lover en god passform. Denne versjonen har også Magic Sole for bedre ventilasjon, og WetGrip Outsole laget for å gi godt grep selv på våte underlag.	Beskrivelse: Piranha er en superlett konkurransesko. Modellen har gjennomgått en del endringer siden den kom på markedet første gang i 2008, men årets modell er identisk med fjorårets (om man ser bort fra ny fargekombinasjon). Det er bra, for Piranha i sin nåværende form er lett å bli glad i for dem som liker fartsinnbydende sko.	Beskrivelse: Merrell har nå med en rekke ulike modeller kastet seg på trenden med minimalistiske sko og forfotsløping. Merrell Bare Access er en av disse modellene og har en 8 mm tykk mellomsåle og 0 mm hæl-/tåfall. Skoen virker robust og slitesterk til å være en minimalistisk sko.
Passform: Hagio er en relativt smal sko. Stoffet i overdelen er forsterket med noen lite elastiske gummibånd. Dette gjør at skoens sitter tett og godt om foten, men samtidig er lite fleksibel i forhold til passform. Skoen har ekstra slitesterk beskyttelse i tåpartiet og hæl-kappa er forbilligelig myk og fin mot akilles.	Passform: Skoen sitter meget godt på foten, men vær oppmerksom på at Gel Hyperspeed 5 er ganske liten i størrelse. Nettingen på oversiden gir god lufting. Hæl-kappen er relativt myk og behagelig for akilles.	Passform: Piranha er en middels bred sko med velkjent passform fra Asics. Overdelen er laget av et tynt og fleksibelt materiale for å spare vekt der det er mulig. Nederste halvdel av hæl-kappen er fast og solid for å gi støtte, mens øverste halvdel er ganske fleksibel, myk og sannsynligvis ikke altfor hard for utsatte akilles.	Passform: Bare Access er en bred sko, spesielt i forfoten. Tærne har dermed god plass. Overdelen er myk, fleksibel og pustende med ekstra forsterkning i tåpartiet. Den myke hæl-kappa bør være skånsom også for dem som sliter med ømfintlig akilles, men løpere med akillesproblemer er nok uansett ikke storkjøpere av sko med 0 mm hæl-/tåfall.
Såle: Hagio har 5 mm hæl-/tåfall og lav oppbygning. Kombinert med at mellomsålen er fast i dempingen gir dette god respons i frasparket. Yttersålen har knastemønster i forfoten (med noe begrenset slitestyrke) og et mer slitesterkt parti i hælen. Ingen plagsomme hull i sålen, noe som gjør Hagio like godt egnet for løping på grus- og skogsveier en regnværsdag som på strøken asfalt en solskinnsdag.	Såle: Sålen gir et godt grep på ulike typer underlag og er også testet på vått og glatt underlag. Men det er fort gjort å bli våt på beina, da sålen består av pustehull. Ulempen er også at det lett fester seg småstein i sålen, noe som kan gi en ubehagelig løpsfølelse. God stabilitet er et pluss.	Såle: Dette er en sko som har svært lav profil på mellomsålen med en solid og ganske slitesterk yttersåle – heldigvis uten plagsomme hull. Den fungerer like bra på asfalt som på grus- og skogsveier og er derfor totalt sett en god allround konkurransesko for variert bruk.	Såle: Skoen har slitesterk Vibram-yttersåle. Mellomsålen er myk og fleksibel i forfoten, men stivere fra midtfoten og bak til hælen. Dempingen i mellomsålen er hard. Det gir god respons og kontakt med underlaget, men lite demping.
Løpsfølelse: Det har blitt uttalt at Hagio «løper av seg selv». Det er nok en overdrivelse, men med middels oppbygning, lav vekt og god respons er det lett å komme opp og fram på foten uansett om man er forfotsløper eller hællander. Skoen innbyr til fart og kan lett bli en favoritt både til intervaller, hurtige langturer og selvfølgelig konkurranser.	Løpsfølelse: Dette er en lettøpt modell. Sålen og det ekstra grepet gir en god respons i frasparket. Hyperspeed 5 egner seg derfor spesielt godt til løping på grus og småsleipt underlag eller som en lett trenings-sko. Til bane og konkurranser vil den nok av flere oppleves som litt tung, selv om vekten i seg selv ikke tilsier dette.	Løpsfølelse: Piranha er en ekstremt lett og løpsglad konkurransesko som innbyr til å løpe fort. Men det forutsetter at man har trent seg opp til den leggstyrken som trengs for å løpe med en sko med så lav profil og lite støtdemping.	Løpsfølelse: Dette er en sko med lav profil og god kontakt med underlaget, men samtidig overraskende høy vekt til å være en minimalistisk sko, sannsynligvis mye på grunn av en robust og kompakt ytter- og mellomsåle med høy egenvekt.
Konklusjon: Hagio ligger midt mellom de ekstremt lette konkurranseskoene og de modellene som nærmer seg kategorien for lette trenings-sko. Dette er et godt utgangspunkt for å skaffe seg mange tilhengere, noe Hagio også har gjort. For de fleste vil Hagio være en sko for konkurranser opp til 10 km, men godt trent løpere vil nok kunne bruke den opp mot maraton også. Hagio er en svært allsidig sko.	Konklusjon: En god passform gir kontakt med underlaget. Anbefales spesielt dersom du løper på ulike underlag, som en lett trenings-sko eller som konkurransesko i variert terreng. Løper du intervaller eller konkurranse på både asfalt, grus og sti kan nettopp Hyperspeed 5 være skoens du er ute etter. Til baneløping kan den egne seg som en tilvennings-sko, men den blir for tung til banekonkurranser. Mye sko for pengene.	Konklusjon: Asics Piranha SP 4 kan fort bli en favoritt for dem som liker lette konkurransesko med begrenset oppbygning og lite demping. Er man vant til å løpe med lette konkurransesko eller piggsko er Piranha et godt alternativ på distanser opp til 10 km og halvmaraton. Og kanskje til og med maraton for de best trente. For de fleste andre vil skoens kun være aktuell for kortere gateløp og stafetter. Kan også brukes på bane som et alternativ til piggsko.	Konklusjon: Der en del andre produsenter virker å strebe mot mest mulig demping i en lettest mulig sko, går Merrell litt i motsatt retning. Til å ha så lite demping, er Merrell overraskende tung (om man kan kalle en sko i denne vekt-klassen tung). Med hard demping og 0 mm hæl-/tåfall vil Bare Access for de fleste være en sko man trenger tid på å venne seg til. Modellen virker slitesterk og solid. Lav pris gir mye sko for pengene.
Vekt: 172 gr.	Vekt: 194 gr.	Vekt: 122 gr.	Vekt: 184 gr.
Pris: 1400 kr.	Pris: 1000 kr.	Pris: 1400 kr.	Pris: 800 kr.



