

The Ultramarathon Handbook

**32 oundärliga tips och
råd för att genomföra
ett ultralopp**





Hej!

Vi heter Sophia och Michael Miracolo, och vi hjälper andra löpare att springa långt. (Faktum är att det är bland det bästa vi vet.) Efter många år i löparskorna, och efter att ha genomfört allt från fjällmaror till trailultralopp, utvecklat våra egna träningsmetoder och lärt oss den hårda vägen vad man gör bäst i att *inte* göra, så blev vi löparcoacher för att hjälpa andra mot att uppfylla deras mål.

Och gissa om vi är glada att du - ja, du! - läser just det här. Med tanke på den här handbokens titel känns det som att vi kan anta att du är illa ute. Ja, på det allra bästa sättet, alltså. För även om en del vänner och familjemedlemmar har himlat med ögonen och uttryckt sin oro under det senaste decenniets löparäventyr och vilda idéer så kan vi inte säga annat än att våra liv har blivit cirka en miljon gånger bättre sedan vi båda blev inbitna löpare. Bitna av *the running bug*, om man så vill.

Det är en fin grupp att tillhöra, the running bug group. Och när du dessutom har gjort slag i saken och bestämt dig för att börja träna inför en ultra, ja då blir du medlem i ett alldeles särskilt fint community av löpare. Där "bara" ett maraton liksom inte... räcker till. Där du kommer att hitta andra som också definierar en toppenhelg som en där man sprungit och svettats och duschat och ätit och sen gjort alltsammans igen dagen efter. Andra som också tycker att trötta ben efter intervaller är himla gött och som också älskar att slå personliga distansrekord. Andra som också alltid äter dubbla portioner och aldrig skulle komma på tanken att säga nej till efterrätt. Andra som också tycker att ett långpass i trevligt sällskap en fin dag är livet på en pinne. Andra som... vågar utmana sig själva utanför den egna komfortzonen.



Vi kan bara gissa oss till vad som specifikt har fört dig hit, men vi vågar anta att du drömmer om ultradistanser på ett eller annat sätt. Oavsett om du fantiserar om att anmäla dig till, träna inför och genomföra ditt allra första ultralopp, redan har ett lopp planerat som börjar närma sig eller ser fram emot ditt andra, tredje eller kanske till och med tionde ultraäventyr, så välkomnar vi dig varmt hit - och till den här lilla handboken.

Det ryms (tack och lov) ingen direkt raketforskning i det du kommer att hitta. Vi har istället listat våra 32 bästa tips och råd i förberedelserna och genomförandet av ett ultramaraton. (Naturligtvis kan man dra nytta av många av dessa även om man siktar mot något kortare.) Om du är bekant med oss sedan tidigare så kommer vår övergripande filosofi inte att komma som någon större överraskning. Vi hör tveklöst till *team big picture beats details*, dvs. det stora sammanhanget är det viktiga och små detaljer göra sig icke besvär. Vi värderar det allmänna välmåendet högt, och tror - vet - att varenda kotte kan åstadkomma stora (löpar)ting med en bra plan, en gnutta drivkraft och en dröm eller ett mål vid horisonten. Check på dem? I så fall har du inget att oroa dig för.

Ordningen dessa tips kommer i är inte slumpmässig. Nej, vi har tvärtom placerat dem så att de (mer eller mindre) rör sig från den initiala målsättningen, genom några grundpelare inom träning, via ett gäng hjälpsamma råd längs vägen, förbi de faktiska loppförberedelserna och fram till självaste genomförandet.

Ta till dig denna handbok och dess innehåll, och vad du än gör - se till att du har kul. Annars kommer ju de där ögonhimlande, oroliga vännerna och familjemedlemmarna ha en poäng när de utbrister "men VARFÖR?!" då du sticker ut på långpass en regnig, kall söndagsmorgon.

Vi hejar på dig. Tusen tack för att du är här!

