

## **Peder Troldborg's træningsdagbog**

**2005**

Rapport med estimat over træningsmængde (samlet og specifik), splittider, konkurrenceresultater og andre vigtige observationer.

Uge 1: ca. 103 km på 14 træningspas.

- Tirsdag morgen: 1 km ved søen: 3,22. aften: 1 km ved søen: 3,25.
- Onsdag morgen: 1 km ved søen: 3,21
- Torsdag til arbejde ca. 3 km på 10,02.
- Fredag morgen: 1 km ved søen: 3,18.
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,23 aften: 1 km ved søen: 3,18.
- Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,18 aften: 1 km ved søen: 3,27.

I alt ca. 27 km i maratontempo.

Uge 2: ca. 97 km på 12 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,20.
- Tirsdag morgen: 1 km ved søen: 3,22. aften: 2 km ved søen: 6,35.
- Onsdag morgen: 2 km ved søen: 6,43. aften: 1 km ved søen: 3,27.
- Torsdag morgen: 1 km ved søen: 3,25.
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,27 aften: 1 km ved søen: 3,27.
- Søndag: Danisco Cup 1. runde, 10 km på 31,54 min, nr. 2. + 5 km med Jonatan på 27, 40 min.

I alt ca. 31 km i maratontempo. 10 km i 10K tempo.

Uge 3: ca. 96 km på 13 træningspas.

- Onsdag morgen: 1 km ved søen: 3,29.
- Fredag morgen: 1 km ved søen: 3,19.
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,27 aften: 1 km ved søen: 3,12.
- Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,14 aften: 1 km ved søen: 3,22.

I alt ca. 18 km i maratontempo.

Uge 4: ca. 96 km på 13 træningspas.

- Søndag: Danisco Cup 2. runde, 10 km på 32,27 min, nr. 1 (sidste km på 2,47 min i spurt med F. Bjerre).

I alt ca. 22 km i maratontempo.

Uge 5: ca. 96 km på 12 træningspas.

- Tirsdag morgen: 1 km ved søen: 3,28.
- Onsdag morgen: 1 km ved søen: 3,31.
- Torsdag morgen: 1 km ved søen: 3,28.
- Fredag morgen: 1 km ved søen: 3,30.
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,32 aften: 2 km ved søen: 6,35 (3,22; 3,13min)
- Søndag morgen: 10 km ved søen: 34,21min.

I alt ca. 22 km i maratontempo.

Uge 6: ca. 91 km på 12 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,32.
- Tirsdag morgen: 1 km ved søen: 3,29 aften: 3,2 km på 10,17 min.
- Torsdag morgen: 1 km ved søen: 3,25.
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,23.

I alt ca. 12 km i maratontempo.

Uge 7: ca. 76 km på 7 træningspas (skiferie i Norefjell).

- Mandag morgen: ca. 18 km på 1,08,30.
- Fredag morgen: ca. 22 km på 1,23,12 (de sidste 5,8km på 20,39min).
- Søndag: Danisco Cup 3. runde, 10 km på 32,10 min, nr. 2.

I alt ca. 15 km i maratontempo.

Uge 8: ca. 98 km på 13 træningspas.

- Onsdag morgen: 8 km på løbebånd på 26,40 min (1-2-2-2-1).
- Fredag morgen: 1 km ved søen: 3,35.
- Lørdag aften: 2 km ved søen: 6,50.
- Søndag aften: 1 km ved søen: 3,32.

I alt ca. 12 km i maratontempo.

Uge 9: ca. 98 km på 13 træningspas.

- Tirsdag morgen: 3 km på vej til arbejde: 10,23.
- Onsdag: 8 km på løbebånd: 26,18min.
- Lørdag: 7 km på løbebånd: 23,25min.
- Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,19 aften: 1 km ved søen: 3,18.

I alt ca. 24 km i maratontempo.

Uge 10: ca. 105 km på 13 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,33.
- Tirsdag morgen: 3 km på vej til arbejde: 10,14.
- Onsdag morgen: 1 km ved søen: 3,27 aften: 3,2 km på 10,57 min.
- Fredag morgen: 1 km ved søen: 3,22.

I alt ca. 28 km i maratontempo.