Merrell Road Glove 2	Mizuno Wave Ronin 5	Mizuno Wave Universe 4	Nike Lunaracer+ 3
Beskrivelse: En konkurranse- og lettvektssko å legge merke til. Med kun 4 mm tykk dempende mellomsåle og 0 mm hæl-/tåfall er dette nesten som å løpe barfot. Road Glove 2 har syntetisk skinn og Mesh på utsiden og innsiden samt en beskyttende tåhette. Det har reflekser på siden og bak.	Beskrivelse: Dette er femteutgaven av Mizuno Wave Ronin, og den er laga på samme lest som fjorårsutgaven. Mellom- og yttersåle er identisk med Ronin 4, mens overdelen har fått både ny farge og enda luftigere stoff. Nå er det relativt store hull i tøyet, som gjør at skoene definitivt ikke er noe førstevalg på kalde vinterdager. Skoen oppleves som en mellomting mellom konkurranse- og lettvektssko.	Beskrivelse: Wave Universe ble i forbindelse med VM i Osaka i 2007 lansert som «verdens letteste konkurranse-sko», men i likhet med noen hver av oss, så legger den litt på seg for hvert år som går. Da Kondis testet Universe for noen få år siden veide den 104 gram, mens årets modell veier 119. Universe er likevel denne testens hårfint letteste modell og en ekstremt lett konkurranse-sko.	Beskrivelse: Dette er tredjeutgaven av Nikes Lunaracer. Den første kom i 2008 og den andre i 2010. Som de to første er dette en konkurranse-sko med god demping, alternativt en lett lettvektssko.
Passform: Skoen er bred foran og passer derfor spesielt til de med en bredere fot. For de med smale føtter kan modellen oppleves som noe stor i størrelse. Overdelen er pustende, men du blir fort våt på beina da overdelen ikke er vannett. Tåhetten gir ekstra beskyttelse dersom du støter borti for eksempel småstein. Hælkappen er forbilliglig myk.	Passform: Wave Ronin er fremdeles en relativt bred og romslig sko. Nederste del av hælkappa er fast og stiv, mens overdelen av forfoten kan oppleves som noe «laus i fisken», i alle fall av de med smale føtter.	Passform: Med unntak av fargeendringer er årets utgave av Universe identisk med fjorårets. Dette er en forholdsvis bred sko med myk, lett og luftig overdel som sitter godt om foten. Det anbefales å prøve skoene uten sokker. Det bidrar til å forsterke løpsopplevelsen og fartsfølelsen. Og holder vekta på føttene nede.	Passform: Lunaracer 3 har fått en mer elastisk og pustende overdel enn de tidligere utgavene. I tillegg er årets modell utstyrt med tynne tråder fra sålen opp til snøringa som gjør det lettere å regulere hvor stramt skoene skal sitte på foten. Tåpartiet er relativt smalt, men oppleves som noe romsligere enn på de tidligere utgavene.
Såle: Sålen er tynn og gir god kontakt med underlaget. Støtdempingen føles til gjengjeld minimal selv om sålen er mer solid enn det føles som. Man kan lett kjente det i leggene etter løpeturene om man ikke er vant med denne typen sko. Skoen sitter greit på småglatt underlag, men det er en risiko for at mønsteret i yttersålen fort blir slitt og glatt. Sålen er uten hull og det er derfor ingen problemer med småstein eller vann som trenger inn nedenfra.	Såle: Som navnet indikerer har Wave Ronin den bølgeforma Mizuno-plata som går fra midten av hælen fram til midten av skoene. Yttersålen har små knaster som sitter godt på de fleste typer underlag, men kram snø kan feste seg som en iskump i det karakteristiske «Mizunohullet» midt i hælen. Skoen har et hæl-/tåfall på 8 mm (23-15).	Såle: Sko i denne vekt-klassen har selvfølgelig svært lav profil på mellomsålen og minimalt med støtdemping og støtte. De passer best for dem som løper på mellom- eller forfot, og det er hovedsakelig også i disse områdene skoene har ekstra slitesterke soner i yttersålen.	Såle: Sålen er omtrent den samme som på Lunaracer 1 og 2. Materialet er lett og demper mye i forhold til vekta. Skoen blir oppgitt å ha et hæl-/tåfall på 5 mm (25-20), noe som er 2 mm mindre enn på Lunaracer 1. Skoen er med andre ord blitt litt flattere. Sålen har ingen hull og med brede, lave knaster skal det mye til at steiner setter seg fast. Hvis så skjer, er det fordi steinene er så spisse at de skjærer seg inn i den relativt mjuke yttersålen.
Løpsfølelse: En løpsfølelse utenom det vanlige. Det føles som man flyr, til tross for at skoene faktisk ikke er så lette. Her har man virkelig kontakt med underlaget, og man får en umiddelbar respons i frasparket. Vær oppmerksom på at skoene helst krever forfotløping.	Løpsfølelse: Jeg og flere med meg opplever at Wave Ronin klakker eller dasker mot underlaget når forfoten treffer bakken. Under Rotterdam Marathon i vår hørte jeg alt annet enn lydløs løping av mannen foran meg i feltet, og ganske riktig, da jeg så ned på skoene hans, var det Wave Ronin 5 han hadde på føttene. Men mange har et fotsett som gjør at dette ikke oppleves som et problem.	Løpsfølelse: Universe er først og fremst en asfaltsko for kortere gateløp, men kan med sin ekstremt lave vekt også være et alternativ til piggsko og baneløping. Lav profil gjør den dessuten egnet for ulendte skogsveier, men slitestyrken og holdbarheten vil nok være noe begrenset.	Løpsfølelse: Siden den er godt dempa, er ikke Nike Lunaracer av de mest responsive. Den føles mer som en lett og bakkenær Hoka og er et godt alternativ om en er litt sårføtt, men ikke vil ta på seg Hoka-flytebryggene.
Konklusjon: Dette er skoene for deg som er ute etter en optimal løpsfølelse og kontakt med underlaget. Passer spesielt godt til deg med bred forfot. En sko som anbefales til kortere konkurranser og intervalltrening på asfalt, bane og eventuelt grus.	Konklusjon: Mizuno Wave Ronin 5 er en sko som kan brukes til det meste, både når det gjelder distanselengde og underlag. Skal du ha (med deg) bare en sko, kan den absolutt være alternativet. Men det er gjerne en sko som en enten liker veldig godt eller misliker heller sterkt, så finn ut hvilken gruppe du tilhører, før du har bare den i bagen.	Konklusjon: Mizuno Wave Universe er en ekstremt lett og farts-glad konkurranse-sko med begrenset støtdemping, slitestyrke og levetid. Dette er en sko man gjerne tester ut på noen korte løpeturer, for deretter å spare dem til de store anledninger og viktige konkurranser, og da først og fremst korte løp og stafetter, kanskje aller helst på asfalt. Prisen er i høyeste laget.	Konklusjon: Lunaracer 3 er det jeg vil kalle en typisk maratonsko. Den passer bedre til å løpe langt enn veldig fort i. Aller best kommer den til sin rett på lange rettstrekkninger på relativt hardt underlag, noe det gjerne er i maratonløp. De som har en brei forfot med sprikende tær, vil nok fremdeles oppleve den som for smal, mens de med smal til normal fot vil oppleve at den sitter som støpt
Vekt: 202 gr.	Vekt: 204 gr.	Vekt: 119 gr.	Vekt: 170 gr.
Pris: 1000 kr.	Pris: 1400 kr.	Pris: 1600 kr.	Pris: 1200 kr.