Bästa hälsningar,
Sophia & Michael



A photograph of a person walking across a narrow wooden plank bridge over a forest stream. The bridge is made of a single wooden plank supported by two metal cables. The surrounding forest is dense with green trees and foliage. The lighting is soft, suggesting a misty or overcast day.

**“You only ever grow
as a human being if
you’re outside your
comfort zone.”**

-Scott Jurek

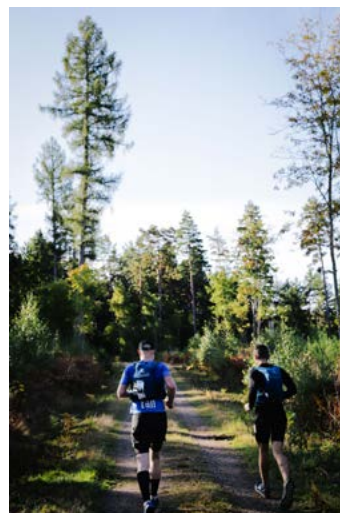
32 oundärliga tips och råd: träna inför och genomför en ultra

1 IDENTIFIERA DITT MÅL

Du vet kanske redan vad du är ute efter - men se till att reda ut precis alla detaljer. Välj ditt lopp, se ut din rutt, hitta ditt äventyr. Ringa in tid och datum i kalendern (gärna synligt på väggen). Och börja sedan jobba ditåt. Med ett konkret mål kommer motivationen att skjuta i höjden.

2 GRUNDUTHÅLLIGHET FOR THE WIN

Bygga upp din aeroba bas är den enskilt viktigaste saken du kan göra. Fokusera på att skapa kontinuitet i träningen, och se till att springa många lugna, sköna pass.



3 BYGG UPP DIN VOLYM (VARSAMT)

Ge dig själv tid och öka din träningsvolym gradvist, istället för att göra stora hopp och förändringar från en vecka till en annan. Det förstnämnda är ett recept på framgång - det sistnämnda på katastrof.

4 TID TILL FOTS

Du kommer att spendera lång tid springandes (och ev. gåendes) under din ultra, och en av de allra bästa förberedelserna inför det är att helt enkelt logga många timmar till fots - både under träning, förstås, men också i vardagen. Det är nämligen inte bara löpning som räknas, utan att promenera istället för att ta bilen och ge sig ut på en hike på helgen kommer också att hjälpa.

5 VOLYM ÖVER FART

Ställ in ditt fokus på att först och främst bygga upp din träningsvolym, vilken bör innehålla en stor del lugn distanslöpning. Att springa snabbt - dvs. köra intervaller och andra fartpass - ska endast utgöra en liten del av dina sammanlagda timmar i löparskorna.

6 LÅNGPASSET ÄR DIN BÄSTA VÄN

Se långpasset som något återkommande varje vecka. Om det är ett pass du inte vill skippa så är det det här - men kom ihåg att bygga upp din långpassdistans lika varsamt som din totala löpvolym.

7 GLÖM ALLT VAD TEMPO HETER

Stirra dig inte blind på vilket tempo du springer i. De flesta ultralopp är traillopp, där specifika farter i det stora hela är irrelevanta och därtill väldigt svåra att förutspå. Rodda om i träningsklockan så att du inte ser din fart när du är ute och springer, och vänj dig vid att vara lite mindre dömande mot dig själv. Det kommer att komma tusenfalt åter.



8 DET ÄR OKEJ ATT GÅ IBLAND!

Om du upplever det som svårt att springa hela passet igenom, släng in ett par gångpauser - och vad du än gör, klanka inte ner på dig själv för att du gör det! Gångpauser kan mycket väl vara det som tar dig igenom passet - eller bättre upp, ditt ultralopp - i slutändan.

9 GÅ I UPPFÖRSBACKARNA

Uppförsbackar utgör en toppenbra möjlighet att gå, och då särskilt brantare sådana. Testa att träna dina *uphill power hiking skills*, och du kommer strax upptäcka att den färdigheten utvecklas snabbt. Bli en effektiv uppförshikare och du kommer att se fram emot backar.

