



# DANSK ATLETIK FORBUND OG SYDDANSK UNIVERSITET ARRANGERER I FÆLLESSKAB LØBERSEMINAR 2014 SØNDAG D. 9. NOVEMBER PÅ SYDDANSK UNIVERSITET I ODENSE.

Uanset om du er en glad motionist, ambitiøs konkurrenceløber eller er med til at styre træningen i din klub som træner eller tovholder, vil dagen være spækket med spændende foredrag, praktiske træningssessioner og inspiration til din træning. Alle foredragsholderne er topprofessionelle og hver især blandt Danmarks allerbedste inden for deres respektive felter.

Seminaret består af to fælles foredrag og derudover afholdes fire blokke á fire til fem foredrag eller praktiske træningssessioner, hvoraf du frit kan vælge ét pr. blok. Således byder dagen på i alt seks spændende foredrag og/eller træningssessioner. Der er naturligvis mulighed for omklædning i forbindelse med de praktiske træningssessioner.

**Tid og sted:** Søndag d. 9. november 2014 kl. 9.45-16.45 på Syddansk Universitet, Campusvej 55, 5230 Odense M.

**Pris:** 295,- + gebyr for klubmedlemmer i en forening under Dansk Atletik Forbund samt studerende eller personale på Syddansk Universitet. Pris for andre: 435,- + gebyr. Prisen inkluderer frokost samt kaffe og kage/frugt i løbet af dagen.

**Tilmelding:** Find omtale og direkte links til tilmelding på [www.motiondanmark.dk](http://www.motiondanmark.dk) eller tilmeld dig på [www.sportstiming.dk](http://www.sportstiming.dk)

**Tilmeldingsfrist:** Søndag d. 2. november 2014.

## FOREDRAGSOVERSIGT

Intro	09.45-09.55	Velkomst				
1. session	10.00-11.00	Motivation, stræk og skader				
2. session	11.15-12.00	Løbetræning for børn, ca. 8-12 år (foredrag)	Løbeteknik*	Trailløb	Løbeskader og forebyggelse	Introduktion til SDUs atletikstadion*
3. session	12.15-13.00	Løbetræning for børn i praksis*	Styrketræning for løberen*	Kost og ernæring for løbere	Erfaringer med at tiltrække og fastholde løbere og trænere	-
13.00-13.45		Frokost				
4. session	13.45-14.45	Løb som eliten				
5. session	15.00-15.45	Valg af løbesko og nyheder på udstyrsfronten	Opvarmningslege og icebreakers*	Puls eller piller?	Træn med Hechmann*	-
6. session	16.00-16.45	Løbetræning for ungdom, ca. 12-16 år	Træn din krop så den holder!*	Kom godt i gang med løb eller hjælp andre på vej	Intensitet og volumen i træningen	Inspiration til klubtræningspas*

\* Angiver at sessionen er praktisk. Mød omklædt.

Nogle sessioner er deltagerbegrænset, her gælder først til mølle.

# VÆLG MELLEML FØLGENDE SPÆNDENDE FOREDRAG OG TRÆNINGSSSESSIONER:

## 1: MOTIVATION, STRÆK OG SKADER

Vi er rigtig glade for at kunne præsentere professor, dr. med. Henning Langberg fra Institut for Folkesundhedsvidenskab på Københavns Universitet på årets Løberseminar.

Henning Langberg er en utrolig alsidig idrætsforsker, og i foredraget på Løberseminaret vil han føre os omkring nogle af de områder han har specialiseret sig i. Ud over at være en af landets mest fremtrædende idrætsforskere er Henning selv en ivrig løber og triatlet, og kender således motionsverdenen både indefra og udefra.

Netop nu arbejder Henning Langberg med forskellige aspekter af motivation. Mange kender fx den tomme fornemmelse og demotivation, der indfinder sig i perioden efter et løb man har trænet målrettet efter. Men hvorfor opstår denne følelse, og hvilke redskaber – herunder teknologiske – kan bringe os tilbage på sporet og give os lysten til at træne igen?

