

(U)NØDVENDIGT UDSTYR

Skrevet af: Gert Friis

Skrevet til Vores Avis 2018/19

Har løbet hele sit voksne liv og kan ikke stoppe. Løber for sjov, og når det er alvor. Løber til hverdag og fest. Løber i ferien og juleaften. Løber alene og sammen med Skovløberne Rold. Løber for sig selv og løber som træner.

Der skrives og tales ofte om, at løbetræning er det mest basale træning, der findes, og at det kun kræver en krop, vilje og noget at løbe på. Ja det er godt med det sniksnak! Jeg løb med en flok af mine løbevenner fra Skovløberne forleden søndag. Kiggede på, hvad vi hver især havde på og med. Det var alt andet end basalt. Lidt hurtig hovedregning, og jeg kom frem til, at vi ti havde tøj og udstyr på for 30-50.000 kr. sammenlagt. Bare skoene repræsenterede nok en værdi af 10-15.000kr. De fleste med et toptunet GPS-løbeur, der koster som en weekendtur til London. For ikke at tale om merinould-undertøj og højteknologiske løbestrømper. Så "basalt" var vi udstyret den søndag i Rold Skov.

Nu skal det med i regningen, er vi var en flok erfarne Skovløbere, og udstyret ER samlet efter års løbeerfaring. Som løber med en del kilometer i benene finder du ud af, hvad der fungerer for dig. Meget af det tøj og de gadgets, der sælges til det pengestærke motionspublikum, er meget funktionelt. Det

er lækkert at have tøj på, der er designet lige præcis den funktion, det er at løbe. Lækkert at have de sko på, der passer til ens løbestil. Sko, der sidder som en skræddersyet handsker fra den første meter. Meget tilfredsstillende med et hightech GPS-ur, der kan ALT undtagen at løbe turen for dig.

Men mindre kan vel gøre det? Ja for pokker! Det er IKKE investeringen i løbegrej, der skaber en løber.

Et par velegnede løbesko, og du behøver faktisk ikke andet for at få en god start. Mon ikke, du har noget træningstøj eller bare en joggingdragt? Det, du tager på fredag aften, inden X-Factor dur nok osse til en begynderløbetur. Du behøver absolut ikke gå hen til den lokale sportspusher for at få en løbetest på hans løbeband og købe de New Balance til 1500,-kr., som testen viser er et must. Lad være med det! Køb et par neutrale løbesko, med mindre du har specielle problemer med fødderne. Du kan tidsnok komme til at bruge pensionsopsparingen på fancy sko, siger manden, der i skrivende stund har 13 par løbesko! Men du er ny løber, og dit behov er ikke stort.

Når der kommer lidt flere kilometer på tælleren, finder du ud af, at der findes tøj, der er mere velegnet end din Adidas træningsdragt fra 1997. Den tid skal nok komme, og du løber aldrig tør for julegaveønsker igen.

Hvad så med det GPS-ur? Dejligt legetøj og nyttigt, men faktisk unødvendigt. Du kan tracke dine kilometer med din mobiltelefon og en gratis app som Endomondo. Det virker måske overflødigt i starten. Men det er faktisk meget motiverende at bladre tilbage og kigge på tidligere træningspas. Der står din formfremgang sort på hvidt. Så husk endelig at få noget elektronik med fra første færd. Har du en mobil, behøver du ikke et løbeur... endnu.

Pas på pengene... grejfabrikanterne er ude efter dem, og de laver lækkert grej.