10 TA PAUS OCH FYLL PÅ MED ENERGI

Du behöver inte springa oavbrutet hela löppasset för att få full träningseffekt, och du kan dessutom ofta ta ikapp "förlorad" tid med ny energi i kroppen. Ta 2-3 min korta pauser för att fylla på med energi, få världens boost och fortsätt sedan med nytt klipp i steget.

11 VANDRA

Vandring kan tveklöst utgöra del av din träning, och då särskilt om du ser framför dig att du kommer gå en del under själva loppet också. Långa dagar till fots är en fantastisk investering i din grunduthållighet.





12 LOGGA DINA LÖPPASS

Att logga din träning fungerar som ett ypperligt *self-accountability-verktyg*. Self-accountability betyder ungefär “självansvar”, eller att man håller sig själv ansvarig för att något blir gjort. Ingen vill väl se tillbaka på en träningsdagbok med en massa glapp i löpvolymen, eller hur? Det hjälper med kontinuiteten, med andra ord, och varje löppass som du får skriva in kommer i sin tur att gynna ditt självförtroende. Det kommer också att stärka dig senare, närmare showtime, när du kan se tillbaka på allt jobb som du har lagt ner. Där kommer det synas tydligt att du ÄR redo och förberedd för vad som komma skall, de personliga tvivlen till trots.

13 PLANERA DIN TRÄNING

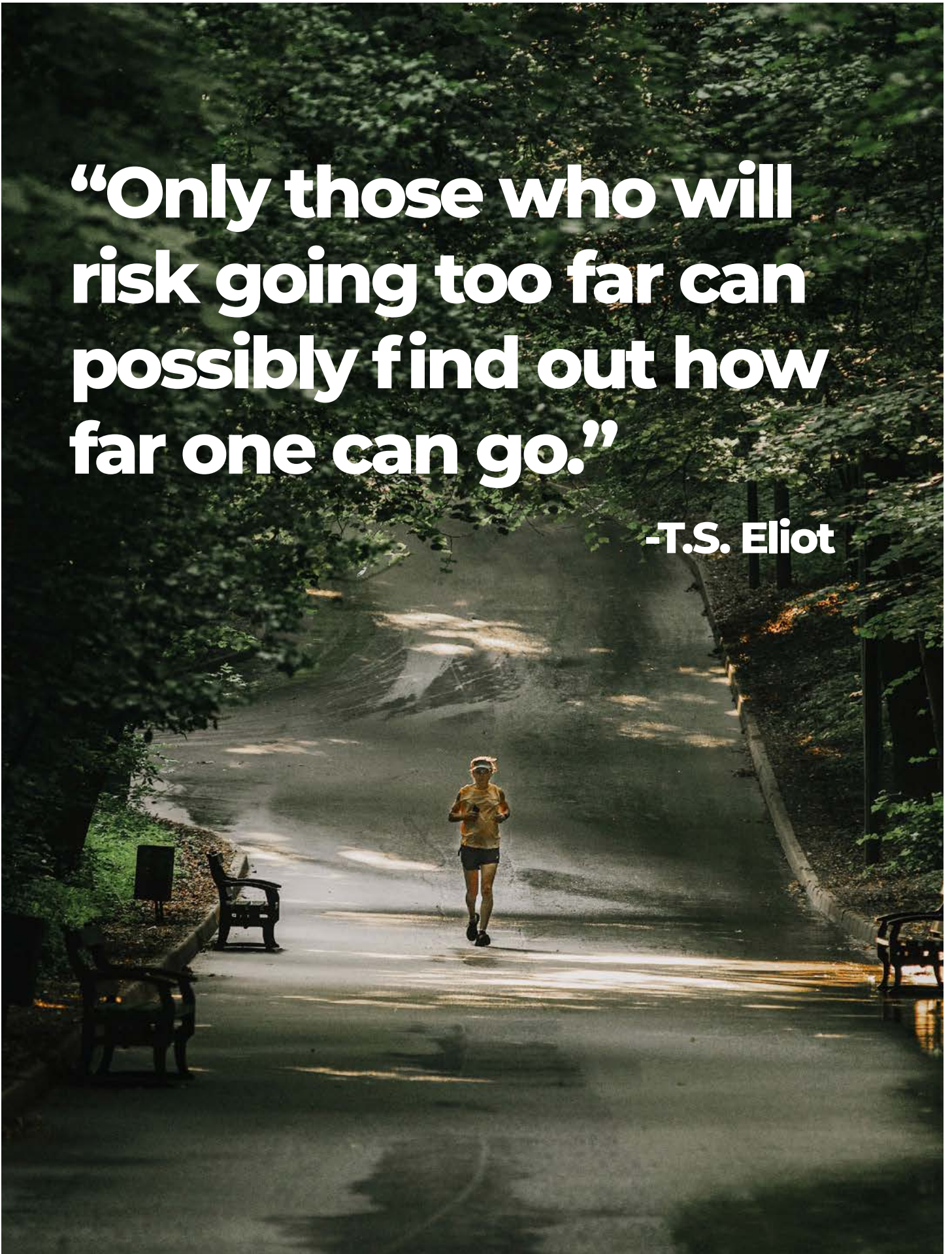
Skapa en realistisk plan - och följ den. Underskatta inte vikten av ett träningsprogram som är anpassat efter dig och ditt liv. Gör det superenkelt för dig om det känns som en alltför komplicerad uppgift - bestäm enbart dina volymmål och långpassdistanser för varje vecka och låt det vara så.

