

Motion & Velvære ^{Århus} Stiftstidende



Mænd hader brok og kritik

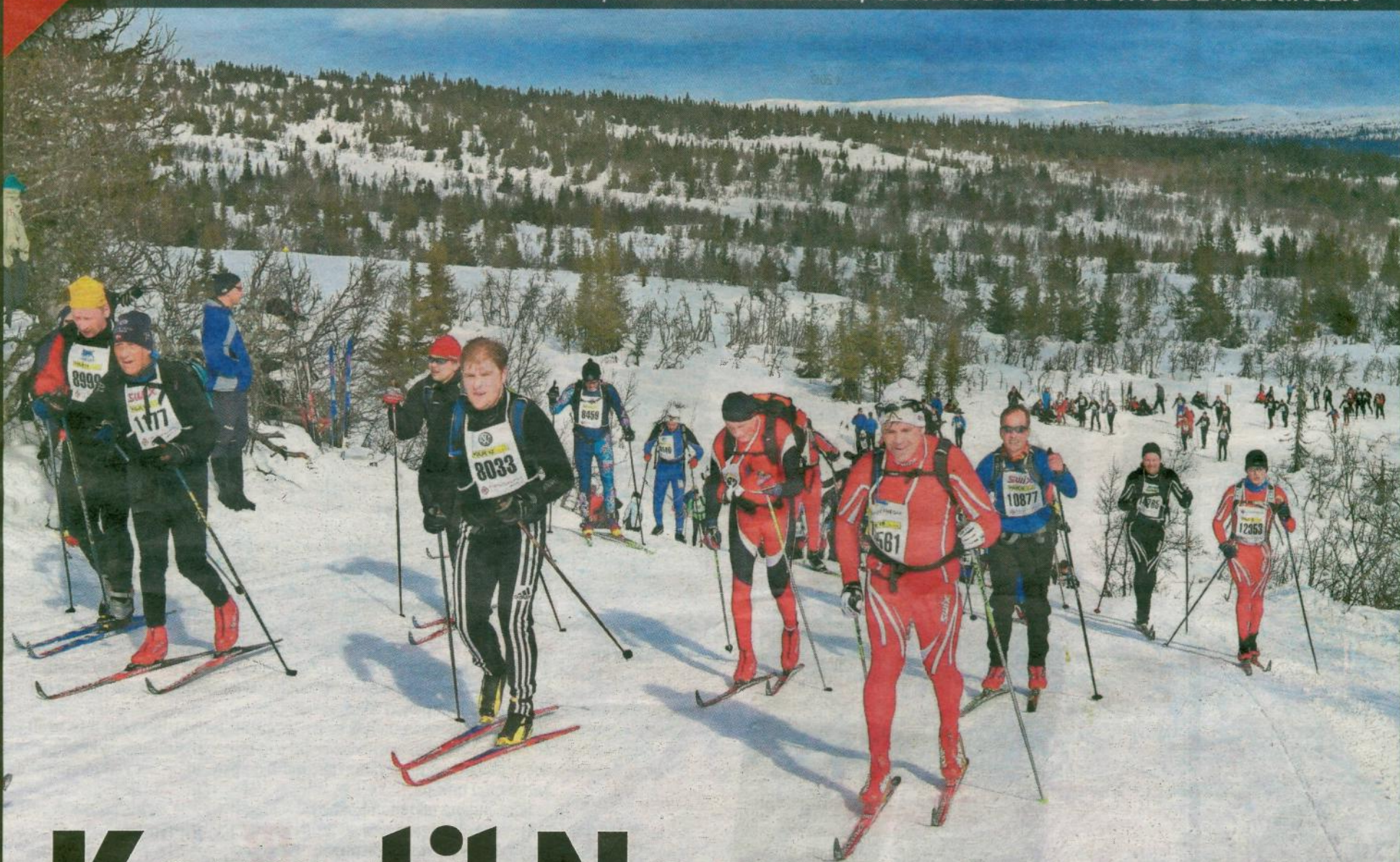
SIDE 4



Aqua-spinning: Når cyklen gemmer sig under vandet

SIDE 8-9

UDSIGTEN TIL ET 54 KILOMETER LANGRENDSLØB, BIRKEBEINERRENNET, TIL MARTS SKAL FASTHOLDE TRÆNINGEN



Kom til Norge

SIDE 6-7

Archiefoto

LIFEWAVE®

LifeWave er kommet til Skandinavien for at udvide deres forretning her i landet, og i hele Norden.

