

Motion & Sundhed 19.06.09 kl. 07:56



Musik gør det sjovt at løbe

En sang med god energi gør det lettere at træne, mener maratonløberne Peder Troldborg og Malene Munkholm. Rytmen kan virke som doping. Se deres playlister.

Vinden suser i sivene langs Brabrand Sø ved Århus. Der er flere robåde og et par kajakker på den krusede overflade, og så naturligvis masser af fugle, der skræpper og kvidrer og er på jagt efter et formiddagsmåltid sådan en helt almindelig hverdag i juni midt i eksamenstiden.

Men det hele er lydløst.

En knallert droner forbi på Brabrandstien, men heller ikke den kan høres.

En sprød bluesguitar overdøver nemlig det hele, mens løbeskoene pisker af sted som trommestikker i takt med rytmen.

I iPod'ens headset er der nemlig fuld knald på B.B. King, volumenknappen er skruet godt op, og den tidligere landsholdsløber Peder Troldborg er i fuld gang med at demonstrere, hvordan musik kan gøre det sjovt og meget lettere at løbe.

Han var i slutningen af 1980'erne og begyndelsen af 1990'erne dansk mester på 10.000 meter og i 3.000 meter forhindringsløb. Som 40-årig løb han sit første maraton, og siden er det blevet til yderligere 23 af slagsen med 2.23.28 timer som bedste tid.

Så han ved, hvad han taler om, den 45-årige århusianske gymnasielærer, der stadig er blandt de hurtigste løbere i landet og i 2004 vandt EM for veteraner i 3.000 meter forhindringsløb.

Korte træningspas

Peder Troldborg er kendt for sine alternative træningsmetoder til maraton. Mens mange langdistanceløbere træner mere end 150 km i ugen og nogle helt op til 300 km, deler han træningen op i kortere pas - typisk to gange syv-otte km dagligt. En tur om morgenen og en tur om eftermiddagen.

Men hvordan motiverer man sig selv til at løbe kilometer efter kilometer - også når der er modvind, og regnen siler ned?

Peder Troldborg er ikke i tvivl. Svaret er Craig David, Gnags, Bo Kaspers Orkester, Electric Light Orchestra, J.J. Cale, D:A:D og en lang række andre musiknumre, som ligger i en rytme, der passer med hans løbestil.

»Det giver en fantastisk energi og gør det lettere at komme over dørtærsklen, der godt kan have en tendens til at blive højere og højere, jo ældre man bliver,« griner han.

Peder Troldborg, der oprindeligt kommer fra Lemvig, begyndte at løbe i 1980'erne, dengang musik var noget, der lå i vinylrillerne på en grammofonpladespiller. Det var lang tid før, iPod'en blev hver mands eje.

»Da jeg mange år senere begyndte at løbe til musik, virkede det helt vildt motiverende på mig, og sådan har jeg det stadig. Selv om det indimellem kan være kedeligt at løbe, glæder man sig, fordi man skal ud og hygge sig med noget god musik,« siger han.

Energi og rytme

For Peder Troldborg er der to typer musik, som kan løfte hans løb.

Enten er det musik med en speciel stemning og energi. Det kan f.eks. være D:A:D.

»Det var noget af det første musik, som jeg lagde på en iPod, men jeg fandt også hurtigt ud af, at det er hårdt løbe, hvis man kun hører heavyrock hele tiden. Man kommer let til at presse sig selv for meget,« siger han.

Eller også er det musik med en bestemt rytme - gerne en boogie med 180 beats pr. minut. Det passer nemlig meget godt med, hvor mange skridt de fleste gode løbere tager pr. minut, fortæller han. Det kan f.eks. være Status Quo med "Down Down" eller Foo Fighters med "The Pretender".

»"The Pretender" har både rytmen og energien. Hvis man slutter en løbetur af med den sang, er det meget svært ikke at give den fuld gas,« siger han.

»Og begynder man løbeturen med Electric Light Orchestras "Mr. Blue Sky" og derefter fortsætter med J.J. Cales "Don't Wait", så har man hurtigt fået de første syv minutter forærende,« siger han.

Musik giver et kick

En af hans løbekolleger, 41-årige Malene Munkholm fra København, er helt enig.

»Det giver et kick at høre musik, mens man løber. Jeg kan godt forstå, at der er nogle, som mener, at musik er præstationsfremmende, og at det derfor er forbudt at benytte ved officielle mesterskaber,« siger hun.

Malene Munkholm har også deltaget ved EM for veteraner og har løbet 10 maratonløb - bl.a. Amsterdam Marathon, som hun gennemførte med musik i ørerne. Efter en alvorlig knæskade sidste år har hun sat den ugentlige træningsdistance ned til 50 km.

»Jeg bruger musik, når jeg træner op til maraton - og specielt, når jeg er ude alene på nogle lange ture, hvor det kan være lidt svært at komme af sted. Men det virker også godt i et maratonløb, fordi man kan lukke sig ind i sig selv og glemme smerten, hvis man koncentrerer sig om musikken og teksterne,« forklarer Malene Munkholm.

»Jeg hører derimod aldrig musik under korte konkurrencer, og aldrig hvis jeg løber med venner eller træning i klub, og aldrig hvis jeg løber i skoven, da der er skøn natur. Jeg vil gerne have hele naturoplevelsen, « forklarer den københavnske løber, som sjældent skifter sangene på sin iPod ud.

»Jeg bliver ved med at høre det samme, Cold Play og The Killers. Sidst på min iPod har jeg også noget Fleetwood Mac, som er rigtig godt at løbe til,« siger hun.

Berlin næste mål

Peder Troldborg træner altid med musik i ørerne. Til gengæld løber han altid uden iPod'en, når han stiller op til konkurrence.

»For så har jeg brug for at være fokuseret og koncentreret,« siger han.

Hans næste maratonløb er i øvrigt Berlin Marathon den 20. september.

[Se hvilken musik Peder Troldborg og Malene Munkholm lytter til](#)

Læs også: [Sådan var mit første maraton](#)