Uge 11: ca. 109 km på 14 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,27 aften: 1 km ved søen: 3,17.
- Tirsdag morgen: 1 km ved søen: 3,36.
- Onsdag morgen: 1 km ved søen: 3,27.
- Torsdag morgen: 1 km ved søen: 3,20.
- Fredag morgen: 1 km ved søen: 3,20 aften: 3,2 km på 10,45 min.
- Lørdag morgen: 2 km ved søen: 6,36 aften: 5 km på ca. 16,30 (de sidste 2 km på 6,20 min).
- Søndag morgen: 2 km ved søen: 6,44 aften: 5 km på ca. 16 min (de sidste 2 km på 6,16 min).

I alt ca. 32 km i maratontempo.

Uge 12: ca. 90 km på 12 træningspas.

- Søndag morgen: 2 km ved søen: 6,52 aften: 2 km ved søen: 6,58.

I alt ca. 12 km i maratontempo.

Uge 13: ca. 97 km på 8 træningspas.

- Mandag morgen: 2 km ved søen: 6,43 aften: 2 km ved søen: 6,38.
- Lørdag morgen: 1 km ved søen på 3,24 min. Rejse til Zürich - drak 4,5 liter.
- Søndag 8:30 Zürich Marathon på 2.23.28 nr.20, (nr.1 master). (3,15; 3,20; 3,22; 3,20; 3,21 (16,38); (33,30), (1,11,30), (1,58,49) 3,23; 3,28; 3,28; 3,28; 3,25; 3,25; 3,20; 38). Drak 2,5 liter om morgenen ind til 1,5 time før start og drak: 250ml 7% maltodextrin ved 0; 5; 12; 19; 27 km.

I alt ca. 50 km i maratontempo.

Uge 14: ca. 20 km på 5 træningspas.

Uge 15: ca. 73 km på 8 træningspas.

- Tirsdag: Danisco Cup 5. runde, 10 km på 32,04 min, nr. 2 (samlet vinder).
- Onsdag: 3 km på 10,21 min.
- Søndag: 1900 stafetten: 10 km på 41,16 min (løb forkert: + 1 km). Fiberskade i højre læg efter 6 km. Nr. 1 i hold i 5,55,15. Fik en fiber i højre læg.

I alt ca. 19 km i maratontempo.

Uge 16: ca. 80 km cykling på 10 træningspas.

Uge 17: ca. 65 km på 12 træningspas.

- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,20 aften: 2 km på 6,40 min.
- Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,23 aften: 2 km på 6,37 min.

I alt ca. 13 km i maratontempo.

Uge 18: ca. 100 km på 14 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,32.

## Peder Troldborg's træningsdagbog

**2005**

Rapport med estimat over træningsmængde (samlet og specifik), splittider, konkurrenceresultater og andre vigtige observationer.

- Tirsdag morgen: 2 x 1 km på vej til arbejde (1,02 km på 3,03 min; 1,14 km på 3,18 min).
  - Onsdag morgen: 1 km ved søen: 3,22 aften 1 km ved søen: 3,25.
  - Torsdag morgen: 1 km ved søen: 3,23 (Samsø) aften: 4 km på 3,27 min.
  - Fredag morgen: 3 km på 9,18 min aften: 3 km på 3,14 min.
  - Lørdag morgen: 4 km på 13,25 min.
  - Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,19 aften 1 km ved søen: 3,15.
- I alt ca. 30 km i maratontempo med 5 km >10 km tempo.

Uge 19: ca. 80 km på 12 træningspas.

- Mandag morgen: 7 km på løbebånd på ca. 22,50 min (1-1-1-0,5-1-0,5-1-1km: 16,7/17,5/20/17,5/20/17,5/20/17,5 km/t).
  - Fredag morgen: 8 km på løbebånd: 26,38 min (1/2/2/2/1: 16,7/17,5/18,4/19,2:3,36/6,51/7,31/6,15/3,26)
  - Lørdag morgen: 3 km på 10,07 min. Aften 3 km på 10,00 min.
  - Søndag morgen: 3 km på 10,00 min. Aften 3,65 km på 12,20 min.
- I alt ca. 30 km i maratontempo med 5 km >10 km tempo.

