



# DEN MYTISKE ONE MILE

**Asle Rønning Tjelta** er norsk løbetræner med mere end 20 års erfaring inden for mellem- og langdistanceløb. Her deler han sine bedste råd til, hvordan du bliver klar til One Mile ved WRRRC Copenhagen 26.

One Mile er en distance, som familier, venner og løbere på alle niveauer kan træne til sammen. Netop fordi distancen er relativt kort, er det lettere at tilrettelægge træningen, så alle kan være med.

Ifølge Asle handler de bedste forberedelser ikke om komplicerede træningsplaner. De handler om kontinuitet og gradvis progression.

## Fokuser på det vigtigste:

- Træn regelmæssigt frem for at gøre for meget på én gang.
- Byg træningen gradvist op fra uge til uge.
- Kombiner rolige løbeture med intervaltræning.
- Træn sammen, når det er muligt.

De samme principper gælder, uanset om du træner til One Mile, 5 km eller halvmaraton.

Noget af det, Asle holder allermest af ved One Mile, er, at hele familien kan være med. Distancen er kort nok til, at de fleste kan gennemføre, men lang nok til at gøre løbsdagen spændende.

Kan du slå mor, far, onkel eller en god ven?

Det er netop det, der gør One Mile til en sjov udfordring – også hvis det er dit første løb.

**Rikke Jeberg** er træner i Sparta Atletik & Løb og har gennem mange år hjulpet nye løbere godt i gang. Her deler hun sine bedste råd til, hvordan du bliver klar til one mile og får en god oplevelse på løbsdagen.

For Rikke er en af one miles største styrker, at næsten alle kan være med. Distancen er overkommelig for både børn, forældre og bedsteforældre – uanset om de vælger at løbe eller gå.

Træningen frem mod one mile er også en oplagt mulighed for at være sammen som familie eller med venner.

## Gør træningen sjov for alle:

- Vælg ruter, hvor der er noget spændende at opleve undervejs.
- Gør løbeturen til en leg ved at tælle røde biler eller skridt, eller find ud af, hvor langt der er rundt om en fodboldbane.
- Lav små udfordringer, som for eksempel at spurte hen til den næste lygtepæl.
- Slut træningen af med en lille belønning – måske en sodavandsis på en varm dag.

Det vigtigste er at finde aktiviteter, som alle synes er sjove, og gøre træningen til en naturlig del af ugen.

Hvis familien skal løbe one mile sammen for første gang, anbefaler Rikke, at I på forhånd aftaler, om I vil følges ad hele vejen og komme i mål sammen, eller om alle skal løbe deres eget løb.

Vælger I at følges hele vejen, er hendes bedste råd enkelt: Husk masser af tålmodighed.