Saucony GRID Fastwitch 6	Saucony GRID Virrata
Beskrivelse: Fastwitch har blitt en gjenganger blant konkurransemodellene til Saucony. Årets modell er den sjetten i rekken. Fastwitch driver med litt jo-jo-slanking. For et par år siden økte vekta med nesten 30 gram, mens årets modell har gått ned igjen med drøyt 20 og ligger nå på 210 gram. Vektreduksjonen skyldes nok i hovedsak lettere materiale i overdelen.	Beskrivelse: Virrata er en helt ny og spennende modell fra Saucony. Den skiller seg ut fra det meste annet med sin spesielle støtdempede, myke og fleksible såle med 0 mm hæl-/tåfall og lave vekt. Med sine 190 gram er skoene oppsiktsvekkende mye lettere enn den ser ut til.
Passform: Dette er en middels bred sko, men kan nok for noen virke noe smal i tåpartiet. I likhet med tidligere år så er Fastwitch heller liten i størrelsen. Regn med å måtte opp et halvt nummer i forhold til hva du normalt bruker. Skoen har en myk, behagelig og luftig overdel som lett tilpasser seg foten.	Passform: Virrata er en middels bred til bred sko med et noe spissere tåparti. Overdelen er laget av et lett og luftig stoff med forsterking rundt tåpartiet. Hælkappen er myk og fleksibel og bør ikke skape problemer for ømfintlige akilleser. Skoen har flere refleksdetaljer både foran og bak.
Såle: Mellom- og yttersålen er tilnærmet identisk med forrige modell. Den faste mellomsålen gir god respons og kontakt med underlaget. Yttersålen virker å ha bra slitestyrke. Noen «hull» i sålens forfot gjør at du må regne med å ta inn en del vann nedenfra på våte dager.	Såle: Det er sålen som gjør Virrata så spesiell, og den er skoens styrke, men samtidig også dens svakhet. Skoen har ingen ordinær yttersåle, kun en EVA-mellomsåle med et lite parti ekstra sliteflate i tå og hæl. Dette, kombinert med at sålen er stykket opp i ruter, gjør den svært lett og fleksibel. Samtidig gir fraværet av yttersåle redusert slitestyrke og småstein kiler seg lett fast i det spesielle sålemønsteret.
Løpsfølelse: Den faste mellomsålen gir god kontakt med underlaget og respons i frasparket. Men fleksibiliteten og mykheten i forfoten er blitt mindre enn tilfellet var for Fastwitch for et par modeller siden. Om man synes dette er positivt eller negativt er en smakssak.	Løpsfølelse: For dem som liker sko med god demping, uten at det går for mye ut over løpsfølelse og vekt, er Virrata en nytelse å ha på beina. Dempingen er myk, men samtidig er responsen i frasparket god, kanskje takket være at skoene har 0 mm hæl-/tåfall.
Konklusjon: Fastwitch er en konkurranse-sko som nærmer seg grensa for lett treningssko. Dette er den tyngste konkurranse-skoene i testen, men godt egnet for lengre gateløp og for «nybegynneren» som vil teste ut konkurranse-sko for første gang. For drevne løpere vil Fastwitch også være et fint alternativ til intervaller og lengre turer i variert fart.	Konklusjon: Virrata er en spennende og nytenkende sko. God demping kombinert med lav vekt gjør den veldig allsidig. Dette er en sko som kan være aktuell for alt fra konkurranser til rolige langturer, alt avhengig av treningsbakgrunn og om man er vant til sko med lavt hæl-/tåfall. En fin modell for dem som vil tilnærme seg forfotløping og minimalistiske sko. Virrata egner seg aller best for asfalloping.
Vekt: 210 gr.	Vekt: 190 gr.
Pris: 1000 kr.	Pris: 1000 kr.

DET LØNNER SEG Å VÆRE MEDLEM I KONDIS - både for kropp og lommebok

Her får du Kondisrabatt: Bislett Games (via Kondis); SAS flyreiser; Rica Hoteller; Bull Ski & Kajakk i Sandvika og Oslo; Løplabbet i Oslo, Sandvika, Ski, Fredrikstad, Drammen, Trondheim, Bergen, Stavanger og Kristiansand; Sportsenteret i Halden; Nordli Sport; Trøsken Sarpsborg; Sport og Fritid G-sport på Romerikssenteret på Kløfta; Årnes Sport; Skarnes Sport; Nye sporten - Intersport i Kongsvinger; Fokus Sport i Elverum; MX-Sport i Etne; G-sport i Stryn; Rongve Sport og Fritid i Ålesund; Grøseth Sport i Oppdal; Nye G-sport på Støren; Sportsmaster; Springtime Reiser; Sport og Helseferie; Rogaland Marathon Tour; The Marathon Stick; Kondisbutikken på kondis.no; Advokat John Tufllått (erstatning, forsikring og trygd).

Andre medlemsfordeler:
10 nummer av Kondis i året, telefonservice om trening, løp, skader mm, rabatt på startkontingenten i kvalitetsløp, og mulighet for å kjøpe utmerkelser og merker.



DET BESTE TRENINGSTOFFET FINNER JEG I KONDIS!

Jan Gunnar Trollebø

Meld deg inn i Kondis - på våre nettsider **kondis.no** eller send en mail til **kondis@kondis.no**

 - Norsk organisasjon for kondisjonsidrett



**MAGNAT CENTER
PÅ SKØYEN**

– trenings- og medisinsk senter for alle!

Vi vil være ditt støtteapparat mot dine mål.

Besøk oss i Expoteltet eller møt våre behandlere på kontraskjæret. Der vil det bli utdeling av verdikort på medlemskap, Vo2/laktat testing og behandling.

Du finner oss også på www.magnatcenter.no og facebook.com/magnatcenter

Løp seg inn i alles hjerter

Grete Waitz ble den aller første verdensmester på maraton og hadde en helt spesiell plass i menneskes hjerter.

Distansen «10 for Grete» i Danske Bank Oslo Maraton er etablert til minne om løpedronningen Grete Waitz som blir regnet som banebrytende både i forhold til eliteidretten og bredden. Hun var en sterk motivator for både treningskamerater og konkurrenter. I tillegg var hun sentral under «Grete Waitz-løpet» som hadde sin storhetstid på nittitallet.

Grete vokste opp på østkanten av Oslo og var en svært målbevisst person som prioriterte utdanning parallelt med trening. Allerede som 19-åring var hun en av de norske representantene i OL-troppen til München i 1972.

Det tok lang tid før de lange distansene kom på kvinnenens løpsprogram, og Grete mistet derfor mange muligheter til å vise seg fra sin aller beste side. Likevel klarte hun å hevde seg godt på internasjonalt nivå. Dette til tross for at mange av hennes konkurrenter brukte stimulerende midler for å nå toppen.

Det var imidlertid ikke bare vi nord-

menn som beundret Grete og tok henne til vårt hjerte. Hun hadde mennesker over hele verden i sin beundrerskare. Det at hun hele to ganger ble invitert til Det Hvite Hus, sier litt om hvilken posisjon hun hadde i USA.