Foruden motivation, aktiv livsstil og sundhed har Henning i årevis været en af de førende forskere inden for bl.a. effekten af strækøvelser og forebyggelse og behandling af seneskader. Alt dette og mere til kommer vi omkring i dette spændende foredrag!

## 2A: LØBETRÆNING FOR BØRN, CA. 8-12 ÅR (FOREDRAG)

De senere år har der været efterspørgsel på et foredrag om, hvordan man kan tilrettelægge træning for børn. Nu er vi klar med Danmarks måske største kapacitet på området, nemlig Jens Barslev, der om nogen har indsigt i børne- og ungdomstræning. Jens har en årelang erfaring med at træne børn og unge inden for stort set alle discipliner, og han står både bag rigtig mange atletikudøvere, der siden hen er blevet blandt Danmarks allerbedste og endnu flere der har fundet glæden ved fysisk aktivitet. Jens er uddannet lærer, og er desuden kendt som atletikkommentator på Eurosport.

Dette foredrag er ment for dig der allerede træner børn og unge i alderen ca. 8-12 år eller som overvejer at gøre det.

Foredraget er ikke en lang teoretisk gennemgang af børns fysiske, mentale og sociale udvikling, men praksis-orienteret og fyldt med gode tips og råd til hvordan man organiserer og afvikler børnetræning. Du får både Jens' bud på hvordan man udvikler et barn og en gruppe af børn alsidigt, og på hvilke områder træning af børn op til teenagealderen bør adskille sig fra den træning du som voksen motionist selv laver.

## 2B: LØBETEKNIK

I denne session giver løbetræner Jesper Mølgaard sit bud på gode øvelser der har til formål at forbedre DIN løbetechnik. Hvordan kan du implementere løbetechnisk træning, så udbyttet bliver størst muligt? Jesper lader sig ikke begrænse af snævre småreligiøse teknik-retninger eller filosofier, men tager det bedste fra forskellige løbeskoler og mixer det på sin helt egen måde. Da Jesper senest gæstede løberseminaret, i 2012, fik han de bedste evaluerings-karakterer nogen oplægs-holder har fået.

NB: Praktisk session, mød omklædt. Træningen foregår udendørs.

## 2C: TRAILLØB

I dette spændende foredrag vil Torben Tronborg, der er stifter af Danske Trailløbere-communityet på Facebook og hjemmesiden af samme navn, introducere dig for en tendens inden for løb, der ser ud til at holde: Trailløb. Hvad er trailløb? Hvorfor er det fantastisk at dyrke sporten? Hvordan kommer du nemt og hurtigt i gang med trailløb? Hvilke løb er særligt interessante i Danmark? Hvor kan du finde inspiration til ruter og spor - og hvad med udstyret ...?

Begynder eller erfaren? Kom og bliv inspireret til at komme i gang med trailløb.

## 2D: LØBESKADER OG FOREBYGGELSE

Dette foredrag afholdes af Danmarks første Ph D i løbeskader, Rasmus Østergaard Nielsen. I dette foredrag vil Rasmus fortælle om sit banebrydende DANO-RUN-studie, hvor over 900 danske begynderløbere blev fulgt gennem et års træning - hvem fik skader, hvilke skader fik de, og hvordan kunne nogle af dem måske være undgået? Rasmus ligger inde med interessante data, der tyder på at løbere der ofte løber hurtigt får én type af skader, mens løbere der i højere grad løber langt får andre. Foredraget vil naturligvis også opdatere dig på den nyeste viden inden for løbeskader og deres forebyggelse helt generelt, og er derfor også relevant for veltrænede løbere og klubtrænere.

