

Hva nå?

Fokus Bank Oslo Maraton er over for i år. Det var et flott arrangement og stemningen var høy både på Akershus festning og rundt i byen.

Etter en slik sportslig utskielse er det nødvendig men en god restitusjonsperiode både for løpere og arrangøren. Det er viktig å la kroppen og hodet få komme seg igjen slik at dere får lyst til å løpe igjen og vi arrangerer en ny stor løpefest i byen. Det kan være vanskelig nå når årets hovedmål er over, motivasjonen mangler og treningen blir sånn halvveis eller lagt på hylla.

For å opprette lysten og motivasjonen anbefaler jeg at du setter deg nye mål. Du kan helt sikkert forbedre tiden fra i år selv om du er fornøyd med innsatsen. Du kan kanskje løpe en lenger distanse i 2011, dette spesielt for de som løp 3km og 10 km. Klarer du en 10 km, kan du fint gjennomføre en halvmaraton hvis du bare trener litt mer. Sett deg treningsmål som er realistiske og tidsbestemt, antall økter per uke og kvaliteten på treningen. F. eks at du innen 1. januar skal kunne løpe ca. 5 sekunder raskere per kilometer når du trener. Ta det trinn for trinn, men jeg er helt sikker på at du klarer det hvis du prøver. Raskere kilometerfart neste år blir minutter på sluttida.

Mye av det samme gjelder for oss i Sp.KL. Vidar som arrangerer Fokus Bank Oslo Maraton. Vi er godt fornøyd med løpshelgen og ny deltakerrekord, men som dere har vi også ønske om å bli bedre. Noe av det som må bedres er starten og startområdet, men med festningen som hovedarena er det begrensninger. Vi kan ikke akkurat rive ned åpningspartiet heller. Det jobbes med å finne en bedre løsning, og jeg kan med sikkerhet si at det blir bedre i 2011. Mer plass til startnummerutdelingen er annet forbedringsområde.

Vi er allerede godt i gang med tanke på neste års arrangement. Løypa er et hovedtema, og vi ser på andre og bedre løsninger. Det er noen utfordringer da Oslo er en by med et lite sentrum og små og trange gater. Jeg er enig i at å løpe langs kaiområdet ikke er særlig spennende og da men i tillegg må løpe en ekstra runde på Filipstad, er det en dårlig løsning. Men som løpere får vi også overraskelser i oppkjøringen. Vi ”mistet” 1500m av løypa kort tid før løpet og måtte raskt finne dem et annet sted. Vi må forholde oss til mange innstanser, det er ikke bare å legge løypa der vi ønsker. Vi har andre og bedre planer for neste år.

Restitusjonsperioden er over for alle. Nå gjelder det å se framover, sette nye mål og bli enda bedre.

Lykke til!

Hilsen Grete Waitz