

LØBERSEMINAR 2015

– INSPIRATION TIL DIG DER KAN LI' AT LØBE!



**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

DGI

bedr. · sjovere
**Motion
DANMARK**
mer · øvel



SYDDANSK UNIVERSITET
Institut for Idræt og Biomekanik

DANSK ATLETIK FORBUND, DGI LØB OG SYDDANSK UNIVERSITET ARRANGERER I FÆLLESSKAB LØBERSEMINAR 2015 SØNDAG D. 8. 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. Udover nogle topprofessionelle foredragsholdere varetages oplæg og træningssessioner af nøje udvalgte personer fra løbermiljøet, der besidder en helt særlig erfaring eller viden relateret til det emne, de skal tale om eller undervise i.

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

Tid og sted: Søndag d. 8. november 2015 kl. 9.45-16.50 på Syddansk Universitet, Campusvej 55, 5230 Odense M.

Pris: 325,- for klubmedlemmer i en forening under Dansk Atletik Forbund eller en løbeforening under DGI samt studerende eller personale på Syddansk Universitet. Pris for andre: 450,-. Prisen inkluderer frokost samt kaffe og kage/frugt i løbet af dagen.

Tilmelding: www.dgi.dk/201500061001.

Tilmeldingsfrist: Søndag d. 1. november 2015.

FOREDRAGSOVERSIGT

Intro	09.45-09.55	Velkomst				
1. session	10.00-11.00	Løb dig sund og glad Bente Klarlund Pedersen				
2. session	11.15-12.15	Skadesforebyggelse og alternativ træning Christian Neergaard	Cheftræneren Ole Hørbæk	Løb og Mindfulness* Henrik Mikkelsen	Inspiration til løbelege og løbeøvelser* Signe V. Jensen og Sine Johansen	-
	12.15-13.15	Frokost				
3. session	13.15-14.15	Vejen til VM-finalen Sara Slott Petersen og Mikkel Larsen				
4. session	14.30-15.30	To generationer Andersen Jes og Henrik Them Andersen	Sådan gør vi - tre historier til inspiration for dig og din klub	Træning med Sara Slott Petersen og Mikkel Larsen*	Funktionel styrke for løbere* Signe V. Jensen og Sine Johansen	Løbehjulet* Marianne A. Søgaard
5. session	15.50-16.50	Hvorfor bliver jeg træt, når jeg løber? Niels Ørtenblad	Bevæg dig for livet - Løb DAF-DGI Projektledere	Løbeteknik med Coach's Eye* Heidi Rosengren	Oplevelsesløb ved Campus* Julie Faurholt Pedersen	-

* angiver at sessionen er praktisk.

De praktiske sessioner er deltagerbegrænset, her gælder først til mølle.

VÆLG MELLEML FØLGENDE SPÆNDENDE FOREDRAG OG TRÆNINGSSSESSIONER:

LØB DIG SUND OG GLAD (FOREDRAG 1)

I dette spændende foredrag tager overlæge, professor og forfatter Bente Klarlund Pedersen os igennem den nyeste viden inden for sundhed, kost og motion set fra motionsløberens perspektiv. Vi vil komme omkring en masse af de spørgsmål vi som begynder- eller motionsløbere ofte stiller os selv, og få Bente Klarlund Pedersens interessante og nuancerede svar på om det er sundt at løbe, hvilke retningslinjer man bør følge når man skal i gang, samt tips til hvordan man holder sig motiveret. Få også forklaringen på, hvorfor det er farligere at være tyndfed frem for lidt buttet og aktiv, og få Bentes input til om du kan spise dig i form.

Bente Klarlund Pedersen har udgivet en lang række bøger om sundhed og fysisk aktivitet, bl.a. *Motion på recept*, *Sandheden om sundhed*, *Børn og fysisk aktivitet* samt, sammen med Tor Rønnow, *Elsk at løbe – med maratonbogen*. Hun er kendt for sin fremragende evne til at formidle svært videnskabeligt materiale i en populærvidenskabelig form, så vi alle bliver klogere.

SKADESFØREBYGGELSE OG ALTERNATIV TRÆNING (FOREDRAG 2A)

I dette foredrag vil Christian Neergaard både fortælle om forebyggelse af løbeskader og, som et spændende twist i forhold til "almindelige skadesforedrag", også bruge noget tid på at gennemgå mulighederne for alternativ kredsløbs-træning for motionsløbere. Hvis du bliver skadet, hvad er så det bedste alternativ til løbetræningen? Skal du fx cykle, svømme, bruge crosstraineren eller noget helt fjerde? Og hvilke fordele og ulemper er der ved de forskellige træningsformer?