Mere Energi - Smertelindring - Bedre Søvn - Anti-aging - Vægt tab

Vi søger lige nu flere nye forhandlere til denne unikke forretning og afholder derfor Intro møder i Århus, Mandag kl. 19-21, som er helt GRATIS for dig og dine venner.

Alle er velkomne, men kræver tilmelding på: interpost@mail.dk • Se mere information på: www.lifewave.com/hoegh

! BIRKEBEINERRENNET

■ Birkebeinerrennet er Norges ældste langrendsløb. Det opstod i år 1205, hvor to krigere bragte det norske kongebarn i sikkerhed ved at løbe på ski over fjeldet.

■ Til minde om denne begivenhed skal der løbes med en rygsæk på min. 3,5 kg.

■ Løbet er 54 km over fjeldet fra Rena til Lillehammer.

■ Løbet holdes 17. marts 2012.

■ Tilmelding åbner 2. november. Der er rift om pladserne, men en del af startnumrene er reserveret udenlandske deltagere, så det er nemmere for danske løbere at få en plads.

■ www.birkebeiner.no



Langrend er ved at blive mere populært. Det får pulsen i vejret på en anden måde end alpint skiløb. Det norske skiløb Birkebeinerrennet tiltrækker over 16.000 løbere. Billedet er fra 2011. Arkivfoto

Langrend med nyt image

Af Flemming Krogh
fkr@stiften.dk

Først var det maraton-løb og senere ironman-udfordringer, som fangede øvede motionisters opmærksomhed. Nu tyder noget på, at udfordringer på langrendsski er ved at fange østjydernes interesse.

Aarhus Skiklub har gennem de seneste måneder haft succes med at lave gratis træning på rulleski ved Hasle Bakker og senest i området ved Grumstolen, i det sydlige Aarhus, hvor klubbens klublokale ligger.

»Det er helt utroligt så meget opmærksomhed, vi har fået. Det er vi slet ikke vant til. Der kommer mange, både mænd og kvinder, for at prøve udfordringen med de rullende ski. Men vi har også fået meget plads i mediernes. Både aviser og tv har fortalt om os. Senest lavede TV2/Østjylland et indslag fra vores træning med rulleski,« fortæller formand i Aarhus Skiklub, Gert Rasmussen.

Flere af deltagerne til træningen i skiklubben træner mod at stille op i enten Vasaløbet, det legendariske



svenske langrendsløb på 90 kilometer, eller i den norske pendant, Birkebeinerrennet, der er på 54 kilometer. En kortere distance end det svenske, men med en mere kuperet og teknisk udfordrende rute.

Begge løb plejer at være udsolgte, selvom der deltager omkring 16.000 løbere.

»Flere af vores medlemmer tager til Norge for at være med i Birkebeinerrennet. Nogle af dem har prøvet det før. For andre er det første gang,« fortæller Gert Rasmussen.

Antallet af danske deltagere i Birkebeinerrennet er også vokset.

»Danskerne er ved at få øjnene op for, hvad langrend kan. Det er en sjov og spændende udfordring,« fortæller Ingunn Rønningen Kleven, informationsansvarlig for Birkebeinerrennet, og tilføjer at antallet af danske deltagere til Birkebeinerrennet, der starter i Rena og slutter på det Olympiske Stadion i Lillehammer, er fordoblet siden 2005.

Den sidste del af ruten løber igennem området ved Sjusøen, et unikt og nærmest verdenskendt område for langrend.

Det mærker folkene omkring Hafjell, hvor der er et stort alpint an-

Danskerne er ved at få øjnene op for, hvad langrend kan. Det er en sjov og spændende udfordring.

INGUNN RØNNINGEN KLEVEN,
informationsansvarlig for Birkebeinerrennet



Programmet til Skigymnastik er varieret. Aarhus Skiklub har hyret Jacob Struve Nielsen (th), som til dagligt er instruktør på skillinien på Idrætshøjskolen i Aarhus, til at stå for tirsdagstræningen.