Johan Kaggstad skriver i sitt minneord etter Gretes bortgang at uansett hvor hun og mannen Jack Waitz var i verden, var alltid Sportsklubben Vidar i deres tanker.

Det var imidlertid hennes tiende «seier» i New York som gjorde størst inntrykk på redaktør i Kondis, Runar Gilberg. Da løp hun sammen med sin gode venn, løpets grunnlegger, Fred Lebow, som på det tidspunktet hadde blitt ramma av kreft. Fred og Grete løp arm i arm over målstreken på 5.32.34, ganske nøyaktig tre timer mer enn hun hadde brukt i sitt første New York-løp. Grete nyttet da også anledningen til å uttrykke sin respekt for de maratonløperne som av ulike grunner holder på så lenge. «Det er hardere å løpe en maraton sakte enn fort – for en må holde ut så mye lenger,» uttalte hun.

Ironisk nok skulle hun selv bli rammet av den samme sykdommen, og ved hennes bortgang var det hun som fikk de gode ordene tilbake – fra mosjonsløpere, idrettsledere, tidligere konkurrenter, fra de mange som følte de kjente henne.

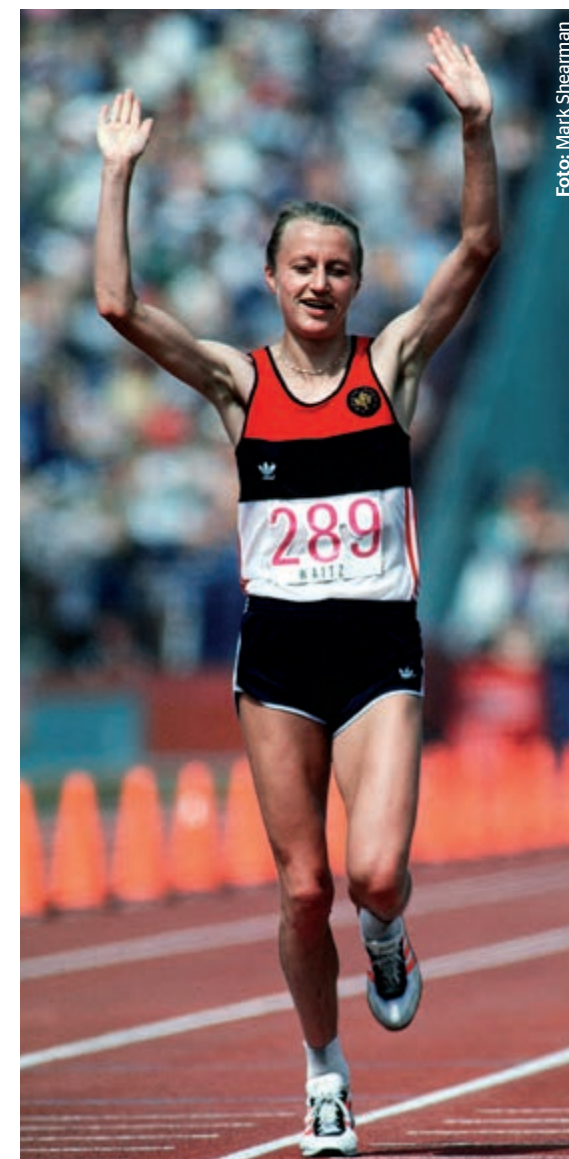


Foto: Mark Shearman

Målbevisst: Grete vokste opp på østkanten av Oslo og var en svært målbevisst person som prioriterte lærerutdanning parallelt med trening.

“She is taking God for a run today ... I hope he can keep up with her.”

Hilsen fra en løper på nettsiden letsrun.com etter at hun døde den 14. april 2011.

Grete Waitz (1953-2011)

Familie: Gift med Jack siden 1975
Bosted: Oslo og Gainesville i Florida
Yrke: Lærer og løper
Klubb: SK Vidar
Idrett: Bane- terreng- og gateløp

Perser: 2.24.54 på maraton, 1.08.49 på halvmaraton, 15.08.80 på 5000 m, 8.31.75 på 3000 m, 4.00.55 på 1500 m, 2.03.1 på 800 m

Meritter:
VM-gull på maraton
5 VM-gull i terrengløp
OL-sølv på maraton 1984
9 seire i New York Marathon

2 seire i London Marathon
2 seire i Stockholm Marathon
12 seire i Lidingøloppet
verdensrekordholder på 3000 m fra 1975-76
verdensrekordholder på hel- og halvmaraton fra 1975-76
7 kongepokaler
33 individuelle NM-gull
6 NM-gull på 800 m
8 NM-gull på 1500 m
5 NM-gull på 3000 m
norsk rekordholder 800 m 1971-1981
norsk rekordholder 1500 m 1971-72 og 1974 til i dag

norsk rekordholder på 3000 m 1973-74 og 1975 til i dag
norsk rekordholder 5000 m 1982-84

Utmerkelser:
Ridder av 1. klasse av St. Olavs Orden
St. Hallvard-medaljen (Oslo kommune)
«Årets idrettsnavn i Norge» 4 ganger
Morgenbladets gullmedalje
Kondis' hederstegn
Fearnleys olympiske ærespris
Statue ved Bislett i Oslo og Disney World i Florida
Hedersprisen på idrettsgallaen 2008
Begravelse på statens bekostning

NATHAN
PUSH>POTENTIAL



WWW.SPORTNOR.NO



FOR 3. GANG!

MONTEBELLO-LØPET

28. SEPTEMBER 2013

Montebelloløpet er et skogsløp i Sande. Løypa går hovedsaklig på sti i kupert skogsterreng, men det er også noe grusvei.

Løypelengder:

0,6 km Barn under 6 år
1,2 km 6-10 år
4,0 km 11-15 år, trimklasse med familierabatt
8,0 km Trimklasse med familierabatt

Konkurranselklasser:

15 km 16-19 år 15 km 20-29 år og oppover

Montebelloløpet er siste arrangment i Montebellotripleten.

Premier til alle som har deltatt i Montebellorennet, Montebellorittet og Montebelloløpet. Gjelder alle klasser.

Påmelding og mer informasjon: www.montebellolopet.no

Montebello-rittet er en del av Montebellotripleten



Nye TomTom-klokker på vei

Den 1. september lanserer TomTom nye GPS-klokker for løping og multisport.

Både Runner og Multi-Sport har en ekstra stor skjerm med grafiske treningsverktøy, samt markedets første enknappskontroll. Denne knappen gjør det enklere å se informasjonen slik at motivasjonen opprettholdes og man oppnår treningsmålene sine. I tillegg til en rask og nøyaktig informasjonsgjengivelse, har de nye GPS-klokkene også avanserte funksjoner som gjør at man kan måle fart og distanse ved løping på innendørs bane.

Produsenten lover i en pressemelding at klokkene vil gi løperen en kjapp og nøyaktig posisjongjengivelse fra treningsøkten.

I følge produsenten kan du med klokkene synkronisere, analysere og dele statistikk på alle de populære treningsnettstedene: TomTom MySports, MapMyFitness, RunKeeper, TrainingPeaks og MyFitnessPal.

Skjermen skal ha røpefritt og vannavvisende glass. Klokken er vanntett ned til 50 meter.

