

Slik kan du forutsi slutt-tida di på halvmaraton

Det er stor sammenheng mellom hva som er din anaerobe terskel og hva som blir slutt-tida di på halvmaraton. Sammen Testlab i Bergen testet i fjor 39 halvmaratonløpere. Nå kan resultatene fra undersøkelsen hjelpe andre.

Av Marianne Røhme

Studentsamskipnaden på Vestlandet (Sammen) driver et eget sportslaboratorium på Trene Sammen City Treningssenter midt i hjertet av Bergen. Her kan de teste både maksimalt oksygenopptak, laktatprofil og beregne din anaerobe terskel. Altså hvor fort du kan løpe over tid uten at det hopper seg opp melkesyre i muskulaturen.

– Vi fant ut at det var svært stor sammenheng mellom det som var deltakernes terskelfart og hva som ble slutt-tida deres i Bergen City Marathon i fjor, forteller Dag Rød Hilland som er leder av Sammen Testlab. Han har sammen med sine kollegaer Arve Åsnes (leder på studentsenteret og Rune Soltvedt (leder på Trene Sammen City og Vektortorget) laget en artikkel som ser nøyer på denne sammenhengen. Han legger til at deres beregninger fungerer svært bra for de som har en terskelfart på 10-14 kilometer i timen, men at beregningsmodellen blir litt for optimistisk om terskelfarten blir høyere enn 14 kilometer i timen.

– Ved svært høy terskelfart vil vår regresjonsanalyse beregne en for lav slutt-tid på halvmaraton. Det er imidlertid ikke så mange i den kategorien. Testene våre vil derfor gi et godt bilde for de aller fleste som stiller til start på halvmaraton i Bergen City Marathon, forteller han.

Favner alle

Deltakerne i analysen representerte de fleste deltakertypene i Bergen City Marathon. Gjennomsnittsalderen var 37 år, mens den yngste var 20 år og den eldste 58. Tida deres på halvmaraton varierte fra 84 til 158 minutter, og deres VO2 maks, altså hvor mange milliliter oksygen de klarte å ta opp per minutt per kilo kroppsvekt varierte fra 37 til 65. Også den anaerobe terskelen hadde stor variasjon fra 8,3 til 15,3 kilometer i timen.

Laktattesten ble gjennomført ved at deltakerne løp på en tredemølle med 0,5 prosent stigning i gradvis økende fart. Etter oppvarming økte farten med én kilometer i timen for hvert femte minutt til laktatverdien oversteg 2,5 pluss laveste verdi. Laktatet ble målt med et apparat kalt Lactate Pro 1710. Metoden som ble brukt for å måle anaerob terskel er veldig lik den som blir brukt for å teste utøvere på Olympiatoppen, og både puls, oksygenopptak og fart ble registrert.

Når laboratorielederen skulle finne VO2 maks, begynte deltakerne å løpe på en fart like under terskel. Farten økte med én kilometer i timen hvert minutt. Stigningen på tredemølla var under denne testen på 5,2 prosent. Deltakerne holdt da på til utmattelse. Dette tok fra fire til seks minutter. Gjennomsnittet av de to høyeste sammenhengende 30-sekunders målingene ble registrert som personens maksimale oksygenopptak.

Anaerob terskel bedre mål enn VO2 maks

– Når du skal beregne hvor lang tid du kommer til å bruke på halvmaraton, så ser det ut til at anaerob terskelfart er et bedre mål enn VO2 maks. Vi fant at det var sammenhenger mellom hva som var deltakerens VO2 maks og hva som ble slutt-tida, men sammenhengen mellom anaerob terskel og slutt-tid var større, sier Hilland, og legger til at det var interessant å se at slutt-tida på de raskere løperne på halvmaraton var omtrent identisk med terskelfarten til vedkommende.

– De som kjenner sin terskelfart, kan sette denne direkte inn i vår regresjonsligning og se hva slutt-tida blir: Forventet sluttid på BCM ½ maraton = $242,41 - (10,81 * \text{terskelfart (km/t)})$. 2 timer er et mål for mange og vi ser at for å klare det bør terskelfarten ligge rundt 11,3 km/t, mens de som løp på 1.45.00 har en terskelfart på 12,7 km/t, sier Hilland.

Effektiv trening

Dag Rød Hilland presiserer at i tillegg til estimering av sluttid og den hjelp det gir for å finne rett mål, så er det viktigste en tar med seg fra testingen sine individuelle tilpassede puls treningssoner. Ved gjennomført laktatprofil og VO2 maks testing får vi ett bredt bilde på personens fysiologi. Dette gjør at vi nøyaktig kan si hvor utøveren bør ligge intensiteten på de korte restitusjonsturene og langturene samt hvor det er gunstig å ligge på intervall treningen. Hilland er hjelpetrener i BFG Bergen Løpeklubb og ser gang på gang hvor effektiv treningen kan bli når intensiteten blir rett. Dette gir seg utslag i at en i større grad unngår avbrekk grunnet skader, sykdom og overtrening og får trent kontinuerlig som over tid gir gode resultater.

RAMMESAK

Ønsker du å teste deg?

Sammen Testlab ligger på Trene Sammen City Treningssenter, strømkaien 7, Bergen. Her kan du teste maksimalt oksygenopptak og laktatprofil. Du kan bestille time online på:

<https://trenesammen.onlineboog.net> eller på e-post til testlab@sib.no evt. ringe telefonnummer 93446264.