Uge 20: ca. 97 km på 9 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,27 aften 1 km ved søen: 3,25.
  - Tirsdag morgen: 1 km ved søen: 3,25.
  - Torsdag morgen: 1 km ved søen: 3,29.
  - Fredag morgen: 1 km ved søen: 3,28.
  - Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,25. Drak ca. 4,5L (2L æblejuice, 2L minimælk).
  - Søndag: Copenhagen Maraton: 2,26,51 min, nr. 3  
(3,24/6,48/10,11/16,57/20,23/27,17/30,45/34,13/37,44/41,09/44,41/48,09/51,40/55,08/58,36/1,02,03/1,05,36/1,09,02/1,12,29/1,15,58/1,23,09/1,26,33/1,30,01/1,33,34/1,40,39/1,44,07/1,47,34/1,51,05/1,54,36/1,58,00/2,01,42/2,05,17/2,08,48/2,12,19/2,15,51/2,19,24/2,22,53/2,26,22/2,26,51) Drak 2,5L 4 - 1,5 time før (2 L æblejuice + 0,5 L), 250ml 7% maltodextrin ved 0, 4, 8, 12, 18, 22, 28 km. 12-16°C let vind.
- I alt ca. 52 km i maratontempo.

Uge 21: ca. 14 km løb på 2 træningspas og 66 km cykling på 5 træningspas.

Uge 22: ca. 88 km på 12 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,27, aften 1 km ved søen: 3,25.
  - Tirsdag: Forårsstafetten 5 x 5 km: 1,32,01 nr. 1 (3); 17,13 min.
  - Onsdag: 3 km ved søen: 10,04 min.
  - Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,30, aften 1 km ved søen: 3,23.
  - Søndag morgen: 2 x 1 km ved søen i med vind: 2,59/3,02 min. Aften: 2 x 1 km ved søen i med vind: 3,03/2,57 min.
- I alt ca. 16 km i maratontempo med 4 km >10 km tempo.

Uge 23: ca. 82 km på 12 træningspas.

- Lørdag: DT 2. runde: 3000m forh. på 9,34,1 min nr. 1 (1,16,5/1,17,3/2,32,3/1,17,1/1,17,4/1,16,4/37,0).
- I alt ca. 16 km i maratontempo med 3 km >10 km tempo.

Uge 24: ca. 95 km på 14 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km til arb. 3,20 min, aften: 1 km hjem: 3,27.
  - Tirsdag: Familiestafetten: 23,05 min nr. 1 (Nanna: 7,32 (1,4 km); Peder: 15,33 min (4,8 km)).
  - Onsdag morgen: 1 km til arb. 3,20 min.
  - Torsdag morgen: 1 km til arb. 3,28 min, aften: 1 km hjem: 3,24.
  - Fredag morgen: 2 x 1 km på vej til arbejde (3,05/2,58 min).
  - Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,19 aften 1 km ved søen: 3,21.
  - Søndag morgen: 2 x 1 km ved søen i let medvind: 2,57/2,55 min.
- I alt ca. 25 km i maratontempo med 8 km >10 km tempo.

Uge 25: ca. 103 km på 14 træningspas.

- Onsdag morgen: 2 x 1 km på vej til arbejde (3,00/2,56 min). 2 x 1 km ved søen: 2,57/2,57 min.

## **Peder Troldborg's træningsdagbog**

**2005**

Rapport med estimat over træningsmængde (samlet og specifik), splittider, konkurrenceresultater og andre vigtige observationer.

- Fredag morgen: 2 x 1 km på vej til arbejde (2,54/2,53 min).
  - Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,22 aften 1 km ved søen: 3,17.
  - Søndag morgen: 2 x 1 km ved søen: 2,51/2,56 min. aften 1 km ved søen: 3,16.
- I alt ca. 27 km i maratontempo med 8 km >10 km tempo.

Uge 26: ca. 101 km på 14 træningspas.

- Mandag morgen: 2 x 1 km på vej til arbejde (2,57/2,47 min).
- Tirsdag morgen: 1 km til arb. 3,21 min.
- Onsdag morgen: 2 x 1 km på vej til arbejde (3,00/2,49 min).
- Torsdag morgen: 1 km til arb. 3,27 min, aften: 1 km hjem: 3,27.
- Fredag morgen: 2 x 1 km på vej til arbejde (2,56/2,52 min), aften: 1 km hjem: 3,27.
- Lørdag morgen: 1 km ved Henne Str.: 3,28 + 3,24 aften 2 x 1 km (2,52/2,50 min) + 3,26min.
- Søndag morgen: 1 km: 3,22 aften 1 km ved søen: 3,26.

I alt ca. 30 km i maratontempo med 8 km >10 km tempo.

Uge 27: ca. 103 km på 14 træningspas.

