



"Tiden er inde til en gang morgentræning på Kastellet, hvor Jimmi skal kigge på Jans løbestil"



Bevingede ord fra verdens sejeste ultraløber Jimmi Olsen

Jan har trænet i mange år, og han har derfor brug for alt den hjælp, han kan få, hvis han skal sætte yderligere turbo på sit løb. Jimmi Olsen tilhører den absolutte løbeelite. Han har gennem mange års træning og samarbejde med sin coach Chris MacDonald erfaret, hvad det vil sige at træne og sætte sig et mål med træningen. En frisk tirsdag morgen løb Jimmi Jan i møde, og som sendt fra Himlen gav Jimmi Jan 4 gyldne bud.

Jimmi Olsen er løber på eliteplan. I 2006 debuterede han som ultraløber i Sahara Race, et af verdens hårdeste ultraløb. Og hvilken debut! Jimmi løb med sejren, og han blev hermed verdenshistoriens yngste vinder af dette prestigefyldte løb. D. 30 marts 2008 står Energias løbere ved startslinjen i Helsingør. Jimmi står også ved startslinjen – men han står i Chile. Her tager han hul på sit livs udfordring. I løbet af få måneders mellemrum skal Jimmi deltage i de 4 benhårde ultraløb, 4 desserts. 4 Desserts er alle 7 dages ekstrem udholdenheds-events, som foregår i Gobi ørkenen i Kina, Atacama ørkenen i Chile, Sahara ørkenen i Egypten og Antarktis. Disse steder repræsenterer de tørreste, varmeste, koldeste og mest blæsende steder på jorden. Jimmi ønsker ikke blot at stille op til de 4 x 250 km ultraløb.

Han har sammen med sin coach Chris MacDonald lagt en plan, som kan få selv de allermest bomstærke, våbenførere mænd til at blegne. Duoens mål er ambitiøst, modigt og klokkeklart: Jimmi skal løbe homerun og vinde alle 4 løb. Hvis det lykkedes, bliver Jimmi den første nogensinde, som har løbet og vundet alle 4 desserts.

JIMMIS 4 (TRÆNINGS)BUD TIL JAN:

Jan tripper spændt, da vi står på Østerport station og venter på Jimmi. Jimmi har opnået det de fleste konkurrencemennesker næsten ikke engang tør drømme om, og Jan har kun rosende ord tilovers. "Det er klart, at Jimmi er et stort forbillede for mig," indrømmer Jan med et smil. "Jeg glæder mig til at møde ham, og håber bare, at han ikke løber fra mig," griner han. Med høj fart nærmer Jimmi sig i det fjerne – han kommer nærturligvis hverken i bil eller bus men på ben. Tiden er inde til en gang morgentræning på Kastellet, hvor Jimmi skal kigge på Jans løbestil, så han kan give ham de helt rigtige råd. Efter et par kilometer og en hel del sved på Jans pande, kan Jimmi give Jan følgende 4 råd (Rådene er gode for alle, som ønsker at optimere løbeøkonomien)

1 Jan skal lære at slappe bedre af i overkroppen. Det er ikke kun skuldrene som skal være løse men hele kroppen. Kroppen skal være så afslappet, at der ikke er nogen spændinger i hænderne som 'nærmest' er løst knytte-

de. Imellem under- overarm er der en vinkel på ca. 80-90 grader hvor der skal være symmetri i armene som svinger let, ubesværet og økonomisk i takt med kroppens små rotationer.

2 Jan skal undgå at læne sig for meget frem, når han løber. Han får en lukket overkrop, og det bevirker, at han lukker for vejtrækningen. Hvis vejtrækningen er lukket, får han ikke alt den ilt, han kunne have fået, og det gør at resultaterne ikke bliver optimale.

3 Jan skal fokusere energien på at komme frem, når han sætter af. Han skal undgå at hoppe så meget, men så vidt muligt holde overkroppen i ro – dvs. så lavt tyngdepunktsløft som overhovedet muligt. Dermed vil han løbe lidt lettere og ikke falde så tungt på sine fødder.

4 Jan skal forsøge at tage flere skridt i minuttet. En lidt kortere skridtlængde og højere skridtfrekvens vil gøre hans løb lettere og løbeøkonomien bedre.

Efter mødet med Jimmi lyste Jan af gejst. "Det er fedt at se, hvordan Jimmis løb ligner en dans. Jeg ved, der ligger tonsvis af træning og viljestyrke bag hans topform, og psykologisk er det en kæmpe motivationsfaktor at få lov at møde en fyr som Jimmi," smiler Jan og fortsætter "Og at mødet med Jimmi vil have fysiologiske fordele giver næsten sig selv. Jimmi har givet mig nogle teknikker, som jeg kan arbejde videre med, og det glæder jeg mig til at afprøve." ●



Julie, Julie og Jan er nu godt i gang med træningen, og den har allerede båret frugt. Følg løberne i næste nummer af energia og se om gejsten og resultaterne fortsætter med at være i top.



"I løbet af få måneder skal Jimmi deltage i de 4 benhårde ultraløb - 4 desserts"