

17 VIDENSKABELIGE BEVISTE FAKTORER DER AFGØR DIN MARATHONTID

... og du kan påvirke dem alle sammen!

1

Vejret

Temperatur og luftfugtighed spiller en kæmpe rolle for din præstationsevne på marathondistancen. Et amerikansk studie på over 100 marathondløb viser at den optimale temperatur ligger mellem 5- 10 grader. Vælg et forårs - eller efterårsmarathon med tidligt starttidspunkt for at undgå høje temperaturer.

2

Disponering af dit marathondløb

For at kunne løbe dit absolut bedste marathon, viser alle observationer og erfaringer, at du må løbe i et helt jævnt løbetempo. Vid hvilket tempo du kan holde over hele marathondløbet. Har du løbet et halvmarathon 4-6 uger inden dit marathon, så gang din tid med 2 og læg 15 minutter oveni for at få en cirka marathontid.

3

Hjertets slagstyrke

Hjertets slagstyrke er afgørende for ilt og blodtransporten rundt i din krop. Jo højere slagstyrke, jo mere ilt kan du optage i kroppen. Videnskabelige studier påviser at træne ved høj intensitet - f.eks. intervaltræning - på effektiv vis øger hjertets slagstyrke markant.

4

Nervesystemets signalstyrke

Dine muskler skal have signaler fra dit nervesystem for at virke. Jo kraftigere og jo mere holdbart dette signal er, jo hurtigere og mere effektivt kan du løbe, fordi du kan aktivere flere muskelfibre på samme tid. Eksplosiv styrketræning og høj intensiv sprinttræning kan forstærke nervesystemets signalstyrke.

Din vægt

Løb er en vægtbærende disciplin, derfor har din vægt en stor betydning. Alt andet lige så vil et vægttab på 5 kg forbedre marathontiden med over 10 minutter for en motionsløber. Har du en BMI på over 23, kan et fornuftigt vægttab gavne dit marathondløb.

6

Akillesenernes elasticitet

Når du lander ophobes der elastisk energi i dine akillesener. Denne energi kan frigives i dit afsæt, hvilket betyder, at du kan reducere dit energiforbrug under marathon. Spring og hop træning er kendt for at øge enerens evne til at ophobe elastisk energi.

7

Graden af muskelødelæggelse

Hver gang du lander under et marathon, sker der en gradvis ødelæggelse af dine muskler. Et studie fra 2013 fandt en sammenhæng mellem muskelødelæggelse og en reduktion i tempoet hos marathondløbere. Øg dine musklers belastningstolerance ved at løbe træningsture over 20km i dit planlagte marathontempo.

8

Vægten af dine løbesko

Løbesko findes i mange vægtklasser. Træningssko ligger typisk med en vægt på 300 gram eller mere. Forskere har fundet af, at du kan forbedre din marathontid med 3 minutter ved blot at skifte til et par sko, der er 100 gram lettere end dine nuværende løbesko. En god marathonsko er for de fleste løbere mellem 220-250 gram. Jo tungere du er, jo tungere bør din sko være.

Energiindtag under marathondløbet

Et dansk studie fra 2014 viser, at det er en stor fordel for dig at indtage 60 gram sukker i timen undervejs på et marathon, hvis du gerne vil løbe hurtigt. Sørg for at øve dit sukkerindtag på dine lange træningsture, således, at du træner din mavesæk til at kunne tolerere så store sukkermængder - hvis du vil have fordel af et stort sukkerindtag undervejs på dit marathon.

9

Mængden af små blodkar

De små blodkar omkring dine muskelfibre hedder kapillærer. Dine kapillærer transporterer ilt og næringsstoffer ind i muskelfibrene, og bortskaffer affaldsstoffer. Du kan øge antallet af dine kapillærer med kontinuerlig træning ved let til moderat intensitet.

Antallet af musklernes kraftværker

Iltten bliver omsat til energi i muskelfibrenes kraftværker - også kaldet mitochondrier. Jo flere mitochondrier, jo mere ilt kan der omsættes. Træning ved både høj og lav intensitet kan øge antallet og kvaliteten af dine mitochondrier.

11

Din Væskebalance

Din præstationsevne falder, hvis du ikke har væske nok i kroppen fordi; 1) Du mindsker din evne til at komme af med den overskydende varme du producerer. 2) Hjertets pumpekapacitet falder, hvilket betyder at din puls er højere end normalt. Drik 2-3 L væske dagen før marathondløbet, sip af ½ liter flaske i timerne inden løbet og drik cirka 1½ kop vand ved hver drikkestation under løbet.

12

Blodets iltbindingsevne

Iltten transporteres rundt i kroppen via de røde blodlegemer. Ved at træne regelmæssigt øger du antallet af dine røde blodlegemer, hvilket betyder at du bliver bedre til at transportere ilt rundt i kroppen. Du booster produktionen af de røde blodlegemer yderligere ved at bo oppe over 2000m højde.

13

Kulhydratindholdet i muskler og lever

Kroppens bedste energikilde under løb er kulhydrat. Uden kulhydrat i vores muskler og lever er vi tvunget til at bruge dårlige forbrændingskilder som fedt og proteiner. Resultatet er, at du må sætte tempoet ned. Hav fokus på at indtage mindst 5 gram kulhydrat pr. kg kropsvægt pr. dag i ugen op til dit marathon.

14

Din faktuelle løbedistance

Et marathon er 42.195 km, men den distance du rent faktisk tilbagelægger kan være op til 2km længere, fordi du ikke løber den ideelle linje. I de allerstørste marathondløb findes en blå linje du kan følge, hvis der ikke er nogen blå linje, så sørg for at undgå for meget zigzag løb.

15

Underbenets volumen

En dansk forskergruppe fandt i midten af 1990'erne, at underbenets volumen har betydning for hvor økonomisk du løber. Løbere med små lægmuskler bruger mindre ilt på at tilbagelægge en given distance og kan derfor løbe med et højere tempo. Undgå styrketræning eller andre styrkebaserede aktiviteter, der øger størrelsen på dine lægmuskler.

16

Din fedtprocent

Din krop har brug for fedt for at kunne fungere, men en for stor fedtprocent vil have en negativ effekt på din løbetid. Flere studier har påvist en sammenhæng mellem marathontempo og fedtprocent hos motionsløbere. Mandlige løbere med en fedtprocent over 20 % og kvindelige løbere med en fedtprocent over 30 % kan drage fordel af at reducere deres fedtprocent til hhv. 10-15 og 20-25 %.