- Mandag morgen: 2 x 1 km på vej til arbejde (3,03/3,00 min).
- Tirsdag morgen: 1 km til arb. 3,33 min.
- Onsdag morgen: 2 x 1 km på vej til arbejde (3,05/2,54 min).
- Torsdag aften: 1 km hjem: 3,34.
- Fredag morgen: 2 x 1 km på vej til arbejde (2,58/2,51 min), aften: 1 km hjem: 3,25.
- Søndag morgen: 2 x 1 km ved Lemvig (2,56/2,55 min). Aften 2 km ved Henne Str.: 6,42 min.

I alt ca. 24 km i maratontempo med 8 km >10 km tempo.

Uge 28: ca. 103 km på 14 træningspas.

- Mandag morgen 2 km ved Henne Str.: 6,42 min, aften: 2 x 1 km: 2,55/2,51 min, 1 km: 3,22 min.
- Tirsdag morgen 2 km ved Henne Str.: 6,57 min, aften 1 km på 3,31 min.
- Onsdag morgen ved Henne Str.: 1 km på 3,22 min og 3 x 1 km: 3,03/3,01/2,58 min, 1 km: 3,25 min, aften: 3,26 min.
- Torsdag aften ved Henne Str.: 3,26 min.
- Fredag morgen ved Henne Str.: 3,26 min, aften: 1 km på 3,22 min og 3 x 1 km: 3,01/2,59/2,57 min, 1 km: 3,25 min.
- Lørdag aften 1 km ved Emhof: 3,22 min.
- Søndag morgen: 1 km ved Emhof: 3,23 min, aften 2 x 1 km ved Emhof: 3,26/3,19 min.

I alt ca. 37 km i maratontempo med 8 km >10 km tempo.

Uge 29: ca. 80 km på 11 træningspas.

- Mandag morgen: 2 x 1 km ved Emhof: 2,58/2,58 min.
- Torsdag morgen: 6000m i Solingen på 20,12 min med 2 x 1000m: (1200m/1000m/600m/1000m/800m/1000m/400m: 4,18/3,00/2,19/3,00/3,01/3,16/1,18min).
- Lørdag morgen: 2 x 1 km ved søen: (3,01/2,58 min). aften 1 km ved søen: 3,25.
- Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,28, aften 1 km ved søen: 3,24.

I alt ca. 24 km i maratontempo med 6 km >10 km tempo.

Uge 30: ca. 67 km på 10 træningspas.

- Torsdag morgen: 1 km ved søen: 3,19.
- Fredag morgen: 1 km ved søen: 3,19.
- Lørdag DM 3000 m forh. i Odense på 9,22,92 min, nr. 2. (1,16/1,17/1,16/1,16/1,16/1,16/1,13/34).
- Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,26.

I alt ca. 14 km i maratontempo med 3 km >10 km tempo.

Uge 31: ca. 97 km på 13 træningspas.

- Mandag aften: 2 x 1 km ved søen: 3,28 + 3,23 min.
- Tirsdag morgen: 1 km til arb. 3,32 min.
- Onsdag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,24 min/3,08 min. Aften 1 km fra arb.: 3,36 min.
- Torsdag morgen: 1 km til arb.: 3,32.

## **Peder Troldborg's træningsdagbog**

**2005**

Rapport med estimat over træningsmængde (samlet og specifik), splittider, konkurrenceresultater og andre vigtige observationer.

- Fredag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,05 min/3,02 min. Aften 1 km fra arb.: 3,26 min.
  - Søndag aften: 1 km ved søen: 3,20.
- I alt ca. 29 km i maratontempo med 3 km >10 km tempo.

Uge 32: ca. 113 km på 13 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,25. Aften 2 km ved søen: 6,39 min.
- Tirsdag morgen: 1 km ved søen: 3,23. Aften 1 km fra arb.: 3,27 min.
- Onsdag morgen: 1 km til arb.: 3,26.
- Torsdag morgen: 1 km ved søen: 3,14.
- Fredag morgen: 1 km ved søen: 3,22. Aften 1 km fra arb.: 3,30 min.
- Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,15.
- Søndag morgen (kl.: 0:25): 24 timers løb i Viborg, 4 x 5,7 km med ca. 22 min pause: 20,05(+3,35 min løb forkert)/19,53/20,14/19,48 min. Aften 1 km ved søen på 3,38 min.

I alt ca. 46 km i maratontempo.

Uge 33: ca. 90 km på 13 træningspas.

- Torsdag morgen: 1 km ved søen: 3,26.
- Fredag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,20 min/3,12 min. Aften 1 km fra arb.: 3,27 min.
- Lørdag morgen: 3 km ved søen: 9,53 min (3,20/3,19/3,14).
- Søndag aften: 1 km ved søen: 3,24.

