

Oplev glæden ved løb

- du vil ikke fortryde det

PINEN & PLAGEN TILBYDER Løbetræning for begynder hold

- 5 km eller hvad?



...vi bevæger Mors

Først og fremmest, - **Velkommen til løbeklubben Pinen & Plagen.**

Pinen & Plagen er nu klar til, at tager imod et nyt "kuld" motionsløbere. Vi starter nye hold op i januar og august og vi træner 3 dage i ugen.

Hvis du har lyst til, at løbe sammen med andre, eller er du er en af mange som har svært ved, at få sat løbetræningen i system, svært ved at holde systematikken i træningen, eller har du bare et par løbesko stående i skabet som trænger til, at blive luftet. Ligegyldig hvad, så har du nu taget det måske sværeste skridt, dét at komme ud af døren.

Nu er du allerede på vej til bedre fysisk form og mere livskvalitet. Samtidig får du masser af nye venner og holdkammerater, som alle hjælper dig på vej. Alle vores medlemmer er glade for at løbe.

LIDT OM OS

Pinen & Plagen er en solid løbeklub med nogle år på bagen.

Formål med vores forening, er at skabe og øge sundhed ved fysiske aktiviteter. Dette gør vi primært ved, at løbe, men vi har også gå-hold og triatlon hold, samt mulighed for svømning to gange om ugen.

Samtidig har vi også regelmæssige træningssamlinger samt at vi arrangerer og deltager i løb på motions- og konkurrence basis.

Men det er lige så vigtig for Pinen & Plagen, at fremme det sociale sammenhold og kammeratskabet i klubben. Derfor har vi rigtig mange sociale tiltag, så det handler ikke kun om at løbe og opnå gode resultater.

Derfor skal det være: **Socialt, Sjovt og Seriøst....** At være medlem af Pinen & Plagen

DU SKAL NU TIL AT LØBETRÆNE

I Pinen & Plagen har vi tre begynderhold:

- **Løb, snak og gang.** 6.00 – 6.30 minutter pr. km.
- **Jog, snak og gang.** 6.30 – 7.00 minutter pr. km.
- **Lunt, snak og gang.** 7.00 – 7.30 minutter pr. km.

Begynderholdene er for nye medlemmer uden nogen særlig løbeerfaring. Vi starter helt fra bunden og slutter der, hvor du ubesværet kan løbe fem kilometer – cirka en halv time i træk.

Træningen er baseret på et gennemprøvet træningsprogram, der er bygget progressivt op efter løbe / gå princippet. Det er i princippet intervaltræning, hvor du skiftevis løber og går.

Hvis du er vant til at løbe og løber i et hurtigt tempo, så er det måske ikke nødvendigt at starte på begynderholdene. Er du i tvivl så få en snak med en af trænerne som kan rådgive dig.

Enkelte medlemmer starter også på begynderholdene efter en skade eller efter et sygdomsforløb, for at få bygget formen langsomt op og undgå skader.

BEGYNDERHOLD, - HVORFOR?

Formålet med at starte på et begynderhold er, at du skal tilvænne din krop til den belastning, det er at løbetræne.



og

Løbetræning er en af de mest suveræne træningsformer til forbedring af kondition, men desværre også den, der er hårdest ved kroppen.

Før du kan starte med at bruge løbetræning som konditionstræning, hvor du løber ved høje intensiteter og i længere tid ad gangen, må du være indstillet på, at du skal bruge mellem 10 og 16 uger til at "hærde" dine led og dine knogler til at kunne holde til belastningen.

Hav tålmodighed. De første træningseture, også kaldet træningspas, synes måske ikke af så meget, men uge for uge øges din arbejdsindsats og dine løbeintervaller bliver længere og hyppigere, mens dine gå-intervaller falder i varighed. Derfor er det vigtigt, at du følger træningsprogrammet.

Er du forhindret i at deltage i træningen på holdet – så er det vigtigt, at du selv løber en tilsvarende tur for dig selv.

DEN FØRSTE TRÆNING

Til træningen samles vi alle, såvel gamle som nye medlemmer, til fælles opvarmning. Herefter samles de etablerede hold et efter et og sættes i gang. Efter en kort introduktion, fordeles de nye medlemmer på de tre begynderhold.

Hvert løbehold, både de etablerede, men også begynderholdene løber i et bestemt tempo.

Tempoet er samtidig navnet på de etablerede hold. Det betyder f.eks. at der på 6.30 holdet løbes med et samlet gennemsnit på 6 minutter og 30 sekunder pr. kilometer (Længere pauser er ikke medregnet).

