

Ser sig tilbage for at komme

fremad

Ser man tilbage på sæsonen 2014 og undersøger maratonranglisten, falder øjnene, især hvis de tilhører en ældre veteran som undertegnede, let over ældste mand i topti, 41-årige Nikolaj Bauer Andersen fra Aarhus Fremad.

Bag resultatet 2:26:37 på 7. pladsen gemmer sig et af de mere bemærkelsesværdige maratonprojekter. Man kan sige, at Nikolaj har fulgt mottoet: "man må se sig tilbage for at komme fremad". Selv siger han, at han har stjålet med arme og ben af de ting, han synes var brugbare og tilpasset det sine egne erfaringer.

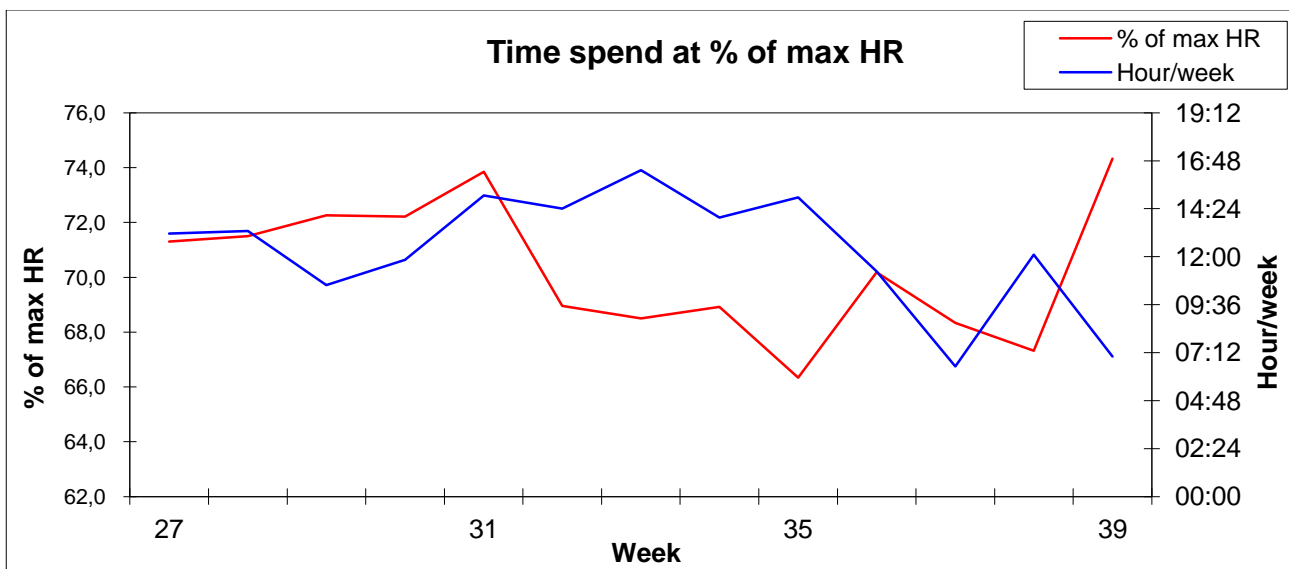
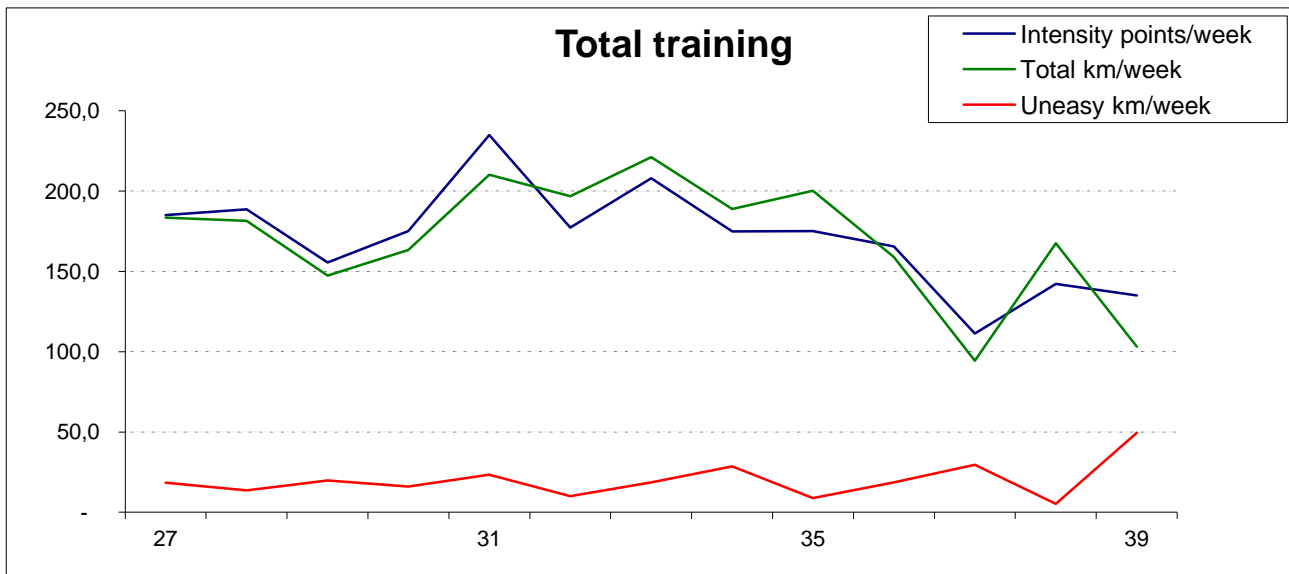
Som udgangspunkt satte han følgende dogmer op for sin træning:

- han ville løbe mange kilometer, men være varsom med ikke at løbe for hurtigt på de rolige ture og adopterede til det formål Maffetones pulsregel: "180 minus alder", som bl.a. betød at morgenturene blev meget rolige.
- han ville ikke løbe ture over 30 km, fordi han synes, de tog for lang tid at komme sig over.
- han ville lave korte, stejle bakkesprints (8-10 sekunder), som en form for styrketræning inspireret af Brad Hudson.



Nikolaj Bauer Andersen fanget i et bakkesprint under CrossChallenge 2014/15 2. runde, 22. nov.

En generel analyse af de sidste 13 uger op til løbet ser således ud (Intensity points, jf. "Daniels' Running Formula 2005"):



<http://vivamarathon.dk/daniels-TRAINING-log-NikolajBauerAndersen2014.xlsx>

En typisk træningsuge bestod således af ca. 12 træningspas, 3 intensive (tirsdag, torsdag og lørdag) og resten i moderat tempo med én lang tur søndag, eller kortfortalt ca. 200 km; 15 timers målrettet og kontrolleret træning.

Tidligere var det 'gammeldags', at løbe langt og langsomt, men sådan er det ikke længere. Nikolaj Bauer Andersens træning og tanker fortæller mig, at man skal være tålmodig, tro mod den metode man tror på, og at det er godt, at se sig tilbage og turde eksperimentere for at komme fremad!

Peder Trolborg