

## Sprek

Har du et sprekkt tips?  
Kontakt **ANNE-MARIT DAHL**  
tlf 951 98 713  
sprek@  
adresseavisen.no



### Klart for barnas sykkeltdag

● **Sykkel:** Lørdag 28. april kan barn (og voksne) møtes til sykkel-moro på Torvet. Du kan starte sykkelturen fra idrettsanleggene på Huseby eller Dalgård, Utleira skole eller Charlottenlund skole eller du kan sykle hjemmefra. På

Torvet blir det konsert med Ras-mus & verdens beste band, rund-baneløype for barn til og med 14 år og mulighet for en gratis vårs-jekk av sykkel. Startnummer fås via påmelding på nett, sjekk barnasykkeldag.no for mer info.



# Løper langt på høye såler

For to år siden ble barfotløping populært. Nå fristes stadig flere løpere av tjukke såler med superdemping.

**I hyllene til spesialist-forretningen Löplabbet slåss vårens løpeskomodeller fra ti ulike merker om forbrukerens oppmerksomhet.**

Her har vi sko med demping i hele skalaen, fra barfotskoen som fremmer en naturlig løpsfølelse, til en skonyhet på det norske markedet, franske Hoka som satser på superdemping.

#### Ulik løpeteknikk

– Den teknologiske utviklingen på løpesko har vært stor siden 70-tallet, sier Frank Fiske, butikksjef hos Löplabbet i Trondheim og tenker på skoens bestanddeler, materialteknologi og konstruksjon.

Men nå handler det ikke bare om hva vi har under beina når vi løper. Det handler like mye om en bevissthet rundt hvor og hvordan vi løper, ja, det handler om løping som konsept. Og da må skotøyet passe. Løper du langt? Helst oppover eller nedover? På asfalt eller i terrenget? Og hva med teknikken? Løper du for eksempel på hele foten eller mest på tærne?

– Franskmenn vil for eksempel løpe fort nedover og trenger en sko med god demping, sier Elling Balhald, importør av Hoka.

#### Tjukk mellomsole

Å løpe nedover har vært utgangspunktet for utviklingen av skoens ekstreme støtdempende egenskaper. Gjennom dempingen skal man slippe å avstemme muskulaturen mot underlaget, for den opplevelsen er nemlig bygd inn i skoene. Skoens mellomsole er mye tjukkere enn normalt, men selv om skoene er høye, oppleves den som stabil siden hælen er nedfelt i sålen. Sålen evner også å omslutte en stein, slik at risikoen for overtrekk blir mindre.

– Det skal være gøy å løpe, og



responsen vi har fått på disse skoene er at løping blir morsommere, sier Balhald.

Merket vinner stadig flere tilhengere, også i USA.

– Skoen passer best for joggeren og mengdeløperen, sier Balhald.

#### 120 mil levetid

Hvilken sko som er riktig, er det imidlertid opp til løperen selv å bedømme.

– Du kan fint løpe ti kilometer med en barfotsko, og du kan løpe ti kilometer med en sko

med superdemping. Den store variasjonen i skoens egenskaper bidrar til ulik løpsopplevelse, sier Frank Fiske som er trygg på at vårens tilbud av løpesko har egenskaper som skal dekke ethvert behov.

