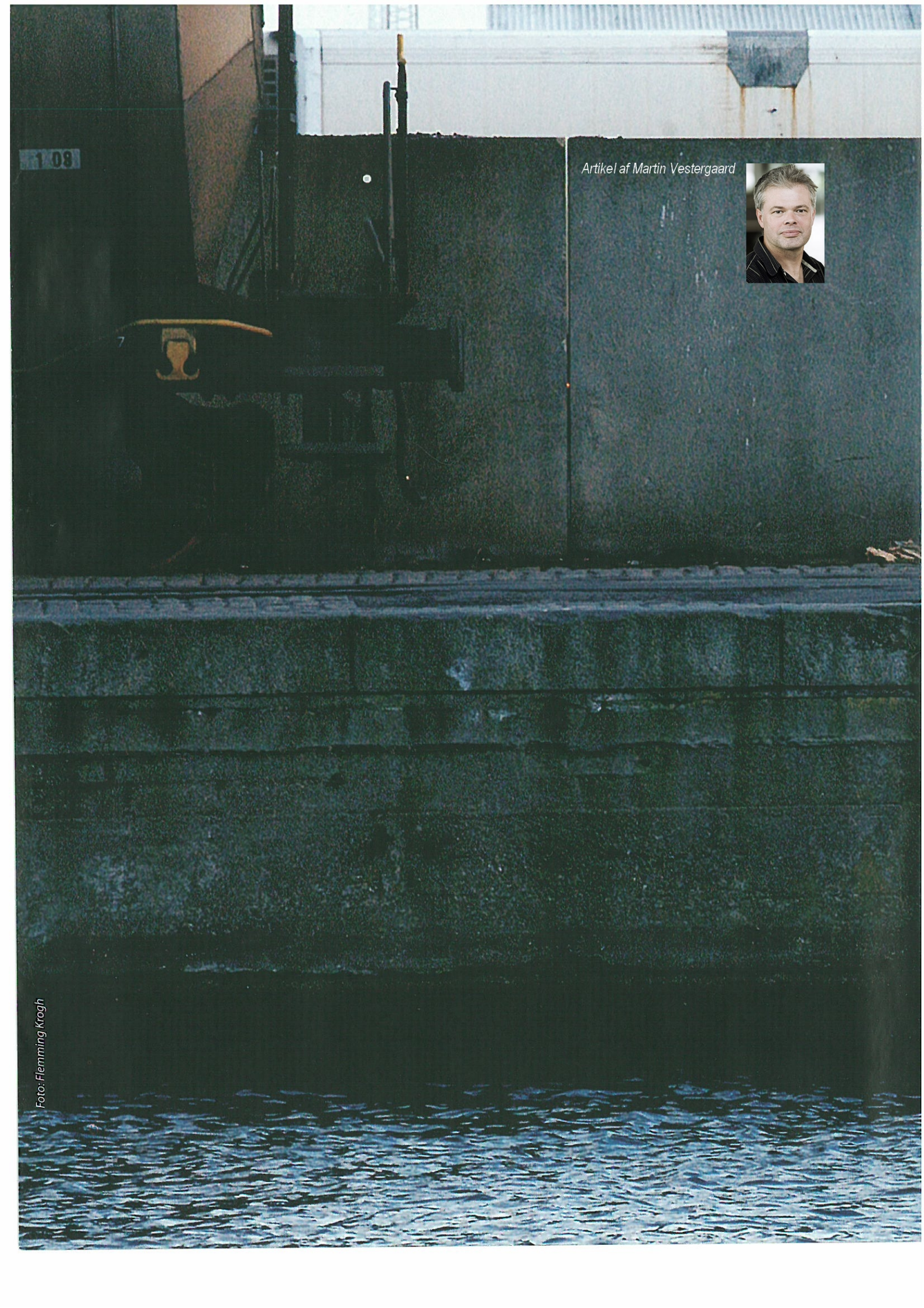




1 08

Artikel af Martin Vestergaard



Foto: Flemming Krogh



Peder Troldborg:

Trænede aldrig over 8 km
op til New York Marathon

Sådan træner de bedste:

Løber kun 7-8 km ad gangen

Den 41-årige Peder Troldborg fra Århus trænede aldrig længere end 8 km ad gangen op til New York City Marathon 2004, hvor han blev bedste dansker i tiden 2.26.36

Af Martin Vestergaard

TO GANGE OM dagen skal løbetøjet på og af igen og så i bad. For eliteløberen Peder Troldborg, 41 år, er opskriften på succes en stadig klæden om, og resultaterne taler for sig selv.