Nøkkelopplysninger:

- Batterikapasitet: Batteriet har en levetid på ti timer i GPS-modus.
- Har Bluetooth slik at du kan koble klokken

sammen med andre sensorer ved hjelp av den nyeste trådløse teknologien.

- Tykkelse: 11,5 millimeter.
- Pulsmåler*: Ved hjelp av pulsmåleren, holder du enkelt oversikt over treningen.
- Multi-Sport har alle funksjonene som Runner har, men i tillegg har Multisportsbrukere muligheten til å måle viktige nøkkeltall som høyde og fart mens de sykler eller svømmer.

Priser

TomTom Runner GPS-klokke, mørk grå, mørk rosa og klar grønn: 1299 kr
TomTom Runner GPS-klokke + pulsmåler mørk grå: 1599 kr
TomTom MultiSport GPS-klokke, mørk grå, mørk rosa og klar grønn: 1499 kr
TomTom MultiSport GPS klokke+pulsmåler mørk grå: 1799 kr
TomTom MultiSport GPS-klokke+Cycle mørk grå: 2249 kr



Multi-Sport har også:

- Spesialtilpasset sykkelsete: Dette gjør det enkelt å holde orden på statistikk og viktig informasjon når man sykler.
- Kadenssensor: Mål takt, fart og distanse både inne og utendørs.
- Innebygget høydemåler**: Eksakt gjengivelse av høyde og hvor langt det er opp og ned, takket være innebygget barometer og høydemåler.
- Svømmebevegelsessensor: Måler detaljerte svømmebevegelser som antall lengder, armtak, tid og fart. I tillegg beregnes en såkalt SWOLF-verdi for å gjøre svømmingen mer effektiv.

*Ekstra tilbehør til TomTom Runner og TomTom Multi-Sport

**Ikke tilgjengelig til samtlige produkter

Sponsorer:



Det lønner seg

å være medlem i Kondis

– Her er dine medlemsfordeler:

- 10 nummer av Kondis hvert år inklusive Terminlista
- Telefonservice om spørsmål angående trening, løp, skader mm. til tlf. 2260 9470.
- Gratis juridisk veiledning tirsdager kl. 10–11 på tlf. 6484 5546 hos advokat John Tuflått. Spesialområder: erstatning, forsikring og trygd.
- Kr 25–50 i rabatt på startkontingenten i 67 løp og 3 karuseller med til sammen 87 løp samt kr 300 i rabatt på Viking Tour (sykkel).
- Kr 50 i rabatt på billetter til Bislett Games (via Kondis)
- Opptil 60 % rabatt på flyreiser med SAS
- Idrettsrabatt på 90 Rica-hoteller i Norge og Sverige. Ca. 15 % lavere priser i weekender enn fra før billige weekend-priser og enda større rabatter på ukedager.
- 15 % rabatt på alle varer hos Løplabbet i Oslo (sentrum og Majorstua), Sandvika, Ski, Fredrikstad, Drammen, Trondheim, Bergen, Stavanger og Kristiansand
- 15% rabatt på løpesko/løpsutstyr og dels også på annet sportsutstyr hos følgende lokale butikker: Sportsenteret i Halden, Nordli Sport, Trøsken v/Sarpsborg, Sport og Fritid G-sport, Romeriks-senteret, Kløfta, Årnes Sport, Årnes, Skarnes Sport, Skarnes, Nye Sporten – Intersport i Kongsvinger, Skotterud Sport, Skotterud, Fokus Sport i Elverum, MX-Sport i Etne, G-sport i Stryn, Rongve Sport og Fritid i Ålesund, Grøseth Sport i Oppdal, Nye G-sport, Støren,
- 15 % på tredemøller og annet treningsutstyr fra Sportsmaster – www.sportsmaster.no
- 20 % rabatt hos Bull Ski og Kajak i Oslo og Sandvika på rulleski, racingski/støvler, staver, skismøring, løpesko og hodelykter. 20 % på langrennsbekledning, annet skiutstyr og løpsbekledning. 30 % på egen Bull-kolleksjon og 10 % på kajaker og alle andre varer i butikken. Kondis-medlemmer får spesialtilbud på utvalgte sykler og kajaker.
- Kr 200–400 i rabatt på løpsreiser med Springtime Reiser, Sport og Helseferie og Rogaland Marathon Tour. Kr 200 i rabatt på DNM-bussen fra Mandal til Hamburg og Berlin Marathon og kr 300 fra Oslo til Stockholm Marathon.
- Kr 49 i rabatt på The Marathon Stick massasjestav, se www.thestick.no
- Medlemstilbud på løpsklær og bøker om Kondisjonstrening og løping. Bestilles fra Kondis-kontoret.
- Utmerkelser: Merker/diplomer/plaketter/statuetter kun til medlemmer. Noen er gratis mens de øvrige selges til kostpris.



Kondis flytter til Ullevaal Stadion

Kondis har vokst ut av sine lokaler i Dovregata i Oslo, og flytter fra midten av september inn i kontorer på Ullevaal Stadion. Vår nye adresse blir: Sognsveien 75 B, 0855 Oslo.

MØT OSS på Kondis-standen

Vil du bli bedre kjent med Kondis, kan du ta deg en tur innom Kondis-standen i Running Expo. Denne vil være bemannet hele torsdag og fredag. Dersom du vil møte noen av våre faste ansatte, er disse å treffe på følgende tidspunkt:



HEMING LEIRA
Redaktør for kondis.no:
Torsdag kl 13.00-16.00



BJØRN JOHANNESSEN
Redaktør for terminlista og
journalist i Kondis:
Torsdag kl 16.00-19.00



MARIANNE RØHME
Daglig leder og ansvarlig
redaktør i Kondis:
Fredag kl 10.00-13.30



RUNAR GILBERG
Redaktør i Kondis:
Fredag kl 14.00-15.00

Hardt og langt

Fra sofagris til Ironman

Ny inspirerende bok med treningsprogram og omtaler av Ironman-arrangementer. 168 sider – mange flotte bilder

Inspirerende triatlonbok!

Forfatter: Fred Arthur Asdal
Forlag: Cappelen-Damm
Medlemspris: Kr 300,- (inkl. frakt)
Ordinær pris: Kr 349,-



Bøkene bestilles fra Kondis-kontoret. Send e-post til: kondis@kondis.no eller bestill bøkene via Kondis-butikken på kondis.no.



HYTTEPLANMILA Lørdag 19. oktober

"Jørgen Moe, Halvdan Svarte og Narumboller"

Start klokken 13:30 på Svensrudmoen i Hole.

Rask 10 km i historiske omgivelser, med fartsholdere fra 40 til 80 minutter.

Flott deltagermedalje. Servering av Narumboller.

Tekniske løpesokker til alle som forhåndspåmelder seg.

**PÅMELDING OG INFORMASJON
PÅ LØPETS HJEMMESIDE**

www.hytteplanmila.no





Les deg i form med bøker fra Kondis

Løpslitteratur: Bokhylla kan fort bli full med faglitteratur om løping og kondisjonstrening. Dette er en god kilde til inspirasjon og videre trening. (Foto: Bjørn Johannessen)

Liker du både løping og lesing? Hvorfor ikke kombinere interessene og benytte restitusjonsperiodene mellom treningsøktene til å lese litt treningslitteratur?