Varieret træning med ski

En times styrketræning med Aarhus Skiklub får sveden frem og udfordrer mine balanceevner

Tekst og foto: Flemming Krogh
fkr@stiften.dk

At stå på ét ben med lukkede øjne. Det er ret svært, hvis man ikke lige har fået øvet det. Sveden pibler frem på min pande, mens instruktør Jacob Struve Nielsen opmuntrer mig og de 15 deltagere til Skigymnastik.

»Ja, ja det ser godt ud. Nu skal I prøve at vende 180 grader i luften, og lande på ét ben,« lyder det fra Jacob Struve Nielsen, som til daglig underviser eleverne på Idrætshøjskolens skillinie.

Efter 4-5 vendinger på hvert ben, hvor mine landinger virker nogenlunde kontrollerede, kan jeg begynde at mærke mine lår-muskler. Men det føles udmærket og meget relevant. Uanset om man skal på alpin-skiferie eller på langrend er øvelserne vigtige.

For mange danskere ender en skiferie med en skade, men fortræning kan være med til at forhindre det. Normalt er det de alpine udfor-

dringer på snowboard, jeg går efter om vinteren. Men denne vinter skal jeg deltage i Birkebeinerrennet, et 54 kilometer langrendsløb i Norge, så nu må jeg i gang med træningen til det. Løbet er en gulerod for min træning igennem vinteren, hvor jeg vil holde mine løbeture ved lige - hvis vejret tillader det. Desuden skal jeg træne rulleski i Aarhus Skiklub, udover at jeg vil deltage i på deres skigymnastikhold her i Springcentret i Risskov. Hvis vinteren slår til med sne, som sidste år, skal jeg også ud på mine gamle langrendsski.

Enkelt og elegant

Efter adskillige balanceøvelser, der kræver god koordination, får vi pulsen om ved at lave en række hop.

»I skal ikke bøje i benene. Hold kroppen spændt, så I bruger fodledet til afsæt. Spænd op i maven, og undgå at bøje hofterne,« lyder det fra Jacob Struve Nielsen, som selv går forrest og viser

hvordan.

Det ser enkelt og elegant ud. Vi andre forsøger så godt, vi kan. Udover at styrke fodled, udfordrer øvelsen også muskler i mave og ryg. Et område i kroppen som Jacob Struve Nielsen har meget fokus på. Det stabiliserer og giver overskud til skiløb.

»Find en plads ved væggen, hvor I kan sidde på hug,« lyder næste udfordring.

Her gælder det om at sidde i så lang tid, man kan. Uden at lægge hænderne på lårene. Det er hårdt, og allerede efter 15-20 sekunder begynder mine lår-muskler at ryste en smule.

»Vi kan jo tage en navnerunde, mens vi sidder her,« foreslår Jacob Struve Nielsen, som ikke er det mindste forpustet.

Jeg forsøger at stramme mig an. Hvis jeg kan holde stillingen igennem navnerunden, må det være tilfredsstillende. Det lykkes. Efter yderligere et halvt minuts tid er mine ben trætte.

VINTERENS UDFORDRING: 54 KM LANGREND I NORGE

Stiftens journalist har sikret startnummeret til et kuperet og hårdt langrendsløb ved Lillehammer til marts



Af Flemming Krogh
fkr@stiften.dk

Hvor finder man motivationen til at få forbedret sin kondition gennem en sur, kold og mørk dansk vinter? Når man gerne vil løbe, selvom stier og veje er våde og indimellem glatte, eller måske mudre sig til med sin mountainbike i Marselisborg Skoven.

Tilfældigt hørte jeg om Birkebeinerrennet, et langrendsløb i Norge. Løbet er nordmændenes svar på svenskernes Vasa-løbet, men Birkebeinerrennet er kortere. Vasaløbet er 90 kilometer, og Birkebeinerrennet 54 kilometer.

Den kortere distance tiltaler mig, da jeg ikke er nogen ørn på et par langrendsski. Hvis det går godt med de 54 norske kilometer, kan jeg stille op i Sverige en anden gang.

