

Så springer du ditt bästa Traillopp

bagheera
Fjällmaraton SÄLEN

www.fjallmaratonsalen.se

Om du vill lyckas på ett trail- eller fjälllopp bör du ta reda på vilka krav som kommer att ställas på dig under loppet, avsett om ditt mål är att ta dig runt eller nå en viss tid eller placering. Här får du bästa tipsen!

Det finns några gemensamma faktorer för de flesta traillopp. Dessa är bra att ha med i beräkningarna när du planerar din träning – för att du ska vara så väl förberedd som möjligt inför loppet.

1. LÖPNING PÅ VARIERANDE UNDERLAG

Som traillöpare kommer du att ställas inför en rad olika underlag, allt från hårda vägar med snabba kilometertider till mjuk myrmark där du undrar om du ska ta dig till närmaste tuva, löptekniska stigar med vackra bäckpassager, leriga åkrar, spänger, och steniga partier som du undrar om någon överhuvudtaget kan få för sig att springa bland. Dessa är bara några av de olika underlag du kan utsättas för, där alla ställer sina specifika krav. Det du kan vara säker på är att du kommer få jobba mycket med olika muskelgrupper i både ben och bål samt att det ena steget inte kommer att vara det nästa likt.

Tips: Komplettera löpningen med styrke-, balans- och rörlighetsträning för hela kroppen – men fokusera främst på ben- och bålmuskulaturen. Det gör stor skillnad för din löpstyrka på ojämna och tuffa banor.

2. LÖPNING I KUPERAD TERRÄNG

Allt som oftast innefattar traillopp lite mer stigning än de flesta traditionella löplop. Det är ju inte bara uppför som det är jobbigt då du belastar ditt VO₂max (syreupptagningsförmåga) till det yttersta, utan när du har kämpat dig uppför backen och njutit av utsikten är det snart dags att kasta sig ner för backen igen. Att springa avslappnat utför ställer stora krav på din styrka i såväl lår- som sätesmuskulatur.

Tips: Kolla om det finns en banprofil för ditt lopp samt ta reda på vilket underlag du kommer att springa på – och använd dig av den informationen när du planerar var du ska springa dina träningspass.

3. ENERGIINTAG UNDER AKTIVITET

För dig som är intresserad av längre traillopp (över 90 minuter) blir även kolhydratdepåerna en begränsande faktor och det blir viktigt att skapa kunskap om ditt energiintag före och under loppet. Springer du kortare lopp har ny forskning visat att det räcker att skölja munnen med en kolhydratblandning för att du ska prestera bättre!

Tips: Flytande energi i form av gels och dryck, eller fungerar det även med bars och liknande? För att veta vad och när du ska äta för att hålla energin uppe är det bästa du kan göra att testa olika varianter under träning.