Av Bjørn Johannessen

Bøker kan gi inspirasjon og innspill til å øke gleden ved løpingen ytterligere. I dag finnes det mye bra (og sikkert også noe mindre bra) faglitteratur om løping og kondisjonstrening.

Slik har det ikke alltid vært. Da joggebølgen for alvor kom i gang på 1970-tallet var det i starten få bøker som omtalte løping som mosjonsform. Den økende interessen for løping har siden den gang gjenspeilet seg i antall bøker som finnes om emnet. Dette gjel-

der både fagbøker og skjønnlitterære bøker. Nedenfor følger omtale av noen av de faglitterære løpebøkene som selges via Kondis.

God lesning og god trening!

Løp din egen maraton - Grete Waitz

Skrevet av løperdronning Grete Waitz (1953 - 2011), i samarbeid med Gloria Averbuch, og gitt ut i både engelsk og norsk utgave i 2008.

Denne boka er først og fremst beregnet på nybegynneren som ønsker å komme seg i form.

Opp av sofaen, i gang med trening, og kanskje hele veien fram til å gjennomføre sitt første maratonløp. Boka viser at et maratonløp ikke på langt nær er så uoverkommelig og skremmende som mange kanskje tror. Alle som vil kan gjennomføre, og på veien får du en rekke tips fra Norges og verdens, nå dessverre avdøde, løperdronning.

Boka gir deg blant annet et 12 ukers treningsprogram for den ab-



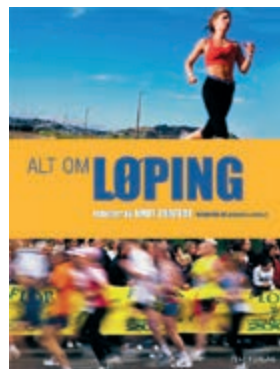
solutt helt utrente, der du kommer deg opp av sofaen og starter med å gå og jogge. Videre kommer et 16 ukers program som skal gjøre deg klar til å gjennomføre ditt første maratonløp. Og på veien får du svar på alt du måtte ha av spørsmål både om og rundt trening og konkurranser.

Selv om boka først og fremst er rettet mot nybegynneren, vil også den litt mer erfarne løper finne tips av interesse her. Og på slutten av boka kommer i tillegg treningsprogram for de mer viderekomne. Boka er lettlest, motiverende og inspirerende.

Språk: Norsk, 168 sider
Pris: 299 kr (Kondis-medlemmer betaler 255 kr inkl. porto)

Alt om løping - Amby Burfoot (red.)

En bok fra skribentene bak det amerikanske bladet Runner's World, redigert av bladets redaktør Amby Burfoot. Den amerikanske versjonen av boka, Complete book of Running, kom ut i 1997. Den norske utgaven, oversatt av Svanhild Solløs og tilrettelagt av Tore Amundøy, kom ut i 2006.



Boka er i praksis en samling artikler som har stått eller kunne stått på trykk i Runner's World. Tittelen *Alt om løping* er ambisiøs, men boka er faktisk innom de fleste ting man måtte lure på innen løping, om enn sjelden mer enn på et overflatisk nivå. Her skrives det blant annet om kosthold, skader, det mentale ved løping, styrke, fart, utholdenhet og alternativ trening.

Ei bok som gir inspirasjon og råd for å komme i gang og fortsette med løping. Passer først og fremst for nybegynneren og mosjonisten. Fin som oppslagsverk.

Språk: Norsk, 312 sider
Pris: 320 kr (Kondis-medlemmer betaler 295 kr inkl. porto)

springtime
travel

SNART ER DU I MÅL!

KLAR FOR ET NYTT?

De fleste som står på startstreken til en av Oslo Maratons distanser lørdag 21. september har hatt nettopp dette løpet som et mål i lengre tid. Dagen har kommet, og enten man lykkes eller bruker lenger tid enn man hadde tenkt, er det veldig snart over - og det er på tide å sette seg nye mål som motiverer videre.

Vi har reiser til heftige løp over hele kloden:

TOKYO MARATON 23. februar 2014 - Vi tar pulsen på denne fascinerende storbyen og nyter storslått natur utenfor bygrensen.

BARCELONA MARATON 16. mars 2014 - En løpsreise som omfatter et ypperlig løp og gir en etterlengtet forsmak på våren.

NEW YORK HALVMARATON 17. mars 2014 - Weekendreise til fascinerende Manhattan. Et herlig halvmaratonløp midt i storbyen.

PARIS MARATON 6. april 2014 - Et flott maratonløp i en av verdens mest spennende turistbyer. Løypa går forbi mange av Paris' severdigheter.

NEW YORK JENTEMIL juni 2014 - Det aller kuleste løpet for jenter! Ta med søster, venninner eller mamma og bli med - fordi dere fortjener det.

Flere løps- og treningsreiser på www.springtime.no.

springtime
travel

Sabra Springtime Travel AS eies av
Springtime Travel AB og Sabra Tours AS.

SABRA TOURS

Sabra Springtime Travel AS | Telefon: 24 14 94 00 | E-post: post@springtime.no

PÅ VEI MOT MÅLET

En treningsreise gir ny motivasjon og driv. På Springtimes Training Camps plukker du fritt fra en innholdsrik treningsmeny: løping, dans, crossfit, yoga, stavgang, zumba, sirkeltrening og mer til. Restitusjon er også viktig.

Vårt store team av dyktige instruktører er på plass for å gi deg gode og glade treningsopplevelser.

Inspirerende, utviklende, gøy og sosialt.

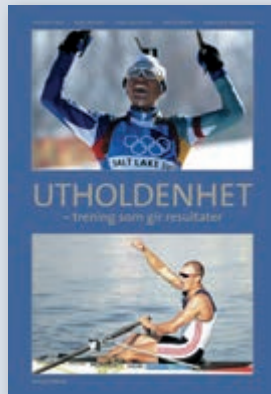


Utholdenhet - trening som gir resultater

- Sigmund Aasen (red.)

Utgitt i 2005 med bidrag fra noen av landets fremste eksperter på utholdenhetsidrett. Nærmere bestemt Christian Frøyd, Ørjan Madsen, Espen Tønnessen og Alexander Wisnes. Boka gir en grundig forklaring på treningsfilosofien til Olympiatoppen og har mange eksempler på treningen til kondisjonsutøvere som Olaf Tufte og Ole Einar Bjørndalen.

Boka beskriver hvilke fysiske faktorer som er avgjørende for prestasjonene i utholdenhetsidretter, hvordan treningen kan deles inn i Olympiatoppens åtte intensitetssoner (hvorav



de fem laveste er mest interessante for kondisjonsutøvere) og hvordan prestasjonene kan økes ved langsiktig og systematisk treningsplanlegging. Du lærer hvordan treningsåret deles inn i fem forskjellige treningsperioder og hva disse periodene inneholder. En av bokas styrker er alle eksemplene den gir på relevante treningsøkter.