I alt ca. 15 km i maratontempo.

Uge 34: ca. 83 km på 11 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,23.
- Tirsdag morgen: 1 km ved søen: 3,29, aften: 1 km ved søen: 3,25.
- Onsdag morgen: 1 km ved søen: 3,28.
- Fredag morgen: 1 km ved søen: 3,23.
- Søndag morgen Marselisløbet 12 km på 38,30 min, nr. 4. Aften: 1 km ved søen: 3,33.

I alt ca. 25 km i maratontempo med 12 km i 10 km tempo.

Uge 35: ca. 105 km på 14 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km til arb.: 3,28.
- Tirsdag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,28 min/3,18 min
- Onsdag morgen: 1 km ved søen: 3,22, aften: 1 km ved søen: 3,28.
- Torsdag morgen: 1 km til arb.: 3,24.
- Fredag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,27 min/3,19 min (puls: ca. 160 (80%)), aften ca. 3,2 km fra arb.: 10,30 min.
- Lørdag morgen: 3 km ved søen: 9,46 min (3,15/3,17/3,14 (puls: ca. 170 (87%)), aften på stadion: 2km på 6,50 min.
- Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,19 min, aften: 1 km ved søen: 3,23 min.

I alt ca. 32 km i maratontempo.

Uge 36: ca. 106 km på 14 træningspas.

- Mandag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,35 min/3,28 min.
- Tirsdag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,31 min/3,26 min.
- Onsdag morgen: 1 km til arb.: 3,21 min.
- Torsdag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,27 min/3,22 min.
- Fredag morgen 1 km ved søen: 3,24 min, aften ca. 3,2 km fra arb.: 10,25 min.
- Lørdag morgen: 3 km ved søen: 9,59 min (3,21/3,20/3,17 (puls: ca. 165 (83%)), aften 1 km ved søen: 3,22 min.
- Søndag morgen: 2 km ved søen: 6,47 min, aften: 1 km: 3,18 min.

I alt ca. 34 km i maratontempo.

Uge 37: ca. 98 km på 14 træningspas.

- Tirsdag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,33 min/3,26 min.
- Onsdag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,36 min/3,23 min.

## **Peder Troldborg's træningsdagbog**

**2005**

Rapport med estimat over træningsmængde (samlet og specifik), splittider, konkurrenceresultater og andre vigtige observationer.

- Torsdag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,30 min/3,19 min, aften 1 km fra arb.: 3,34 min.
  - Fredag morgen: 1 km til arb. 3,21 min, aften 1 km fra arb.: 3,32 min.
  - Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,19 min.
  - Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,24 min, aften: 1 km: 3,23 min.
- I alt ca. 24 km i maratontempo.

Uge 38: ca. 96 km på 9 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,32 min.
  - Onsdag morgen: 1 km ved søen: 3,31 min.
  - Torsdag aften: 1 km fra arb.: 3,28 min.
  - Fredag morgen: 1 km ved søen: 3,28 min.
  - Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,24 min. Drak ca. 5 liter (4,5l Rynkeby blandet saft).
  - Søndag: HCA Marathon 2:25,32, nr. 10 (DM: nr. 2). (3:21,0/3:13,9/3:19,3/3:14,3/3:22,7 (16:31,2)/3:24,8/3:22,7/3:19,8/3:23,9/3:25,5 (33:27,9)/3:28,1/3:19,7/3:29,0/3:28,5 (47:13,2)/3:25,6/3:32,3/6:59,6/3:24,5/3:24,0 (1:07:59)/3:28,8/3:23,2/3:25,1/3:25,0/3:28,1 (1:25:09)/3:26,2/3:25,5/3:25,1/3:25,1/3:29,5/1:42:20)/3:25,5/3:31,4/3:20,3/3:30,9/3:25,1 (1:59:34)/3:39,1/3:38,9/3:38,0/3:37,0/3:36,4 (2:17:43)/3:39,8/3:33,4). Drak ca. 2,5 liter (2l æblejuice 1,5-4 timer før start, 250ml 7% ved 0, 5, 10, 15, 20km og 250ml 5% ved 30 og 35km. Temp.: 22°C og 78% luftfugtighed, sol og let vind.
- I alt ca. 46 km i maratontempo.

Uge 39: ca. 14 km på 4 træningspas.