Siden han i 2001 som 38-årig begyndte at løbe maraton er det blevet til 12 løb med flere topresultater. Blandt andet bedste dansker ved New York City Marathon 2004, hvor han blev nr. 27 og den tredjebedste over 40 år, og i Zürich Marathon 2005 bedste over

40 år i hidtil bedste tid, 2.23.28.

Op til New York City Marathon og Zürich Marathon trænede han aldrig længere distancer end 7-8 km. Til gengæld blev det til 12 til 14 træningspas om

ugen, altså to gange løb hver dag.

»Mit budskab er, at man kan løbe langt, selvom man træner kort, bare man træner intensivt,« fortæller Peder Troldborg. For ham handler det om praktisk nødvendighed, nemlig at den korte træningstid går mindst muligt ud over familie og arbejde.

Men er han også overbevist om, at de mange omklædninger og korte træningspas er en mere effektiv måde at træne på, fordi han ikke bliver overtrænet og dermed træt fysisk og mentalt, og han undgår skader.

Dårlig erfaring med overtræning
Peder Troldborg har en lang løbekar-

riere bag sig på det danske atletiklandshold. Hans favoritdisciplin var dengang 3000 meters forhindringsløb. I sin anden løbesæson tilbage i 1982 opdagede han, at selvom han satte træningsmængden op, så blev hans resultater dårligere.

»Jeg følte mig træt og fik dårligere tider, og derfor begyndte jeg at følge min intention og træne mindre,« fortæller Peder Troldborg.

Dengang var han oppe på at træne 100 km hver uge men satte træningen ned til 60-70 km om ugen, og igen løb han bedre og kom for første gang under 9 minutter i 3000 meters forhindringsløb.

Men en ting er en stærk intuition kombineret med god vestjysk snusfornuft, når den almindelige opfattelse er, at jo længere man træner, jo bedre.

I 1991 satte han derfor igen træningsmængden op, da han efter sin kandidatexamen havde sat et år af til at træne til VM i atletik i Tokyo. Men trods den øgede træning udeblev fremgangen.

»Fremgang fik jeg til gengæld året efter, hvor jeg passede mit arbejde og trænede langt mindre,« fortæller Peder Troldborg.

Maraton efter syv års pause

Løbekarrieren på eliteplan blev pakket sammen i 1994.

»Jeg havde nået de tider, jeg kunne nå, og havde fået kone og børn,« fortæller Peder Troldborg, der ikke den-

gang havde den fjerneste idé om, at han ti år efter skulle gennemføre New York City Marathon som en af de allerbedste.

Men et nyrenoveret Århus Stadion fik ham til at trække i løbetøjet igen.

I 2001 gik han rundt inde på løbebanerne med sine tre børn på det nybyggede Århus Stadion, der skulle være vært for DM i atletik samme år.

»Århus Stadion er blevet utrolig flot, og jeg fik virkelig lyst til at løbe igen, bare til dette ene mesterskab,« fortæller Peder Troldborg. Han ville også gerne vise sine børn, hvad det egentlig var, han havde brugt så megen tid på som ung.

Inden han begyndte at træne sig op, skulle han lige lave en aftale med sin kone. I familiens rytme er der ikke tid til, at han er væk flere timer ad gangen.

»Vi aftalte, at jeg træner 5-6 timer om ugen svarende til, hvad andre bruger på transport til og fra arbejde,« fortæller han.

Han træner 25-30 minutter om morgenen, og det samme når han hver dag løber hjem fra arbejde, så det kan nogenlunde let passes ind i familiens øvrige liv.