Hver af de tre begynderhold, har deres eget tempo, som er tilpasset træningsprogrammet og de øvrige løbere. Finder du ud af, at hastigheden på det begynderhold du løber på, ikke passer til dig (enten for hurtigt eller for langsomt), grundene kan være mange, så det er ingen skam, at flytte til et andet hold, men være i stedet for ærlig over for dig selv. Det er ikke et nederlag, at deltage på et langsommere hold, men en god mulighed for, at komme til hægterne. Men det er et nederlag hvis du ikke møder op til træningen hvis du kan.

Bliver du skadet under løbeturen, så har trænerne mobiltelefon med, så der kan ringes efter hjælp.

Hvis en løber kommer bagud, så vis ansvar og hjælp – bagerste løber må aldrig forsvinde uden aftale. Måske koster det lidt fart/træning, at følge sidste mand hjem, men det føles rigtig godt indeni.

For det skal være: *Socialt, Sjovt og Seriøst...*

AFJOGGING

De sidste 3-500 m af et træningspas bør foregå i meget langsomt tempo - jog eller almindelig gå tempo. Formålet er, at transportere en masse af affaldsstoffer væk fra benmusklerne, herved vil restitutionen forbedres.

Herefter er der fælles udstrækning for holdet (Ca. 5 min.) for at undgå den værste "lækre ømhed" dagen efter.

EFTERLØB

De dage hvor træningen udgår fra klubhuset, er der altid kaffe, the eller kakao på kanden i klubbens lokaler. Mange gange er der også nogle der vælger, at give kage af den ene eller anden grund.

NU KAN JEG LØBE 5 KM – HVAD SÅ?

Efter 10, 14 eller 16 uger kan du så løbe 5 km. Din tid i "Pinen & Plagen's løbeskole" er nu afsluttet og du har veloverstået dit første løbemål.

Men inden da, har du, holdet og trænerne snakket om dit næste løbemål, så du kan er klar til springet over på et af de "etablerede løbehold".

Som nye løber, bliver du langsomt sluset ud på de etablerede hold. Dette sker bl.a. ved, at trænerne fra de etablerede hold gennemfører en introduktion om holdets mål.

Samtidig følger dine trænere holdet yderligere et par uger på de etablerede hold.

DER ER PLADS TIL ALLE I PINEN & PLAGEN

Alle, møder vi op med forskellige forudsætninger og mål med vores løbetræning.

Pinen & Plagen har et antal hold som er sat efter løbetempoet. Men det er løberne og trænerne på det enkelte hold, der sammen sætter den enkeltes korte- og måske langsigte målsætning.

Nogle løber for:

- Velværetts skyld.
- For at tabe sig.
- For det sociale samvær.
- Forbedre og vise præsentationer.

Nogle vil:

- Kun motionerer.
 - Løbe 5, 7, 10 km.
 - Løbe halv- el. hel maraton
- Og nogle er til de ekstreme løb.

Løbeholdene i Pinen & Plagen er rummelige uden, at der gås på kompromis med holdet og den enkeltes målsætning.

Mange gange er det hastigheden der er afgørende om man skal løbe på det ene eller det andet hold. På holdet kan det være, at flere tallet vil træne til halv maraton, men holdet **kan** samtidig rumme både 5, 7 og 10 km løbere.

Halv maraton holdet vil måske nogle gange have træningspas med lange distancer eller tempoløb. Træneren tilpasser ruterne så alle løbere på holdet tilgodeses.

LØBE ERFARING

Det er mentalt 100 gange lettere at løbe foran i feltet end 10 meter bagude – hastigheden er den samme. Den ideelle plads, er faktisk forrest, hvor man kan være med til at præge farten.

Husk også på, at en meget stor del af løbet foregår på det mentale plan – derfor er det meget vigtigt, at holdet fungerer socialt godt sammen, at alle føler, at de er en del af gruppen.

Ikke alle dage er løbe dage. Vær ærlig overfor dig selv, hvis du har problemer med ømhed, begyndende skader, manglende motivation osv. – tag den med ro – prøv evt. et langsommere/hurtigere hold, eller spring et træningspas over.

Du skal IKKE have ondt af dig selv fordi det gør lidt ondt i ben og lunger. Sådan har vi andre det også. Men det må kun gøre "lækkert" ondt.

Under løbet skal kroppen generelt være så afslappet som muligt og tænkes der samtidig positive tanker, - giver det mere overskud.

Formålet med løbeøkonomi er selvfølgelig, at man skal mærke forbedringer og det føles mindre anstrengende, at følge med.

Motivationen for at løbe, fastholdes bedst, hvis man føler sig ovenpå og give lidt af dit humør til holdkammeraterne.

Sæt dig nogle mål med løbetræningen – eller lad dig bare imponere over din egen præstation - glæd dig over de andres og egne - mange store som små sejre.

Trænere må ikke vejlede omkring skader, men spørg os og nogle erfarne løbere om dit problem – alle ønsker, at hjælpe dig. Søg evt. lægehjælp ved vedvarende smerter.