- Onsdag - fredag: Cyklede til og fra arbejde i lav gear/høj puls.
  - Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,26 min, aften: 2 km: 6,44 min.
- I alt ca. 4 km i maratontempo.

Uge 40: ca. 99 km på 14 træningspas.

- Mandag aften 3 km ved søen: 10,21 min (3,39/3,24/3,18 min).
  - Tirsdag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,29 min/3,23 min.
  - Torsdag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,34 min/3,22 min.
  - Fredag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,28 min/3,18 min, aften 1 km fra arb.: 3,27 min.
  - Lørdag – søndag: 15 km >MP over 4 træningspas i Lemvig.
- I alt ca. 31 km i maratontempo.

Uge 41: ca. 106 km på 14 træningspas.

- Mandag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,27 min/3,20 min.
  - Tirsdag morgen: 2 x 1 km ved søen: 3,25 min/3,19 min
  - Onsdag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,23 min/3,19 min, aften 1 km fra arb.: 3,28 min.
  - Torsdag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,24 min/3,20 min.
  - Fredag morgen: 2 x 1 km til arb. 3,32 min/3,21 min, aften 1 km fra arb.: 3,21 min.
  - Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,24 min, aften: 1 km ved søen: 3,17 min.
  - Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,22 min, aften: 2 km ved søen: 6,44 min.
- I alt ca. 38 km i maratontempo.

Uge 42: ca. 92 km på 12 træningspas.

- Mandag morgen: 1 km ved søen: 3,32 min. Ferie i Venedig indtil fredag.
  - Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,21 min, aften: 3 km ved søen: 9,38 min (3,15/3,15/3,08).
  - Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,23 min, aften: 3 km ved søen: 10,02 min (3,22/3,22/3,18).
- I alt ca. 22 km i maratontempo.

Uge 43: ca. 96 km på 14 træningspas.

- Fredag aften 1 km fra arb.: 3,29 min.
  - Lørdag morgen: 1 km ved søen: 3,38 min, aften: 1 km ved søen: 3,28 min (3,15/3,15/3,08).
  - Søndag morgen: 1 km ved søen: 3,29 min, aften: 1 km ved søen: 3,29 min (3,22/3,22/3,18).
- I alt ca. 16 km i maratontempo.

Uge 44: ca. 90 km på 8 træningspas.

- Tirsdag morgen: 1 km ved søen: 3,33 min.
- Onsdag morgen: 1 km ved søen: 3,31 min.
- Fredag morgen: 1 km til arb. 3,21 min, aften 1 km fra arb.: 3,23 min.
- Søndag: ING New York City Marathon: 2,26,58; nr. 30 (Master nr. 3).  
(6,04/5,10/5,31/5,30/5,25/5,36/5,32/11,11/5,22/5,39/5,31/5,34/5,32/5,43/5,55/5,36/5,28/  
5,31/5,37/5,46/5,43/5,48/5,49/5,41/1,13/2,52/2,43). 18-23°C, solskind, svag vind SV. Drak 500ml 7,5% maltodextrin på startstregen + ca. 250ml ukendt #4 ved 12,16 og 20 mile. Drak ca. 5 l saft + vand lørdag og ca. 3 l 7,5% maltodextrin blandet med 20% Rynkeby æblesaft indtil 1,5 time før (kl: 5-8, start kl 10.10).

I alt ca. 44 km i maratontempo.

Uge 45: Ingen træning.

Uge 46: ca. 50 km på 8 træningspas. *Skadet i venstre knæhase.*

Uge 47: ca. 20 km på 3 træningspas + 30km cykling på 2 ture. *Skadet i venstre knæhase.*

Uge 48: ca. 20 km på 5 træningspas + 100km cykling på 8 ture. *Skadet i venstre knæhase.*

Uge 49: ca. 35 km på 8 træningspas + 36km cykling på 3 ture. *Skadet i venstre knæhase.*

Uge 50: ca. 20 km på 5 træningspas + 140km cykling på 9 ture. *Skadet i venstre knæhase.*

Uge 51: ca. 30 km på 7 træningspas + 70km cykling på 6 ture. *Skadet i venstre knæhase.*

Uge 52: ca. 72 km på 13 træningspas + 30km cykling på 4 ture. *Skadet i venstre knæhase.*

- Lørdag morgen: 7 km på løbebånd på 24,39 min (3,45/3,36/3,26/3,25/3,26/3,26/3,35).

I alt ca. 4 km i maratontempo.