14 JUSTERA DIN PLAN (OM SJUKDOM ELLER SKADA KOMMER I VÄGEN)

Var inte rädd att justera din plan om din kropp ber om det - oavsett om det är sjukdom eller skada som har satt en käpp i hjulet. Ett träningsprogram är en fantastisk resurs, ja - men enbart om du tillåter avsteg från det när det är nödvändigt.

**“Only those who will
risk going too far can
possibly find out how
far one can go.”**

-T.S. Eliot



15 TA SJUKDOM PÅ ALLVAR

Det största misstaget du kan göra är att försöka springa genom och bort från sjukdom. Den tveklöst snabbaste vägen tillbaka till normal träningsmängd är helvila vid tecken på sjukdom, och att inte börja träna igen förrän du är helt frisk igen. Visst är det segt och frustrerande att bli sjuk - så låt oss inte förlänga eländet.

16 VILA

Utan vila kommer du inte att se framsteg i din löpning. Vila och återhämtning är minst lika viktiga pusselbitar i din optimala utveckling som din faktiska löpning. Ta vilan seriöst - avsätt alltid en hel vilodag varje vecka och prioritera din nattsömn (extra viktigt under hårdare träningsperioder).

17 TA HAND OM DIN KROPP

Löpning sliter, det är inget snack om saken - så se till att ligga steget före och ta hand om dig själv INNAN smärta uppstår. Massera dina muskler regelbundet (med händer, tennisboll, massagebollar och/eller foam rollers), gör lite yoga och avsätt tid för stretching då och då.



18 STYRKETRÄNA

Styrketräning kan vara fördelaktigt både för att stärka och underhålla löparmuskler och för att förebygga skador. Men se till att löpning (och löpvolym) förblir din främsta prioritet, och lägg till korta, effektiva styrkepass som extra krydda när tid och energi finns i träningsvardagen.

19 ÄT SOM EN ULTRALÖPARE

Se till att du äter tillräckligt, eftersom mat är ditt bränsle för att kunna träna. Att räkna kalorier är sällan nödvändigt eller uppmuntrat, men att hålla ett öga på energibalansen är högst rekommenderat. Det som försvinner ut ur kroppen måste komma tillbaka in! Negativ energibalans - dvs. när energiförbrukningen överstiger energiintaget - utgör högriskområde för skador.

