



Göteborgsvarvet:

Din ultimata guide till en oförglömlig succé!

Nu närmar sig Göteborgsvarvet med stormsteg och det är dags att finslipa det sista för en riktigt stark insats. Som träningscoach med över 20 års erfarenhet av att tränat löpare till Göteborgsvarvet vill jag dela med mig av mina detaljerade förberedelser och tips för att du ska kunna nå din fulla potential och skapa en oförglömlig löparupplevelse!

Förberedelser: En vecka av toppform

Sömnen: Din hemliga superkraft

- **Prioritera vila:** De sista dagarna innan loppet är sömnen guld värd. Se till att få minst 7-8 timmars sömn per natt för att din kropp ska kunna återhämta sig och ladda batterierna. En välutvilad kropp är din hemliga superkraft under loppet! Om du får till bra sömn under veckan innan så gör det inte speciellt mycket om du sover mindre den sista natten inför.

Kolhydratuppladdning: Fyll på glykogendepåerna

- **Energiuppladdning:** Fredagen innan loppet är det dags för kolhydratuppladdning! Ät normal kost men fyll på glykogendepåerna genom att dricka sportdryck med långa kolhydratkedjor och elektrolyter så som ex Umara Loader eller Sport, Vitargo Electrolyt eller Maurten 320 för att fylla på glykogendepåerna. Kolhydrater är din kropp's huvudsakliga energikälla under loppet. En kolhydratuppladdning enligt detta upplägg ger dig energi i musklerna utan att du blir proppmätt och känner dig full i magen vid start vilket är lätt hänt vid en kolhydratuppladdning som bygger på att du äter mycket kolhydratrik mat.
- **Timing är allt:** Drick en sista sportdryck 2-3 timmar innan loppet för att ge kroppen tid att lagra den sista energin. Ha sedan ett uppehåll på energiintaget till ca 15 minuter innan start då du tar en energigel.

Utrustning: Rätt kläder för rätt temperatur

- **Lätta och funktionella kläder:** Välj ljusa och tunna kläder som andas bra. Väderprognosen visar värme, så undvik tunga och mörka plagg som absorberar solens strålar. Funktionskläder i syntetiska material transporterar bort fukt och håller dig sval och torr under loppet.
- **Solskydd och keps:** Smörj in dig med solskydd och använd keps eller solglasögon för att skydda dig mot solen. En keps skyddar mot solen men kan också kyla om du blöter den vid energistationerna.



- **Vätska:** Drick ofta och lite, varannan vatten och varannan sportdryck. Hellre lite och ofta vilket gör det lättare för magen att ta till sig både vätskan och energin. Det är större risk att magen reagerar negativ om du väntar och dricker mer när du känner dig törstig eller låg på energi
- **Energigels:** Det är också bra att ha med sig 2 energigels att ta under den första halvan av loppet. Fyll på med energi ifrån start så att du hela tiden har energi tillgängligt i musklerna och blodet.

Loppdagen: Strategi och mentala tips för en stark insats

Intensitet: Klok taktik för en stark avslutning

- **Spar energi uppför:** Var smart och ta det lugnt uppför backarna. Bibehåll din intensitet så att du spar energi som du kan använda dig av på platten och nedför. Att bränna ut sig i backen kan ge dig en tung avslutning.
- **Utnyttja nedförsbackarna:** Öka tempot nedför backarna och dra nytta av gravitationen. Om du bibehåller en jämn intensitet hela tiden så blir det så med automatik.
- **Starta klokt:** Låt inte adrenalinet styra. Börja i en bekväm takt och hitta din rytm. Att starta för fort kan bränna ut dig och ge dig en tråkig avslutning. Hitta din optimala fart och håll den under loppet. Sikta på att kunna öka farten efter halva loppet detta ger dig en bättre tid och en betydligt bättre upplevelse.

Lycka till och ha en fantastisk dag på lördag.

/ Jonas Augustsson

Träningscoach @Maxprestation