LØBEØKONOMI

Kroppens tyngdepunkt skal kun bevæge sig fremad i løberetningen og så lidt som muligt sidelæns og op/ned. Løbeteknikken skal være så økonomisk som muligt. Det gælder såvel benenes som armenes arbejde.

Arm-svinget foregår med let knyttet hånd – albuen bøjes vinkelret, og den knyttede hånd føres i bue fra hoftebenet og lige frem/op til nederst kant af brystbenet Ved det rigtig arm-sving vil du tydelig føle, at skridtlængden bliver roligere og længere.

Det kan være svært, at føre hånden tilbage til hoftebenet, hvis man løber med spændte skuldre og let rundet ryg – så træk brystet lidt frem og ret ryggen op (Det giver også øget luft i lungerne, og er desuden godt for ryggen).

Find din egen stil, så du får mindst mulig sidebevægelse af kroppen og lange rolige skridt.

Et meget hoppende løb giver også unødvendig forbrug af kraft.

I svævefasen løftes knæet, således at det danner en vinkel på 45 grader. I støttefasen er knæet let bøjet. Foden sættes under kroppen blødt på hælen eller hele fodsålen. (Undgå tilsigtet at lande på forfoden) Jo mindre "støj" du laver, jo bedre er bevægelsesforløbet.

Ved løb op ad bakke nedsættes skridtlængden lidt samtidig med, at der lænes lidt fremad/opad med brystet. Ret blikket mod jorden lige foran, så føler man sig ikke overvundet af bakken.

At løbe hurtigt ned ad bakke er en svær øvelse. Forsøg at være afslappet (Der skal ikke lænes bagover, det ødelægger skridtlænden) ret ryggen op. Evt. lidt frem/op med brystet, som ved "op ad bakke" (det øger opmærksomheden) sæt kun let af, så skal der ikke bruge energi på at bremse – desuden skal man have modet til at "lade stå til" og at det går næsten ukontrolleret stærk.

Ovenstående skal kun opfattes som vejledende – der findes ligeså mange rigtige måder at bevæge sig på, som der findes løbere.

LØBETØJ OG LØBESKO

Løbetøjet har ikke den store betydning for den almindelige motionist. Det kan du altid investere i, efterhånden som du løber længere og i længere tid.

Men at du løber i de rigtige løbesko er vigtigt for din løbeoplevelse, uanset om du er begynder eller garvet maratonløber. Derfor er det vigtigt, at du har den rigtige løbesko. Det vil ofte vise sig som en rigtig god investering, at få undersøgt sine fødder hos en kompetent fysioterapeut eller sportsforretning for, at undgå skader. Hvis du kan, så medbring dine gamle løbesko. Dine gamle løbesko kan vise hvordan din fodstilling er i skoene. Fødder testes på løbebånd, for at se hvordan foden belastes uden sko.

På baggrund af løbebåndstesten og de ting du har fortalt om træningsmængde, fortrukne løbeunderlag og løbeskader og måske din vægt, vil du blive præsenteret for et udvalg af sko, som passer til dig og din løbestil. Det koster selvfølgelig lidt kroner, men de kan være givet rigtig godt ud.

TRÆNERNES ORD ER LOV

Trænerne er fører for løbeholdet. Der vil oftest være to trænere pr. hold. Den ene træner løber forrest og er fører for holdet. Den anden træner løber bagerst eller sammen med de øvrige løbere.

Den forreste træner har ansvaret for træningspasset, løbetempo, ruten og trafikikkerheden. Løberne skal derfor holde sig bag ved træneren.

Alle løbere skal i mørkeperioden bære trafikvest. En del løbere bærer også en form for markeringslys. Generelt løbes der på fortov eller i venstre side af vejen i to rækker.

I Pinen & Plagen viser vi respekt over for de øvrige trafikanter.

PINEN & PLAGEN

I vinterperioden fra 1. september til 1. maj løbes der tirsdage og torsdage kl. 19.00 fra klubhuset. Søndag kl. 10.00 fra P-pladsen over for Sallingsund Fægekro (Sallingsundvej 104, 7900 Nykøbing Mors).

I sommerperioden fra 1. maj til 1. september løbes der torsdage kl. 19.00 fra klubhuset. Tirsdage kl. 19.00 og søndag kl. 10.00 fra P-pladsen over for Sallingsund Fægekro. (Sallingsundvej 104, 7900 Nykøbing Mors).

Pinen & Plagen
Rølstrupvej 9
7900 Nykøbing M
<http://www.pinenogplagen.dk/>

Sidst men ikke mindst:

Det **sjove** er vi fælles om.

Det **seriøse** skal trænerne forsøge, at holde styr på.

Det **sociale** er dit ansvar.