Den træningsindsats rakte efter syv års pause til en DM-sølvmedalje på Århus Stadion i hofdisciplinen 3000 meter forhindringsløb.

Hare for Gitte Karlshøj

Peder Troldborg havde ikke trådt man-





Foto: Flemming Krogh

»Mit budskab er, at man kan løbe langt, selvom man træner kort, bare man træner intensivt,« fortæller Peder Troldborg.

ge skridt på de århusianske løbestier, før der blev hevet i ham. Den danske topløber Gitte Karlshøj spurgte, om han ville være hare for hende. Efter nogen betænkningstid slog Peder Troldborg til. Som hare fik han lov til at starte i elitefeltet sammen med de bedste, og han kunne få egen væske undervejs på ruten, og op til løbet kunne han høste af Gitte Karlshøjs mange erfaringer.

Dengang var han ikke sikker på, om metoden med de mange korte træningspas gav tilstrækkeligt udholdenhed til at løbe maraton.

Faktisk havde han i den periode, hvor han trænede langt mindre, sneget sig til at deltage i et enkelt maratonløb, og det gik slet ikke godt. Under Århus City Marathon måtte han stoppe efter 23 km. Duften af pizza i Latinerkvarteret fik ham til at opgive, og han tænkte, at maraton var fysiologisk umuligt for ham.

Peder Troldborg gennemførte sit første maraton med Gitte Karlshøj i tiden 2.32,26 og det gav lyst til mere.

»Når jeg nu var i form, så kunne jeg jo ikke bare stoppe igen«, siger Peder Troldborg, der siden har gennemført elleve andre maratonløb og har mod på flere. Han har for mange år siden droppet de mere målrettede ambitioner og lader sig i stedet styre af, at det skal være en fornøjelse at løbe. Og når det er en fornøjelse, kommer resultaterne. ▣

Troldborg træner 12-14 gange om ugen

PEDER TROLDORG TRÆNER på samme måde uge for uge året rundt, uanset om der venter et stort løb forude eller ej.

ET TYPISK LØBEUGE

13 træningspas

Mandag:	7 km	7 km
Tirsdag:	7 km	7 km
Onsdag:	7 km	7 km
Torsdag:	8 km interval på løbebånd,	7 km
Fredag:	-	8 km
Lørdag:	7 km	7 km
Søndag:	7 km	7 km

I alt 93 træningskilometer. Det er ikke langt for en eliteløber, da andre træner op mod det dobbelte, og derfor skal hans korte træning være målrettet og effektiv.

»Det vigtige er at træne sig op til at kunne arbejde i det tempo og den skridtlængde, som man bruger under maratonløbet,« fortæller Peder Troldborg.

Han bestræber sig på, at mindst en tredjedel af ugens træningskilometer skal foregå i hans maratontempo, der er på 3,25 min./km.

»Denne træningsform med mange korte, intensive træningspas giver det bedste udbytte målt i forhold til indsatsen,« er hans egen erfaring.

Peder Troldborg bruger ikke pulsmåler, når han træner. Mest fordi det slet ikke blev brugt, da han startede karrieren





Foto: Flemming Krogh

»Mine kolleger er vant til at se mig i løbetøj sidst på eftermiddagen, da min kone tager mit hverdagstøj med hjem,« fortæller Peder Troldborg. Han er agronom og arbejder i firmaet DNA Technology

for snart 25 år siden, men han finder det heller ikke så vigtigt.

»Jeg gider ikke at skulle måle og registrere alt for meget. Tiden er nok for mig,« siger den århusianske eliteløber.

Kosten gør han ikke noget særligt ud af. Ingen særlige mineraler eller vitaminer og kosten i dagligdagen er ganske almindelig.

»I familien har vi altid spist nogenlunde sund og fedtfattig mad, men vi gør intet specielt ud af, at jeg er løber,« fortæller Peder Troldborg. Han holder sig heller ikke fra rødvin eller andre fornøjelser. □

DEN DAGLIGE FAMILIEKABALE

Peder Troldborgs træning er tilrettelagt sådan, at han løber en runde om morgenen tæt på hjemmet, og om eftermiddagen løber han hjem fra arbejde.