20 HURRA FÖR KOLHYDRATER!

Kolhydrater är nödvändiga för att möjliggöra den mest effektiva konditionsträningen, och i egenskap av löpare kommer du att behöva mer än gemene man. Att kliva bort från allmänna matnormer och kostråd kan vara utmanande, och kommentarer kan komma att levereras från de omkring. Stå trygg i din löparidentitet, och glöm aldrig bort att dina behov ser drastiskt annorlunda ut än vad de gör för en soffpotatis.



21 STÄRK DITT PANNBEN

Underskatta in vikten av ett starkt huvud - och glöm inte bort att det betyder att tankarna kan styra dig både uppåt och nedåt! Dra gärna nytta av mantran och visualiseringar, och kom ihåg att våra sinnen och pannben också behöver "tränas" för att bli bättre på det vi önskar av dem. (Se lista över våra favoritmantran i slutet av handboken.)

22 TRÄNA DIN MAGE

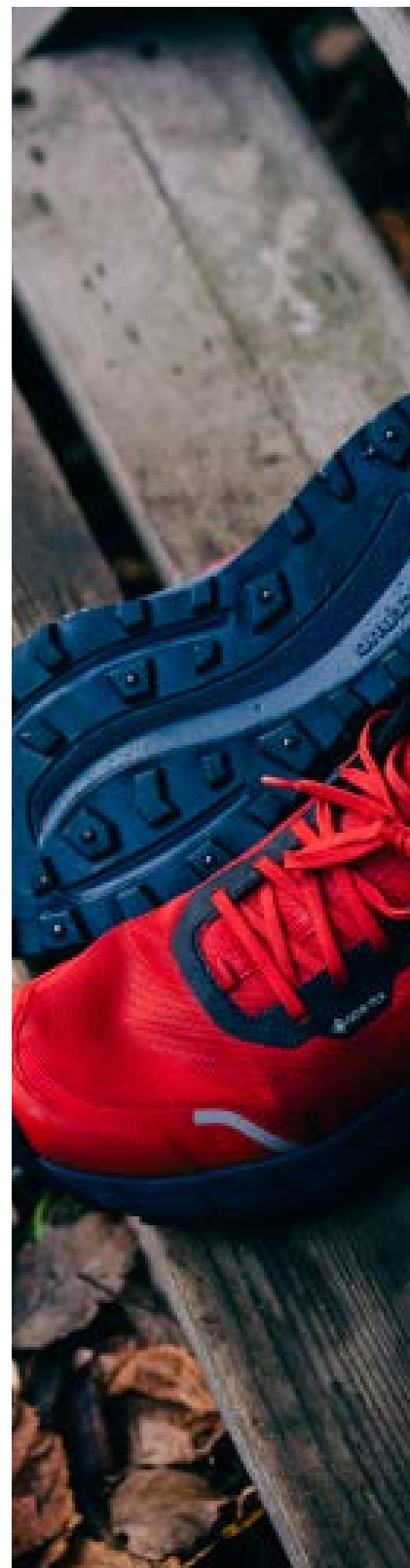
Övning ger färdighet, som vi vet - och det gäller din mage också. Öva på att ta in önskad mängd kalorier under löpning. Den här förmågan hos kroppen är i allra högsta grad träningsbar, och något du gör bäst i att börja öva på med en gång. Ta alltid med energi i någon form på långpasset, och testa dig fram till vad du tycker om och planerar att använda under loppet.


23 HITTA SKOR SOM FUNGERAR FÖR DIG

Gör ditt bästa för att inte bli helt nojig över vilken skoteknologi som är den bästa. För vet du? Den bästa skon är den som fungerar bra för dig - som är skön, som inte ger blåsor eller annan smärta, och som känns kul att springa i.

24 BLI KOMPIS MED DIN UTRUSTNING

Hitta en utrustningskombination som du gillar (kläder, skor, väst eller bälte osv.). Försök sedan att få till minst ett eller två pass där du använder allt samtidigt, precis om du planerar att göra under loppet. Och glöm inte att ladda upp västen med den energi du planerar att ta in (i enlighet med #22).