Dette foredrag vil gøre dig klogere på skader og skadesforebyggelse, og dermed nedsætte din skadesrisiko. Det vil også hjælpe dig til at vælge den mest hensigtsmæssige alternative træningsform hvis uheldet er ude, og du i en periode må forlade dig på anden træning.

Christian Neergaard er lektor og Master i idræt og velfærd, tidligere mangeårig fysioterapeut i *Sparta*, og nuværende indehaver af klinikken *SundSport.dk*, der specialiserer sig i løbeskader og løbeanalyse. Han er også medforfatter til bestsellerne *Gyldendals Løbebog* samt *Sportsskader*.

CHEFTRÆNEREN (FOREDRAG 2B)

I dette inspirerende oplæg deler Ole Harbæk ud af sine mange erfaringer med at motivere og engagere begynder- og motionsløbere, samt deres trænere.

Kom og få tips til hvordan man i en forening kan organisere sig i et træneteam, skabe en god holdånd, sikre kommunikation og samtræning på tværs af grupper og niveauer, samt rekruttere nye trænere og holde på de gamle. Kort sagt, være med til at gøre den forskel, som skaber fundamentet for glade og entusiastiske medlemmer i løbeklubben.

Oprindeligt var det en skadespause, der fik Ole til at bruge tid og energi på at hjælpe nye løbere i gang. Det har udvik-

let sig til et mangeårigt virke som cheftræner og koordinerende holdleder for nu 65 motionstrænere i en af Danmarks største løbeklubber, *Blovstrød Løverne*. Ole Harbæk har desuden en baggrund som fysisk træner i forsvaret og har gennem en årrække udviklet løbetræning og løbeskoler for DGI. Han er indehaver af løbefirmaet *Best Coaching*.

LØB OG MINDFULNESS (TRÆNINGSSSESSION 2C)

Mindfulness er med rette populært. Både praksis og forskning underbygger, at Mindfulness, som målrettet træning i bevidsthed, har stor effekt på kroppens fysik og balance. Det handler om at være nærværende og bevidst om samspillet imellem dig, dine tanker og verden omkring dig.

I denne session vil vi praktisere Mindfulness i en løbekontekst. Det betyder, at løbet er sekundært – opmærksomhed, nærvær og bevidsthed primært. Det handler om at skærpe bevidstheden om "din autopilot" og "dine mentale riller" med det formål at forbedre dine muligheder for at A-gere som alternativ til at RE-agere. Det handler om også at turde anskue og praktisere løbetræning som en rolig oplevelse frem for at have et målrettet træningsfokus.

Tovholder på sessionen er Henrik Mikkelsen, der bl.a. er forfatter til DGI-materialet *Løbets Psykologi*, han er desuden certificeret systemisk coach og har en *Mindfulness Based Stress Reduction*-uddannelse.

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

INSPIRATION TIL LØBELEGE OG LØBEØVELSER (TRÆNINGSSSESSION 2D)

Igen i år har vi fornøjelse af på Løberseminaret at kunne præsentere Signe og Sine. Signe og Sine er idrætsstuderende fra *Institut for Idræt og Biomekanik* og står bag den odenseanske afdeling af Løbercommunity'et *Right to Movement*. I denne session er de klar til at tage løbere og trænere der savner inspiration til anderledes og sjove løbelege og -øvelser på tur på og omkring verdens måske mest gennemtænkte og alternative stadion. Var du en af de glade deltagere sidste år, så tilmeld dig gerne igen, for der bliver ingen gentagelser, men NY inspiration. Alle kan være med uanset niveau, blot du møder frem og er frisk på en omgang smil, sved og puls!

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

VEJEN TIL VM-FINALEN (FOREDRAG 3)

Få historien om Sara Slotts vej fra talentfuld ungdomsløber til Danmarks aktuelt mest højprofilerede atletikudøver - og en af de bedste gennem tiderne - fra hende selv og hendes mangeårige træner, Mikkel Larsen.

Sara Slott startede til atletik som 13-årig i 2000 og allerede dengang var hun et umiskendeligt talent. Men hvor utallige udøvere undervejs enten har tabt interessen, er løbet ind i en uendelig række af skader eller af andre årsager har stoppet karrieren, har Sara Slott holdt ved, og i denne sæson

nåede hendes karriere sit foreløbige højdepunkt, da hun blev nr. 4 ved verdensmesterskaberne i Beijing og vandt Diamond League-stævnet i Lausanne.