Boka er liten, lettlest og lett forståelig. Ei bok for den målrettede og seriøse utøver som ønsker økt framgang ved hjelp av strukturert trening.

Språk: Norsk, 132 sider
Pris: 298 kr (Kondis-medlemmer betaler 245 kr inkl. porto)

Utholdenhetstrening

- Leif Inge Tjelta og Eystein Enoksen (red.)

Boka «Utholdenhetstrening», med undertittel «Løping, sykling, langrenn», ble utgitt i 2004 og består av en samling fagartikler skrevet av fagpersoner som enten driver forskning, har utøverbakgrunn på høyt nivå eller har lang erfaring som trenere innen utholdenhetsidrett. I tillegg til de redaksjonsansvarlige har blant annet også kapasiteter som Johan Kaggstad, Atle Kvålsvoll, Espen Tønnessen og Jostein Hallén bidradd med artikler. Dette er en bok som er aktuell som pensumlitteratur på høyskolenivå og er dermed også en bok for utøvere og trenere som ønsker en litt mer dyptgående og grundig fagbok.



Boka inneholder blant annet artikler om psykologi, treningsplanlegging, treningsmengde, treningsintensitet, løpsteknikk, trening for mellomdistanse og anaerob utholdenhet, i tillegg til to kapitler om langrennstrening. Også det maksimale oksygenopptakets betydning i utholdenhetsidretter og arbeidskrav og rammeplaner for en internasjonal 5000 m-løper blir drøftet i egne kapitler.

Boka inneholder en rekke eksempler på treningsøkter, inndeling av treningsåret og treningsplanlegging for den ambisiøse utøver.

Språk: Norsk, 204 sider
Pris: 359 kr (Kondis-medlemmer betaler 200 kr inkl. porto)



Fra null til hundre

- Johann Kaggstad

«Finn formen med Johann Kaggstad» er undertittelen på boka som tidligere i år ble utgitt av Norges sannsynligvis mest profilerte kondisjonstrener. I sin nyeste bok har Kaggstad til hensikt å inspirere og motivere mosjonister og kondisjonsutøvere på alle nivå, uansett om du ønsker å løpe maraton, bli norgesmester i din idrett eller gå opp trappe til fjerde uten å bli andpusten.

Kaggstad, som i sin tid løp 5000 m under 14 minutter, tar utgangspunkt i sitt eget fysiske forfall etter mange år som trener for andre utøvere og ukelange sykkelstunder på TV. Budskapet til mannen som i år fyller 70 år er at det aldri er for sent å gjøre noe med formen. Og han forklarer i boka hvilke grep som må gjøres for å komme i gang.

For deg som allerede er i god form, går den tidligere treneren til Grete Waitz og Ingrid Kristiansen nærmere inn på hva som kreves for å bli bedre, og kanskje til og med best. Fysiologiske og mentale faktorer, intensitetssoner, treningsplanlegging og periodisering er noe av det man kan lese om. Boka er lettlest og lett forståelig, og forfatteren har valgt å legge seg på et praktisk og enkelt nivå framfor å være teoretisk og faglig dyptgående.

Språk: Norsk, 142 sider
Pris: 349 kr (Kondis-medlemmer betaler 310 kr inkl. porto)



Best i løping - Halvor Lauvstad og Arild Tveiten

Halvor Lauvstad og Arild Tveiten er den løpende forfatterduoen av boka «Best i løping» som ble utgitt i 2011. Teknikk, kosthold, treningsprogrammer og konkurranseforberedelser er sentrale tema i boka som henvender seg til alt fra nybegynneren til den mer ihuga løper. Boka inneholder en rekke praktiske råd som presenteres på en innbydende og inspirerende måte.

Boka inneholder også egne kapitler om pulsmåling og pulsbasert trening, stryketrening,

løping med og uten sko, gjennomføring av konkurranser og hvordan du kan teste deg selv og kartlegge ditt nåværende nivå.

«Best i løping» er en inspirerende, praktisk og underholdende bok om hvordan du kan bli en bedre løper.

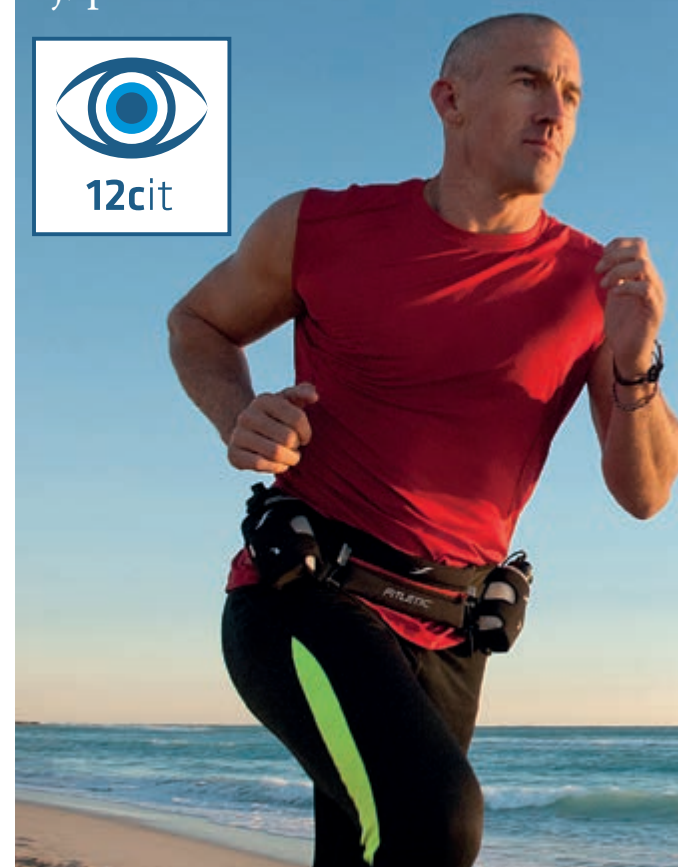
Språk: Norsk, 164 sider
Pris: 349 kr (Kondis-medlemmer betaler 295 kr inkl. porto)

F A L K E
ERGONOMIC
SPORT SYSTEM

Anatomy **Air Channels** **360° Protection**

www.falke.no

Det mest behagelige drikkebeltet
kjøper du hos 12cit.com



BLI MED PÅ HØSTENS LØPSFEST I STAVANGER

“...snor seg idyllisk
på flotte turveger...”

- kondis.no

02.11.2013

Halvmaraton rundt Stokkavannet,
Hålandsvannet og Mosvannet.

Arrangør: GTI Friidrett

For mer informasjon og påmelding: 3sjoers.com
Lik oss på Facebook: [facebook.com/3sjoers](https://www.facebook.com/3sjoers)

centrica
energy

MEDIEHUSET
Stavanger Aftenblad

PLAY DESIGN

3-SJØERSLØPET

Etter målgang - hva nå?

Kanskje ikke akkurat som på julaften når gavene er pakka opp, og en litt tomt spør seg – hva nå? Men også etter maratonløpet, sesongens store mål, kan gleden gå over i en rastløs tomhet. Var dette alt? Finnes det en veg videre?