Gennem de sidste mange år har jeg kørt alpint om vinteren, først på ski og senere på snowboard. Færdigheder herfra forventer jeg ikke at kunne bruge til noget, når jeg stiller op på de glatte og ustyrlige langrendsski til marts.

Flere statistikker om hvilke sportsgrene, der kræver en god kondition, placerer langrend højt. Det tiltaler mig: Nu må jeg virkelig holde formen vedlige gennem vinteren, ellers har jeg ikke en chance. For omkring 25 år siden var jeg i Sverige på et par skiferier udelukkende på langrendsski. Det må have givet noget erfaring, som jeg kan bruge i dag. Selvom det er længe siden. Håber det er ligesom med en cykel: Når først du har lært det...

Måske burde jeg planlægge en skitur til Norge eller Sverige som en optakt til Birkebeinerrennet, eller Birken, som den også bliver kaldt. Men jeg forventer ikke at hverken min kone eller mine tre børn, som alle nyder alpinlivets herligheder, vil udskifte den årlige

skitur med en uges knokleri på ustyrlige og alt for lange ski. Derfor krydser jeg fingre for, at vinteren rammer landet, som sidste år. Her afprøvede jeg mine gamle langrendsski for første gang i lang tid, da Gert Rasmussen fra Aarhus Skiklub lokkede mig ud på fem-kilometer-løjpen på golfbanen i Skåde syd for Aarhus. Det var sjovt, og hvis der igen kommer sne, må jeg træne dér.

Nu melder jeg mig også ind i skiklubben. Der forventer jeg at få nogle langrendseksperter at sparre med. Valg af udstyr og smøring er et kapitel for sig - det må jeg have nogle gode råd til.

Inden vinteren sætter ind - jeg krydser fingre - må jeg finde et alternativ: Rulleski er en velanset måde at træne langrend på, selvom underlaget er sort asfalt og ikke hvid sne. Aarhus Skiklub tilbyder træning hver onsdag aften i rulleski, så det stiller jeg op til. Desuden vil jeg forsøge at stille op hver tirsdag aften til deres indendørs træning, med fokus på fysikken.

Nedtællingen til 17. marts og Birkebeinerrennet begynder nu: Der er 138 dage til - de kan hurtigt gå.



læg, men også adgang til det store langrendsområde, der grænser op til til Sju-søen-området, ovenfor de alpine pister.

»Løbebølgen, som både har ramt Danmark og Norge, får mange motionister til at smøre langrendsskiene og kaste sig ud på langrendsløjerne. Der var utroligt mange både norske og danske motionister på løjperne i sidste sæson, og det forventer vi bestemt igen,« fortæller Jean Francois Gehin, markedschef for Hafjell Ferie og Fritid, som fremhæver langrendsløbets fordele som pulstræning, udover de fantastiske naturoplevelser.

klubben

Især musklerne i overlåret virker ømme. Gad vide hvordan det føles i morgen tidlig...

Plads til snak

Stemningen er hyggelig og afslappet her. Flere kender hinanden fra de tidligere sæsoner, men gruppen virker meget åben og imødekommende. Mens jeg sad op ad væggen, fik jeg talt med en kvinde, som også skal deltage i Birkebeinerrennet. Hun har erfaring fra langrendsløb, som de fleste på holdet og kunne sidde noget længere end jeg. Det må jeg have øvet på derhjemme inden næste tirsdag.

Gymnastik har aldrig været min favorit sportsgren. Slet ikke noget med at stå på hovedet, så da den øvelse kommer op, vælger jeg at snige mig hen og hente mit kamera imens. Selvom Jacob Struve Nielsen pointerer, hvor vigtig øvelsen er for mavemusklernes, og at man gerne må hjælpe hinanden, får det mig ikke til at prøve.



Måske næste gang...

De sidste øvelser foregår på en team track, en lang, rød matte fyldt med luft. Her skal vi hoppe over tre for-

hindringer. Med samlede ben. En sjov udfordring. Den sidste er meget høj, og den vælger jeg at gå udenom. Det kræver vist noget mere

træning. En del af de andre deltagere kommer over den højeste. Jeg må kigge beundrende på. Næste tirsdag giver jeg den et forsøg.

En lang Team Track giver ekstra fart og højde til springtræning.