## 2E: INTRODUKTION TIL SDUS ATLETIKSTADION

SDUs atletikstadion er måske verdens mest gennemtænkte og alternative stadion for løbere på alle niveauer, og indbyder til masser af muligheder for at variere træningen. Under ledelse af en dygtig idrætsstuderende fra Institut for Idræt og Biomekanik, der kender stadionfaciliteterne ud og ind, får du her muligheden for en omgang træning der nok vil få dig til at tænke løbetræning og fysisk træning på en ny måde. Selvom du ikke nødvendigvis har samme faciliteter derhjemme, kan du sagtens blive inspireret. Forvent nye og anderledes løbeudfordringer, høj puls og sved på panden.

NB: Praktisk session, mød omklædt. Træningen foregår udendørs.

## 3A: LØBETRÆNING FOR BØRN I PRAKSIS

I forlængelse af foredraget Løbetræning for børn afholder Jens Barslev også en praktisk session, hvor du og de andre deltagere introduceres til en masse forskellige øvelser og lege.

Kom og få en masse inspiration fra en mand der har brugt sit halve liv på atletikken, og prøv øvelser og lege af. Efter denne session vil du være klar til at igangsætte aktiviteter for en gruppe af børn, der både vil inspirere og udvikle dem.

NB: Praktisk session. Mød omklædt til udendørs træning.

### 3B: STYRKETRÆNING FOR LØBEREN

I denne session præsenterer løbetræner Jesper Mølgaard dig for styrke- og stabilitetsøvelser målrettet løberen. Fokus vil være på øvelser, der laves med makker eller i mindre grupper, og således er det gode øvelser til brug i sociale sammenhænge, som fx en klubtræning, i skoler mv. Øvelserne vil variere fra lette til temmelig krævende, således at du uanset niveau vil blive udfordret, men fælles for dem alle er, at du ikke behøver ret meget udstyr.

NB: Praktisk session, mød omklædt. Træningen foregår indendørs.

### 3C: KOST OG ERNÆRING FOR LØBERE

Et tilbagevendende og altid attraktivt emne for løberseminaret er kost og ernæring for løbere. I år har vi fornøjelsen af at præsentrere Camilla Birkebæk, der giver sine gode tips til hvordan du bør spise og drikke, hvis du vil have fuldt udbytte af din træning.

Camilla Birkebæk er en af Dansk Atletik Forbunds dygtige freelance-foredragsholdere med speciale i udholdenhedsidrætter. Hun er diætist, mæster i fitness og træning, og desuden personlig træner og ernæringsvejleder for en lang række motionsløbere.

### 3D: ERFARINGER MED AT TILTRÆKKE OG FASTHOLDE LØBERE OG TRÆNERE I KLUBBEN

I denne session kommer repræsentanter fra to danske klubber og fortæller om deres erfaringer med at skabe et godt klubmiljø. Et par af de emner oplægsholderne vil nå omkring er "Hvordan fastholder vi begynderløberne og får dem integreret i klubbens andre træningstilbud" og "Hvordan rekrutterer vi nye trænere og fastholder dem vi allerede har". Hørsholm Rungsted Løbeklub og Odder Atletik & Motion har på flere punkter forskellige profiler, men har begge haft formænd og bestyrelser der har arbejdet målrettet med disse områder. De giver her deres værdifulde erfaringer videre. Der er naturligvis sat lidt tid af til spørgsmål og debat, og det er målet at sessionen skaber grobund for nye ideer og erfaringsudveksling mellem tilhørere fra forskellige klubber i den efterfølgende frokostpause, og resten af dagen.

### 4: LØB SOM ELITEN

Det er lykkedes at få en aftale med Claus Hechmann, der er en af landets mest succesfulde trænere. Claus Hechmann er bl.a. træner for EM-maratonløberne Lars Budolfson og Henrik Them Andersen, foruden en lang række andre dygtige danske løbere særligt på 10 km, halvmaraton og maraton.

I dette foredrag vil han fortælle om sin træningsfilosofi krydret med eksempler og gode historier fra både eliten og de mange motionsløbere, han gennem årene har trænet.

Claus Hechmann er indehaver af træningsfirmaet Hechmann Sport der foruden træningsvejledning også tilbyder fysiologiske test til almindelige motionsløbere og han er på vej med bogen "Løb som eliten".

