

Att springa MARATHON!

Kosten

- Kolhydratrik (långsamma) kost veckan innan; pasta, bönor, fullkornsbröd, linser osv.
- Fett i mängd i veckan; olivolja, avocado, solrosfrö, fet havsfisk. Yoghurt - mandel innan start?
- Fruktladdning tävlingsdagen är bra ur matsmältnings- och vätskesynpunkt!
- Sluta äta 4 timmar före tävling. Ät inte under tävling.
- Ändra inte för mycket på din vanliga kost - tro på din uppladdning! Elitlöpare har satt sina personrekord på vin, kött, hamburgare, vingummi och det som nämnts tidigare.
- Ont i magen under lopp - in i en park.

Träning sista veckan

- Alternativ träning.
- Kortare pass - träna gärna tävlingstempo (maran) - snabbhet.
- Intervaller innan start - på morgonen.
- Träna samma antal dagar som tidigare - vila inte dan innan - du vill väl inte chocka kroppen på tävlingsdagen!
- Tänk igenom loppet innan och tänk på det värsta!
- Gymnastisera lite som uppvärmning på tävlingsdagen.

Vätska

- Tanka mycket innan loppet, börja dan innan. Det ska spruta ur öronen - vit urin. Vatten - lite Coca-Cola om du brukar få problem med magen.
- Prova inte något nytt under loppet - det tar ca 6 km för vätskan att verka.
- Ta en mun vid vätskestationerna, vänta så länge som möjligt!
- Släng vatten över dej - speciellt kallt vatten på krampande muskler!
- Försök komma över Coca-Cola i slutet av loppet.

Klädsel

- Shorts och linne i syntetsmaterial. Tights ger motstånd, ej bomull!
- Långa kläder vid temperatur under 5 grader, regn o rusk.
- Ta med en plastsäck som överdrag innan start.
- Fryser du i slutet på loppet så öka tempot och drick mer.
- Glöm ej vaselin överallt där det kan bli skav!
- Helst inga nya skor - vaselin i så fall!
- Vit tunn keps - bra mot solljus och som vatten kylare.

Hastighet?

- Håll jämn fart. Om du är ovan använd klocka i början.
- Loppet börjar vid 30 kilometer.

- Känns det bra öka när det är 5 kilometer kvar.
- Det bör inte skilja mer än 3 minuter på halvorna.
- Spring i skuggan vid solsken.
- Vid hög värme sänk ambitionsnivån.

<i>Tid på 10 km</i>	<i>Snitt km min/km</i>	<i>Sluttid tim- min</i>	<i>Snittfart min/km</i>
30.50	3.05	2.25	3.26
31.55	3.11	2.30	3.33
33.00	3.18	2.35	3.40
34.05	3.24	2.40	3.48
35.05	3.31	2.45	3.55
36.10	3.37	2.50	4.02
37.15	3.43	2.55	4.09
38.20	3.50	3.00	4.16
39.20	3.56	3.05	4.23
40.25	4.03	3.10	4.30
41.30	4.09	3.15	4.37
42.35	4.15	3.20	4.44
43.35	4.22	3.25	4.52
44.40	4.28	3.30	4.59
45.45	4.34	3.25	5.06
46.50	4.41	3.40	5.13
47.50	4.47	3.45	5.20
48.55	4.54	3.50	5.27
50.00	5.00	3.55	5.34
51.05	5.06	4.00	5.41

Tänk på

- Tänk på att pedanter presterar sämre.
- Tänk på att en seriös och dålig löpare är en dålig kombination.
- Tänk inte på loppet kvällen innan - roa dej - det är inte farligt om det blir lite sent.
- Spela rulle smart - fysiskt och psykologiskt övertag!
- Vid trötthet tänk på stilen - fram med armarna.
- Hitta positiva bilder hela tiden - omvandla km kvar till Skatås förhållanden.
- Eventuella supportrar ställs i slutet på loppet , helst i uppforsbackar.

Efter loppet

- Banan eller andra näringstillskott omedelbart efter målgång. P.E.P är ett sådant..
- Se till så du inte fryser.
- Stretcha lite försiktigt och massera musklerna.
- Undvik att bryta men var inte dumdrigt envis.
- Spring obanad dan efter. Det tar ett par månader att helt återhämta sej.