A person is running away from the camera through a dense, misty forest. The trees are tall and thin, and the ground is covered in fallen leaves and moss. The overall atmosphere is dark and atmospheric.

**“Run when you can,
walk if you have to,
crawl if you must;
just never give up.”**

-Dean Karnazes

25 TRÄNA I LIKNANDE TERRÄNG

Spring så mycket som möjligt i terräng som är hyfsat lik den som du kommer att möta på loppdagen. Det kommer inte bara att förbereda din kropp på bästa sätt, utan också din knopp - vilket är minst lika viktigt. Att bygga självförtroende att du har koll på hur man navigerar bland rötter, stenar, myrar och branta backar (eller vad det nu än kan vara som du har framför dig) är att ge dig själv de allra bästa förutsättningarna.



26 BEKANTA DIG MED BANAN

Om du inte bor alltför långt från den faktiska tävlingsbanan, se till att springa delar av den (eller hela, uppdelad i bitar) som del av träningen! Det är inte bara perfekt fysisk träning eftersom du kommer springa i prick rätt typ av terräng, utan också en alldeles utmärkt mental förberedelse. Att veta precis vad som väntar och hur du bäst tar dig an olika delar av banan är en stor fördel. Ju färre obehagliga överraskningar på loppdagen, desto bättre.

27 PLANERA LOPPHELGENS LOGISTIK

Planera allt från resa till och från loppet och eventuellt boende till transport till och från startlinjen *i god tid i förväg*. Låt inte logistikstress förvärra din så kallade *taper madness* (veckorna före loppet bjuder ofta på lite paranoia - gör halsen ont? Är knäet lite svullet?) som kanske kommer infinna sig, eller ta energi från dig på loppdagen eller under veckan före.

28 SKAPA EN ENERGIPLAN

Planera vad, hur mycket och hur ofta du ska inta energi under loppet. Planen bör inkludera vatten också. Och efter bästa förmåga - följ sedan den planen. Ultraframgång beror i stor utsträckning på huruvida du lyckas få i dig tillräckligt mycket energi eller inte.

29 I EN SVACKA? ÄT NÅGOT!

Svackor är oundvikliga - det är bara att räkna med att de kommer att komma. Men de kommer att passera också! Och mest troligt är att du egentligen bara behöver en liten energiboost. Se till att peta i dig lite kalorier på studs - och det är för dessa tillfällen som du bör packa ner dina riktiga favoriter. Du vet, gottet som alltid går ner och gör dig på bättre humör. Det kan vara en chokladbit, en hembakt kaka... du väljer.



30 STÅ EMOT FRESTELSEN - GÅ INTE UT FÖR HÅRT

Kom ihåg att det här är ett ultramaraton - inte en sprint. Kör du på för hårt från start springer du troligtvis in i en lika hård vägg snart därefter, och kan se fram emot en plågsamt lång transport till mållinjen. Det fungerar mer eller mindre aldrig att "tjäna in" tid tidigt i loppet, utan kostar istället betydligt mer än det smakar.

31 DELA UPP LOPPET I KORTARE DELAR

Tänk på loppet som uppdelat i många kortare delar, antingen baserat på ett visst antal kilometer (låt säga 15 km) eller baserat på hur vätskestationerna ligger utplacerade. Fokusera enbart på att ta dig till slutet av den del du befinner dig på i stunden - inte hela loppet. Detta förhindrar att distansen känns helt övermäktig, samt håller ditt huvud och dina tankar i nuet.



32 FIRA!

Oavsett hur loppet gick och vad som hände under det, så har du all anledning att fira efteråt. Du gjorde det! Du gjorde det stora träningsjobbet på förhand och lyckades genomföra något som få människor ens kan greppa. Det är viktigt att komma ihåg att du, också, tänkte på ultralöpning som något helt uppåt väggarna galet en gång i tiden. Och nu är du här, på andra sidan mållinjen. Bra gjort!