### 5A: VALG AF LØBESKO OG NYHEDER PÅ UdstyrsFRONTEN

I dette spændende foredrag vil du møde en af MarathonSports løbeeksperter, som primært vil fortælle om løbesko. Vi vil nå omkring træningssko, interval- og konkurrencesko, trailsko, minimalistiske sko mv.

En af butikkens eksperter vil dele ud af personalets samlede erfaringer omkring valg af sko, og du vil få svar på spørgs-

mål som: Hvad skal man kikke efter når man køber nye sko? Hvordan holder man sine sko, og må man vaske dem i vaskemaskinen? Hvor mange kilometer holder en sko? Kan man se når en sko er slidt op – og i givet fald hvordan? Hvad betyder skoens "drop" for komfort og tilvænning?

MarathonSport er Danmarks største specialbutik for løbere. De bliver løbende opdateret med viden om alt det nye af skoproducenterne og får – ligeså interessant – også masser af tilbagemeldinger fra brugerne.

I det omfang tiden tillader, vil vi desuden komme omkring andre nyheder på udstyrsfronten dette efterår, med fokus på den forestående vinter.

### 5B: OPVARMNINGSLEGE OG ICEBREAKERS

Kom og få inspiration til en række sjove og anderledes småøvelser og lege med løb som udgangspunkt. Dansk Atletik Forbunds Motionskonsulent David Møller giver dig i denne session ideer til små legeprægede aktiviteter, som kan peppe enhver klubtræning op, skabe sammenhold og give smil på læben. Hver enkelt aktivitet kan gennemføres på 5-10 minutter og du vil i denne session både blive udsat for tagfætter, stafetter og samarbejdsøvelser.

NB: Praktisk session, mød omklædt. Træningen foregår udendørs.

### 5C: PULS ELLER PILLER?

Peder Troldborg var med i dansk langdistanceløbs gulddalder i slutningen af 1980'erne og starten af 1990'erne og er stadig den tredje bedste danske forhindingsløber gennem tiden, samtidig med at han har løbet toptider på mange andre distancer. Siden er han fortsat med at træne, han har løbet adskillige maratonløb og bl.a. markeret sig i Masters-klassen med flere topplaceringer i New York City Marathon. Konkurrencerne er nu lagt lidt til side, men Peder skal stadig have adskillige ugentlige løbefix, og fortæller i dette foredrag om sit løberliv, og hvordan han fortsat finder motivation. Peder har en anderledes og filosofisk tilgang til sundhed, træningsmetoder, og måden hvorpå løbetræning kan forenes med livet omkring. Kom og bliv inspireret, hør om bl.a. Jack Daniels, hans syn på lange eller korte, hurtige eller langsomme ture, og find – måske – inspiration til et langt løberliv.

### 5D: TRÆN MED HECHMANN

Har du i forlængelse af Claus Hechmanns foredrag fået lyst til at finde ud af om du kan tåle mosten er muligheden for en forholdsvis hård praktisk session her.

Træningen følger Hechmanns principper og er et eksempel på en intensiv efterårstrænings-session, som den kunne se ud for en seriøs langdistanceløber. Den er selvfølgelig tilrettelagt så alle der kan løbe 6-8 km kan være med, både de hurtige og de mindre hurtige.

NB: Praktisk session, mød omklædt. Træningen foregår udendørs.

## 6A: LØBETRÆNING FOR UNGDOM, CA. 12-16 ÅR

I dette foredrag vil du få en masse gode ideer til hvordan en ungdomsløbegruppe kan etableres, udvikles og trænes. Løb er en individuel sportsgren, og distancerne spænder vidt, men erfaringen viser at et godt træningsmiljø er afgørende for den enkeltes sportslige succes. Så hvordan kan man skabe rammerne for et godt træningsmiljø og udnytte forskellige løberes styrker og svagheder i en forholdsvis uhomogen gruppe, med både meget målrettede konkurrenceorienterede løbere og nogle, der gerne vil træne, men måske har et lidt andet fokus? Og hvordan, hvor meget og hvor hårdt bør man træne ungdomsløbere?