I foredraget vil Sara og Mikkel fortælle om deres fascination af hækkeløb, hvad, hvordan og hvor meget man træner, og hvordan man holder motivationen år efter år i en disciplin, der hverken har været begunstiget med stor dansk medieopmærksomhed eller været økonomisk rentabel.

Både Mikkel og Sara har i flere omgange været på træningslejre med verdens allerbedste sprintere i USA og Caribien og Mikkel har taget det højeste niveau af den internationale atletiktræneruddannelse i hækkeløb, så mon ikke der også kommer nogle historier fra de varme lande ...?

TO GENERATIONER ANDERSEN (FOREDRAG 4A)

I dette unikke foredrag kan du få gode historier og et spændende indblik i to generationers træning. Far, Jes Andersen, har gennem en årrække været en af Danmarks allerbedste mellem- og langdistanceløbere i veteranklassen. Han startede først med at løbe i en alder af 40+, og har bl.a. løbet 4.27 min. på 1500 meter som 55-årig, og har flere danske mellemdistancerekorder i aldersklassen 60-64 år. Hans søn, Henrik Them Andersen, har i en lang årrække været en af Danmarks allerbedste og højst profilerede langdistanceløbere og kræver næppe den store præsentation i løbermiljøet. Henrik jægter i skrivende stund en OL-kvalifikation på maraton inden for de næste måneder.

For første gang holder far og søn et foredrag sammen, og der er inspiration og gode tips at hente for alle!

SÅDAN GØR VI - TRE HISTORIER TIL INSPIRATION FOR DIG OG DIN KLUB (FOREDRAG 4B)

I denne session får tre succesfulde løbeklubber og klubfolk ordet, og hver især 10-15 minutter til at dele deres bedste – og måske værste – erfaringer med dig. Efterfølgende er der lidt tid til debat og ideudveksling.

Nordtrim fra Tisvilde vandt DM i foreningsudvikling 2014 og det giver dem en selvskreven plads på plakaten. Formand Anna Uhrenholt fortæller hvad de gjorde, for at få titlen i hus.

Fredericia Løbeklub er en traditionsklub i rivende udvikling, og her mangler hverken trænere eller medlemmer. Deres nye klubhus er allerede ved at blive for lille og fyldes tit til de mange sociale arrangementer. Formand Bent Storm får ordet.

IK Hellas har i Torben Striboldt en ildsjæl og træner, der brænder igennem. Torbens største interesse er elite og supermotionister fra ungdom til veteraner, og han har taget en masse spændende initiativer gennem årene. Hør om "trænerfri perioder" og hvorfor og hvordan han stiller klare krav til udøverne, hvis de vil indgå i hans træningsgruppe.

TRÆNING MED SARA OG MIKKEL (TRÆNINGSSSESSION 4C)

I forlængelse af Sara og Mikkel's foredrag tilbyder vi 25 pladser på en unik session, hvor Sara og Mikkel giver praktiske eksempler på Saras træningsøvelser og hvor DU er inviteret til at deltage.

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

FUNKTIONEL STYRKE FOR LØBERE (TRÆNINGSSSESSION 4D)

Er du mere til styrke og løb end til løbelege, så har vi et, når vi selv skal sige det, andet fremragende tilbud til dig fra Signe og Sine. I denne session får du nemlig en times træning med fokus på funktionel styrke for løberen, ledet af to af SDUs dygtigste og mest entusiastiske idrætsstuderende, der begge brænder for løb. I løbet af sessionen kommer vi igennem øvelser beregnet for både langdistanceløberen og den lidt mere eksplosive type, og får viden om hvorfor lige netop de valgte øvelser er særligt relevante for dig som løber. Forvent et spændende mix mellem velkendte øvelser og nogle lidt mere alternative. Alle kan være med!

NB: Praktisk session, mød omklædt. Træningen foregår indendørs, og du bedes møde i sko beregnet til indendørs brug.

LØBEHJULET (TRÆNINGSSSESSION 4E)

Kom og få en lektion i kreativ udvikling af løbelege og træning!