Mind Over Matter

Ett urval mantran och
peppande meningar
för att hålla huvudet
i schack och prestera
ditt bästa



“Jag kan göra tuffa saker.”

“Det här är det jag har tränat inför.”

“Fokusera på det jag kan kontrollera.”

“Om det var lätt så skulle alla göra det.”

“Fokusera på nuet, inte på hur jag kanske kommer känna mig senare.”

“Så länge som jag orkar sätta en fot framför den andra så kan jag fortsätta framåt.”

“Jag är stark.”

“Loppet är firandet av all den träning jag har genomfört.”

“Förvänta dig och omfamna obehaget.”

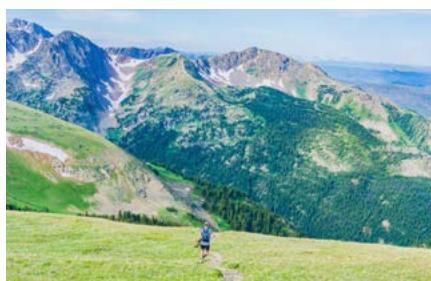
“Le”. (Och fejka leendet om det så behövs.)

“Jag är den enda som kan kontrollera och bestämma vad som kommer att hända.”

Vidare läsning och inspiration



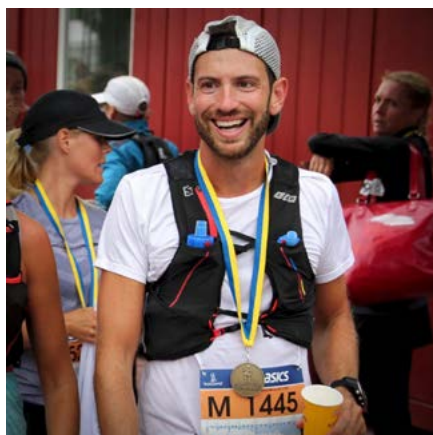
**SPRING LÅNGSAMT
– FÖR ATT BLI
SNABBARE**



**NEDTRAPPNING OCH
FORMTOPPNING INFÖR
LOPP – DIN LÖPNING
SISTA VECKORNA**



**SÅ HÄR LÄGGER DU UPP
EN SMART ENERGIPLAN
INFÖR LOPP**



**FROM NINE-TO-FIVE TO
90K: MICHAEL'S RUNNING
JOURNEY**



**MY PREGNANCY
AND POSTPARTUM
RUNNING JOURNEY**



**LÖPARKNÄ VS. ITB-
SYNDROM**

Gå till runfar.se för mer.

Vill du ta din löpning till nästa nivå?

Kolla då in vår digitala löparkurs - The Run Far Formula. Oavsett om du sneglar mot att springa ditt första maraton eller ser fram emot ditt tionde 100 km-lopp är den något för dig - ja, under förutsättning att du skulle vilja ta full kontroll över din träning, veta varför du gör vad, undvika skador och bli din egen superkompetenta coach alltså.

**THE
RUN FAR
FORMULA**

DIGITAL LÖPARKURS

En komplett guide till livslång framgång med dig själv som din egen coach, inklusive allt från träningsplanering och idrottsnutrition till skadeförebyggande åtgärder och motivationsnycklar.

LÄS MER

INTELLECTUAL PROPERTY DISCLOSURE Copyright © 2024 RUN FAR Sverige. All rights reserved. This book or any portion thereof may not be reproduced or used in any manner whatsoever without the express written permission of the publisher, except for the use of brief quotations in a bookreview. This book contains intellectual property owned by RUN FAR Sverige, including trademarks, copyrights, proprietary information, and other intellectual property. You may not modify, publish, transmit, participate in the transfer or sale of, create derivative works from, distribute, display, reproduce or perform, or in any way exploit in any format whatsoever any of the book or service, content or intellectual property, in whole or in part, without our prior written consent.