Vækkeuret ringer kl. 5.20
Peder Troldborg løber sin første tur, ca. 7 km på 25 min.

Hans hustru cykler på arbejde, mens han kører børnene i skole og børnehave på vej til sit job. Her kommer hustruen først på eftermiddagen og henter bilen. Så er det hende, der henter børnene.

Peder Troldborg løber hjem fra arbejde ved 16-/16.30-tiden. 7-8 km på små 30 min.

Hjemme tager han dagens andet bad, og så er dagens træning for en eliteløber overstået. Selv kalder han det smugtræning.

Læs mere om Peder Troldborgs træningsmetoder på hans hjemmeside www.vivamarathon.dk

PEDER TROLDBORGS LØBEKARRIERE

Født 1. august 1963 (41 år)

1981: Startede i Holstebro Atletikklub

Dansk Mester

1988: 3000 m. forhindring
 1989: 3000 m. forhindring
 1991: 3000 m. forhindring
 1992: 10000 m.

Europamester

2004: 3000 m. forhindring M40

Personlig rekorder:

3000 m. forhindring: 8.35.09 (1992)
 5000 m: 13.43.59 (1992)
 10000 m: 29.15.69 (1989)
 Halvmaraton: 1.04.33 (1991)
 Maraton: 2.23.28 (2005)

Maraton-løb:

Århus 2002: 2.29.25 (nr. 1)
 Århus 2003: 2.27.16 (nr. 1)
 Hamburg 2003: 2.25.18 (nr. 21, nr. 1 i masterclass)
 New York 2003: 2.25.51 (nr. 30, nr. 3 i masterclass)
 New York 2004: 2.26.36 (nr. 27, nr. 3 i masterclass)
 Copenhagen 2004: 2.23.48 (nr. 2)
 Zürich 2005: 2.23.28 (nr. 20, nr. 1 i masterclass)

Peder Troldborg er gift og har tre børn.
 Bor i Brabrand uden for Århus.
 Han er uddannet agronom og arbejder i firmaet DNA Technology



Korte ture kan øge løbeglæden

CODE RÅD: Hop gerne i løbetøjet, selvom du kun vil løbe et par kilometer. Eliteløberen Peder Troldborg mener, at motionsløbere med fordel kan træne kortere distancere ofte, især hvis de slås med skader eller mangler motivation

DE FLESTE MOTIONSØBERE kender til ambitionen om at træne endnu længere og endnu hårdere. Men risikoen er, at det kan give skader, og motivationen kan ryge sig en tur, advarer eliteløberen Peder Troldborg.

Han er fortalende for, at man får kontinuitet ind i sin træning. Altså hellere fire-fem korte ture om ugen frem for to-tre længere træningspas.

Motionsløbere skal ikke holde sig fra at klæde om og tage en løbetur på to-fire kilometer, hvis der lige er tid i en travl hverdag.

»Korte ture er med til at skabe den kontinuitet i træningen, der er vigtigere end de lange, opslidende træningspas,« mener Peder Troldborg. Med de korte ture bliver kroppen ikke nær så slidt, og risikoen for skader er langt mindre.

Styre sine løbelyster

Træningen må gerne foregå koncentreret og intensivt, men

det er ikke meningen, at løbere skal være helt udslidte efter træningen.

»Det handler i høj grad om at styre sine lyster og dosere, så man også har lyst til at løbe i morgen,« siger Peder Troldborg. De korte ture tager kortere tid, så man kan tage en morgen-tur, en løbetur i middagspausen eller én lige efter arbejde.

Set med Peder Troldborgs øjne er det vigtigste for løbere uanset niveau at finde en træningsform, der passer ind i deres hverdag og til deres temperament og fornemmelse for, hvad de har det godt med. □

FORDELE VED FLERE KORTERE TRÆNINGSPAS

- Færre skader
- Større løbeglæde
- Lettere at finde tid

Af Martin Vestergaard