

# KOM GODT I GANG MED LØB

## [ANMELDELSE] – OG BLIV VED!

### - DEN PÆDAGOGISKE LØBEBOG

**ER DU** en af de løbere, der først lige er kommet i gang med at løbe? Så er her en bog, som tager dig i hånden fra a-z i løbets verden. Lige fra opvarmning, træningsprogrammer, kostråd, skader, strækøvelser til påklædning, løbesko og motivation. Forfatteren Søren Hjerrild Mikkelsen er idrætskoordinator hos DGI og underviser i sin fritid løbeinstruktør over hele landet.

"Kom godt i gang med løb – og bliv ved!" er fuld af lister, råd, fordele og ulemper, og der er ikke meget, bogen ikke kommer omkring. Rådene er dog udelukkende henvendt til nybegynderen, da mange af bogens tips hurtigt bliver for banale og almengyldige, hvilket bl.a. er tilfældet med en liste over 10 etiske råd til løberen. Her påpeges, at løbetræningen altid starter til tiden, man skal melde afbud, hvis man er forhindret i at komme, og så skal man følge færdselsreglerne. Sådan balancerer bogen ind imellem på kanten af det trivielle.

#### Fine elementer

Bogen har dog også en masse fine elementer. Den er fint illustreret med billeder og skemaer,

er overskueligt skruet sammen og kommer som nævnt godt rundt i alle hjørner. Den har mange gode eksempler på fordele og ulemper ved løbesporten samt specifikke træningsprogrammer, som kan hjælpe nybegynderen i gang med at løbe fra den ene dag til den anden.

Ligeledes er der et godt afsnit om skader, som også rutinerede løbere kan have gavn af at læse. Mærker du eksempelvis smerter i knæet, kan du slå op i bogen og finde ud af, om symptomerne mest ligner et springerknæ eller et løberknæ. Samtidig er der konkrete øvelser til, hvordan du kan forebygge og eventuelt udbedre skaden.

De 12 interviews med forskellige danske løbere lige fra den almindelige løber til Anders Fogh Rasmussen samt de mange billeder af løbere fra den lokale løbeklub er med til at give bogen en meget ligetil stemning, som udstråler en klar holdning til, at alle kan være løbere. Indholdsfortegnelsen er noget svær at finde rundt i, men alt i alt er bogen en grundig – indimellem lidt for pædagogisk – bog, som dog uden tvivl vil give nybegynderen god støtte til at fortsætte med at løbe. (pba)



**Titel:** Kom godt i gang med løb – og bliv ved!

En grundbog for begyndere

**Forfatter:** Søren Hjerrild Mikkelsen

**Antal sider:** 160

**Pris:** Kr. 198,-