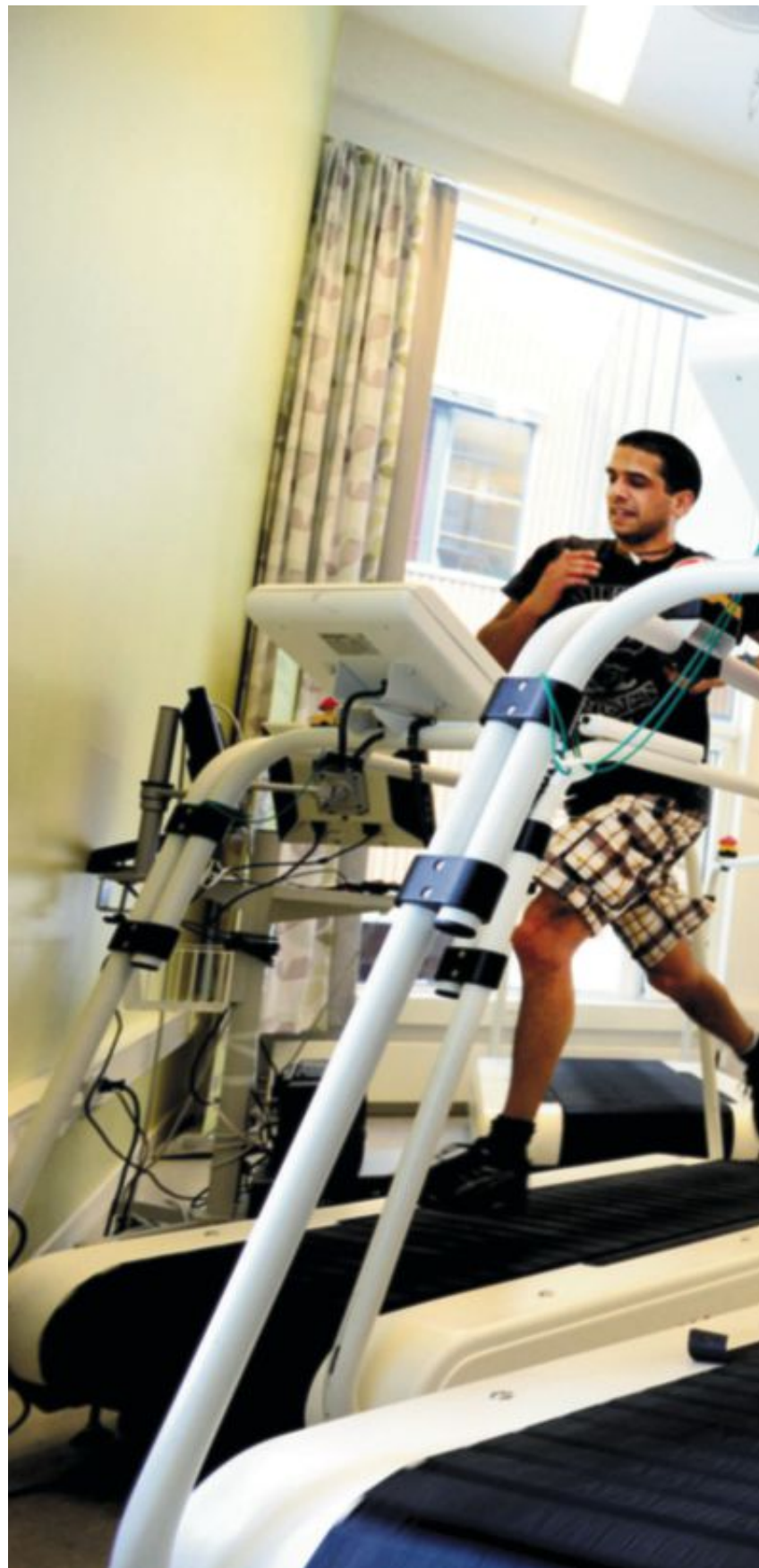
For et par gode løpesko må du ut med mellom 1200–2000 kroner.

– Skoens levetid avhenger av kvaliteten. Men etter 120 mil med løping, er det på tide å bytte den ut, er rådet fra Frank Fiske.

**ANNE-MARIT DAHL** 951 98 713  
anne-marit.dahl@adresseavisen.no

#### Skonyhet:

– Folk som sliter med skader forteller at de klarer å løpe igjen med denne skoen, forteller Elling Balhald. Skomerket Hoka er nytt på det norske markedet i år. Foto: KJELL A. OLSEN



## 1000 kroner,

**Lunefullt trøndersk marsvær ødela for løpeturen ute. Men snart skal føttene igjen løpe på grus og asfalt – og kanskje vil de få nye løpesko også.**

De ansatte ved KG Jebsen senter for hjertetrening skal løpe St Olavsloppet fra Østersund til Trondheim i sommer. Kun graviditeter og skader er gode nok grunner for å slippe unna. Gjennom vinteren har de møttes til fellestrening et par ganger i uka på tredemøllene i arbeidstida. Toril Rolfseng ble ansatt i høst,

og begynte samtidig å løpe. Nå har hun en plan om å kjøpe nye sko til utesesongen.