Oplægsholdere er Jeppe Thomsen og David Møller. Jeppe Thomsen er vokset op som en del af ungdomsmiljøet i Randers Freja, er flerfoldig dansk seniormester på mellemdistancerne, og har fungeret som ungdomstræner i både Sverige og Danmark. Han arbejder nu som leder af Eliteidrætsskolen Nørrevang i Randers. David er motionskonsulent i Dansk Atletik Forbund, tidligere eliteløber og – i denne sammenhæng allervigtigst – også manden bag nogle af de flotte ungdomsresultater der er skabt i Aalborg Atletik de seneste år.

Foredraget tager afsæt i løb for aldersgruppen 12-16 år.

## 6B: TRÆN DIN KROP, SÅ DEN HOLDER!

I denne session vil personlig træner Camilla Birkebæk præsentere en masse gode basisøvelser for dig. Kom og få inspiration til øvelser, der har til formål at træne din krop til at kunne holde til at træne! Alt for mange løbere bliver skadede, og det er nærliggende at tro, at en del af årsagen er manglende styrke, koordination, bevægelig, stabilitet mv. I denne session forevises øvelser som ikke kræver udstyr, og som let kan laves i grupper i fx en løbeklub.

NB: Praktisk session, mød omklædt. Træningen foregår indendørs.

## 6C: KOM GODT I GANG MED LØB - ELLER HJÆLP ANDRE PÅ VEJ

Rigtig mange danskere løber regelmæssigt. Der er dog også en del der rigtig gerne vil, men som endnu ikke har fået løb ind som en fast del af deres hverdag. Eller som er startet op, men hver gang stoppet inden det er blevet en fast vane.

Uanset om du selv er begynder, eller en af de mange, der byder nye løbere velkommen, og hjælper dem i gang ude i klubberne, vil du i dette foredrag få en masse viden om, og tips til, hvordan du kan få succes; Hvordan holder man motivationen over en længere periode? Hvor hurtigt må man gå i gang? Og hvad skal man være særligt opmærksom på, når man starter op efter en længere pause fra regelmæssig træning?

I spidsen for denne session står Susanne Findsen, der er medejer af Skovtræning I/S, og også er kendt som skribent på klummen Fodsporet på MotionDANMARK.dk. Hun har en årelang, og meget alsidig baggrund som inspirator og vejleder for rigtig mange motionister.

Susanne har bedt om et lokale med god plads, så mon ikke du også bliver aktiveret undervejs? Det er dog ikke nødvendigt at møde omklædt for at deltage i sessionen.

## 6D: INTENSITET OG VOLUMEN I TRÆNINGEN

Med udgangspunkt i det store fokus der for tiden er på intensitet, intensitet og atter intensitet i træningen, vil idrætsfysiolog ved Syddansk Universitet Niels Ørtenblad komme med et lidt mere nuanceret indlæg i debatten. Hvad viser studier egentlig om intensitet kontra volumen? Kan løbetræning med udelukkende højt tempo eller mange roligere kilometer stå alene og/eller hvordan laver man som motionist det perfekte mix? Kan man løbe intervaller og anden tempotræning med for højt tempo eller løbe de lange ture for langsomt? Vi garanterer ikke du får det endegyldige svar, men du vil med stor sikkerhed være blevet klogere efter dette foredrag.

## 6E: INSPIRATION TIL KLUBTRÆNINGSPAS

I denne session får du mulighed for at afprøve tre-fire anderledes løbetræningspas, der er oplagte at bruge i klubben, skolen eller andre steder hvor flere træner sammen. Træningerne er anderledes, lette at sætte i gang, nemme at niveaudele, så både de aller mest spændstige og de, der er lidt tungere, får stort udbytte. Og så er træningslegene sociale, fordi træningen foregår på et afgrænset område, og der er masser af kommunikation mellem deltagerne.

NB: Praktisk session, mød omklædt. Træningen foregår udenørs.