I denne eksperimenterende workshop vil DGI-løbetræner Marianne Ahrenkiel Søggaard præsentere dig for en metode hun selv har været med til at udvikle, og som skærper din evne til at tænke ud af boksen og afprøve nye varianter af mere velkendte løbepas. Er du én af de trænere vi ofte møder, som godt kunne tænke sig at præsentere noget nyt og anderledes for sin løbegruppe, men mangler du lidt inspiration og værktøjer for at rykke på det, så kom og prøv en tur i Løbehjulet. I denne workshop skal du selv være aktiv, og selv være med til at udvikle nye løbeøvelser.

Marianne Ahrenkiel Søggaard er bachelor i idræt og sundhedsfaglig kandidat. Hun har de seneste år været inde over i udviklingen af DGIs løbetræneruddannelse og er en af DGIs mest erfarne løbetrænere og undervisere, og derudover fungerer hun som træner i *AGF Life*.

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

HVORFOR BLIVER JEG TRÆT, NÅR JEG LØBER? (FOREDRAG 5A)

I dette foredrag dykker vi ned i fysiologien og ser på, hvad træthed egentlig er for en størrelse.

Hvorfor bliver vi trætte når vi løber (for) langt og/eller hurtigt? Hvad sker der i fx muskler, nerveceller, centralnervesystem og hjerne? Hvordan virker træning, og hvordan kan den medvirke til at udsætte det tidspunkt hvor vi må sætte farten ned, hvis vi vil løbe længere – og er der forskel på den træthed der opstår på fx 5 km i forhold til maraton? Få et interessant indblik i en af de store uløste gåder inden for fysiologien – og måske brugbare tips til DIN træning!

Foredraget holdes af professor ved *Institut for Idræt og Biomekanik* på SDU, Niels Ørtenblad.

BEVÆG DIG FOR LIVET – LØB (FOREDRAG 5B)

Kom og hør seneste nyt om hvad der sker i samarbejdet, hvor DAF og DGI Løb nu trækker på samme hammel, og har søsat en masse initiativer i *Vision 25-50-75's* navn – og flere er på vej.

Visionssamarbejdet giver dig og din klub en masse nye muligheder, og i denne session kommer vi bl.a. omkring status på træningskoncepter, uddannelse, foreningsudvikling, gratis løb og meget andet. Vi er fra konsulentteamet i DGI og DAF klar til at høre din uforbeholdne mening og tager med glæde imod dine bedste ideer.

LØBETEKNIK MED COACH'S EYE (TRÆNINGSSSESSION 5C)

I denne sjove og anderledes session kobler vi teori og praksis. Med udgangspunkt i app'en Coach's Eye får du en introduktion til hvordan du kan bruge den til at evaluere din egen eller andres løbestil. For at deltage skal du medbringe din smartphone og have installeret app'en. App'en fås både i en gratis version og i en udvidet – og bedre – version til 39,-. Du kan dog sagtens deltage uden at have investeret i købe-app'en.

Sessionen giver dig inspiration til en ny måde at evaluere løbestil på, hvad enten det handler om at du selv vil forbedre din løbetechnik, eller hjælpe andre til at optimere deres. Det hele er så simpelt, at det let kan introduceres og anvendes på en klubtræning, så kom glad, også hvis du er klubtræner. For sessionen står Heidi Rosengren, der er professionsbachelor i Ernæring og Sundhed, cand. pæd. soc. og DGI-løbetræner.

NB: Praktisk session, mød omklædt. Træningen foregår udendørs. Medbring smartphone med app'en installeret.

OPLEVELSESLØB VED CAMPUS (TRÆNINGSSSESSION 5D)

Kultur og natur omgiver os overalt hvor vi færdes, og hvis vi retter opmærksomheden mod og inddrager det miljø vi færdes i, kan det være med til at berige løbeoplevelsen. Med udgangspunkt i oplevelsesdimensionen ved løb, vil deltagerne blive præsenteret for forskellige ruter og aktiviteter på og omkring det nye multifunktionelle stadion ved Syddansk Universitet. I løbet af træningssessionen vil deltagerne blive udfordret på både viden, opmærksomhed og samarbejdsevne, samt få inspiration til hvordan det omgivende miljø kan inddrages i træningsøjemed.

Julie Faurholt Pedersen er ansat som idrætskonsulent for løb ved DGI Fyn. Hun har været ansvarlig for udvikling af DGI Oplevelsesløb i Danmarks Nationalparker, og har desuden varetaget løbetræning for de ansatte på Syddansk Universitet med det nye stadion som naturligt omdrejningspunkt.

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