Av Runar Gilberg

Sjølsagt gjør det det. Og like sjølsagt er det ingen grunn til å haste mot nye mål. Enten det gikk slik en håpa på – pers og under fire timer for første gang – eller sprekken kom allerede ved tredve, er det lov å kjenne litt på den følelsen løpet gav. Kanskje også lære, av både det som fungerte og det som ikke gikk så bra.

Det finnes flere gode råd for hvor lenge en bør hvile etter et maratonløp, og når en kan ha første kvalitetsøkt og lange tur. Men det som er et godt råd for én person, trenger ikke å være det for en annen. Individuell tilpasning er nødvendig, og her kommer en skisse av tre ulike opptrappingsmodeller.

Fri første uka og forsiktig opptrepping

Mange mener en med fordel kan ta helt løpefri første uka etter et maratonløp. En undersøkelse jeg har lest, viste at de som ikke løp i det hele tatt, restituerte seg fortere enn de som jogga lett en halvtime hver dag.

En grunn til å løpe lite eller ingenting den første uka etter maratonløpet er at en er mer skadeutsatt en vanlig. Muskulatur, sener og sene-fester er påkjente etter det lange løpet, og ved å dra ut på nye løpeturer tett innpå løpet, kan en risikere å pådra seg langvarige skader.

Har en tatt helt løpsfri den første uka, kan en begynne med forsiktige løpeøkter igjen uke to. Anbefalingen er å starte med korte, rolige turer og fremdeles legge inn både fridager og dager med alternativ trening.

Speil oppladningen

En noe mindre forsiktig opptrappingsplan er å speile den oppladningen en hadde før maratonløpet. På samme vis som en trappa ned treninga de to-tre siste ukene før løpet, kan en øke mengden gradvis i ukene etter. Start med fridager og jogg, og øk så gradvis lengden på turene og etter hvert også farten.

Den gjennomkjøringen en hadde fire-fem dager før maratonløpet, er det nok sikrest ikke å ta tilsvarende lang tid etter løpet, men etter ca. halvannen uke er en klar for en første ikke alt for hard intervalløkt. Den første totimersturen kan en med fordel vente med til tre uker er gått. Da er en tilbake på normal treningsdose og kan trene fram mot neste mål.

Nesten normal trening nokså raskt

Langt mindre anbefalelsesverdig er det å gå tilbake til normal trening nesten med det samme. Men for en del garva løpere som er vant med store treningsdoser, trenger ikke et maratonløp å sitte så lenge i systemet.

Kirsten Marathon Melkevik ble i 2007 nordisk mester i terrengløp



Hvile: Det er viktig å hvile etter et maratonløp både for å forebygge skader og for å bygge opp motivasjonen. En kan imidlertid vente til en kommer hjem. (Foto: Bjørn Johannessen)

seks dager etter at hun satte pers på maraton med 2.29.12. For ei som er vant med å løpe over 40 kilometer daglig, blir ikke et maratonløp en ekstrebelastning som medfører stølhet og baklengsgange ned trapper. En er herdet til å tåle det og kommer seg vanligvis nokså raskt i etterkant.

Sett deg nye mål

Å ha gjennomført et maratonløp om høsten er et ypperlig utgangspunkt før langrennsesongen og gode lange renn om vinteren. I restitusjonsperioden etter maratonløpet er det bare å finne fram rulleskia og skiterminlista, som inneholder flere renn enn Birken og Vasaloppet. Den gode formen maratontreninga har gitt, kan nokså greit forvandles

til god skiform. Løping kan fortsatt utgjøre en god del av treninga, men nå er det bare å boltre seg på rulleski og sykkel, i kajakk og styrkerom og etter hvert på silkemjukt underlag av snø.

Videre kan deltakelse i en av de mange vinterkarusellene være en sosial og fin mulighet til å holde formen sjøl om et nytt maratonløp ikke frister umiddelbart.

Et annet mål kan være å satse på motbakkeløp. Maratonløpet var langt og flatt. Det klarte du. Men klarer du å løpe bratt opp til høyeste toppen i Træna? Motbakkebølga har erobra landet, og kanskje kan Gaustatoppen Opp være et mål å sikte imot?

Frister ikke fjelltoppene, er det mulig å søke lengde i stedet. Maratonløpet gikk fint, men du følte deg kanskje litt snytt idet mål-

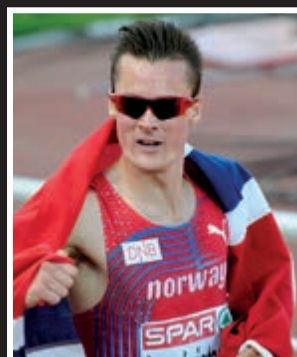
streken ble nådd. Var dette alt? Finnes det ikke noe som varer lenger, som er litt mer krevende?

Jo, det gjør det. Bare i Norge har vi flere forskjellige ultraløp å velge mellom, fra overkommelige naturskjønnheter som Hornindal Rundt og Rallarvegsløpet til fysiskmentale utfordringer som Bergen 100 km og Bislett 24-timers. Og søker du utover landets grenser, kan du være sikker på å finne den ultimate utfordringen. Hittil er det ingen norske som har klart å fullføre Tordes Giants. Skal du være den første?

Kanskje trenger ikke neste mål å være en konkurranse. Noen av mine mest givende idrettslige opplevelser har rett og slett vært løpeturer, gjerne fra et sted til et annet, med eller uten sekk på ryggen.

I neste nummer av **Kondis** kan du bl.a. lese om:

- hvordan Henrik Ingebrigtsen har trent for å bli Europas beste 1500 m-løper
- Inger Liv Bjerkreim Nilsen som vant både Norseman og Skåla Opp
- den store løpsfesten, Danske Bank Oslo Maraton
- hvordan du best forbereder skisesongen



Vegen mot toppen:
Henrik Ingebrigtsen har etablert seg som en av verdens beste 1500 m-løpere. I neste nummer av Kondis får du vite hvordan han har trent for å bli det. (Foto: Bjørn Johannessen)



Allsidig og sterk:
Inger Liv Bjerkreim Nilsen har tilhørt norgeseliten i både orientering og langrenn. Nå legger hun konkurrentene bak seg også i løping og triathlon. (Foto: Kjell Vigestad)



Løpsfesten: Oslo Maraton er høstens store løpsbegivenhet i Norge. Kondis formidler opplevelsen. (Foto: Per Inge Østmoen)



Bli medlem i dag og få
bladet i posten 3. oktober!



- Norsk organisasjon for kondisjonsidrett

Vårt mål er at du når dine!



Pål E. Gran,
G-Sport Solberg
Sport - 42 km
Oslo Maraton



asics

Få
÷ 25%
rabatt på alle Asics løpesko!

Send GLØP + din e-post til 2030 og vis "motatt"- sms i kassen



SPORT

Gjelder kun i følgende G-Sport butikker: Storgata, Grensen, Byporten, Ullevål, Storo, Ryen, Alna og Sandvika Storsenter

STOLT SPONSOR AV





BETTER YOUR BEST

 **asics®**

PROUD SPONSOR OF

Danske Bank

**OSLO
MARATON**

21. SEPTEMBER 2013



POWERED BY BMW

BETTER YOUR BEST with myasics.com