– Disse gamle skoene fungerer, men jeg må nok ha sko med mer demping når jeg skal løpe ute, tror Rolfseng. Hun synes skoens funksjon er det viktigste når hun skal velge blant alle skonyhetene som er på markedet, men hun søker gjerne råd hos de mer erfarne løperne blant kollegene.

#### Kjøper sko for sjelden

– Jeg bytter sko altfor sjelden, sier Carl Erik Leitao.

#### VALG AV LØPESKO

### Tips & råd

**Siri Marte Hollekim er fysioterapeut og treningsfysiolog. Her er hennes tips til riktig valg av skotøy.**

- Ikke la manglende supersko stoppe deg! Litt trening er bedre enn ingenting. Varier underlaget og tilpass treningen til den formen du er i.
- Hvis du løper mye på ensformig underlag, vil et par gode sko bidra til å forebygge belastningsplager på sikt. Men ikke gjør skokjøpet vanskelig og alt for dyrt. En

ordinær, støttdempende god løpesko – også fjorårets modell – holder i lange baner for de fleste mosjonister.

- Lytt til foten og kroppen når du kjøper deg treningssko. Prøv skoen grundig, sammenlign med andre sko. Gå eller løp litt med dem i butikken.
- Hvis du har opplevd plager knyttet til løping tidligere, oppsøk fagfolk og få sko som er spesielt tilpasset deg.





### Nye bloggere på adressa.no

● **Trening:** Fra fredag skal fysiologiprofessor Ulrik Wisløff (43) og hans kolleger ved KG Jebsen senter for hjertetrening blogge for Sprek på nett. Klikk deg inn på [adressa.no/sport/sprek](http://adressa.no/sport/sprek) for å få med deg ekspertenes aktuelle blogger om trening, helse og forskning.



### Kjempet seg tilbake med trening

● **Trening:** Hallgeir Stokken ble gitt fem prosents sjanse til å overleve da han fikk diagnosen bukspyttkjertelkreft. Takket være trening og sterk kampvilje lever den tidligere politimannen et aktivt liv i dag. På [adressa.no/sport/sprek](http://adressa.no/sport/sprek) kan du se intervju med Stokken der han forteller hva treningen betyr for ham.



# 2000 kroner...

**Mølletrening:** Carl Erik Leitao, Siri Marte Hollekim og Arnt Erik Tjønna er godt i gang med forberedelsene til årets løpesesong. Snart bytter de ut løpingen på mølla i lunsjen med løpetur langs elvepromenaden. Foto: JENS PETTER SØRAA



**Sko for deg:** Frank Fiske hos Löplabbet mener at alle vil finne en løpesko som passer blant vårens nyheter. Valg av sko kan bestemme løpsopplevelsen din. Foto: KJELL A. OLSEN

Han passer imidlertid på å variere belastningen, og veksler på å sykle og løpe.  
 – Og så løper jeg mest på grus, sier Leitao.  
 – Hvor mye penger er du villig til å bruke på løpesko?  
 – 1000 kroner.

Hos Arnt Erik Tjønna sitter pengene løsere.  
 – For å unngå senebetennelse kjøper jeg sko som koster cirka 2000 kroner. Jeg kjøper to par i året, sier Tjønna.  
 – Det er kanskje dyrt, men det er verre å slite med skader, sier han.  
 For Siri Marte Hollekim er det viktig å bytte sko før de er utslitt.  
 – Hvis du løper mye, bør du bytte sko relativt ofte. Men for å få en god løpsopplevelse, er det ikke bare skoen som er viktig. Du må også tenke på hvilket underlag du løper på og din

egen fysikk, mener Hollekim som er fysioterapeut og treningsfysiolog.  
 – Man bør variere underlaget og tilpasse løpetreningen etter den formen man er i. Start gjerne med å gå hvis du er utrent, så vil du klare å løpe mer etter hvert. Muskulaturen i foten må tilpasse seg en ny livsstil så vel som resten av kroppen, sier Hollekim som gleder seg til å løpe sommerens stafett med gode og spreke kolleger.  
**ANNE-MARIT DAHL** 951 98 713  
[anne-marit.dahl@adresseavisen.no](mailto:anne-marit.dahl@adresseavisen.no)