

Løb trygt i de største byer

Ny bog giver gode råd og masser af forslag til gode løbeture, når ferien går til europæiske storbyer

Af Søren Beukel Bak
soeren.bak@nordjyske.dk

Ideen er så oplagt, at det kan undre, ingen har fået den før. Nu har Else Marie Lehman fået den, og i dag udkommer hendes bog "Løb i storbyer Europa".

Den guider løberen til ture i 49 europæiske storbyer fra Nuuk i nordvest til Istanbul i sydøst og fra Helsinki i nordøst til Lissabon i sydvest.

Umiddelbart virker det mere indbydende at løbe i Stockholms, Göteborgs, Berlins eller Londons store parker end i Athens og Istanbuls trafikale kaos. Men mulighederne findes alle steder, ofte ved at løbe langs kyststrækninger eller floder. I Istanbul for eksempel langs kysten ved at starte fra Topkapi-paladset, en af byens største attraktioner.

At løbe i storbyer kræver mere planlægning end i skove - og mere opmærksomhed. Tæt trafik og mange mennesker gør ekstra årvågenhed nødvendig, og Else Marie Lehman opfordrer da også til at løbe uden musik i ørene. Det gør både oplevelsen af byen større og risikoen for uheld eller overfald mindre, når opmærksomheden er skærpet.

Bogen rummer ingen kort; dem må løberen selv finde via mobilen eller på papir. I stedet angiver den startsteder og foreslår ruter på fem eller 10 kilometer i de forskellige byer. En tur rundt om søerne Ausenalster og Binnenalster i Hamburg giver således små 10 kilometer i benene.



Normalt foregår løb i de store byer bedst i parker eller på stier. Men ved lejligheder som det årlige halvmaraton i Berlin overtager deltagerne asfalten som her ved Sejrssøjen.

Står planen på længere tur, er bogen også leveringsdygtig med ideer. I den nordtyske storby foreslår forfatteren i stedet at løbe langs Elben, hvor stier strækker sig mange kilometer både øst og vest ud af byen.

At løbe kan være en ensom foreteelse, og sådan vil mange foretrække det. Andre sværger mere til fællesskabet, og dem tager bogen også hensyn til.

I alle byerne omtaler Else Marie Lehman organiserede løb fra de største maratonløb til mere lokale stævner. Dertil kommer mange løbeklubber og -grupper; den slags findes alle steder. Nettet gør det nemt at finde frem til mange af dem, og pludselig kan en tur til Sofia eller Vilnius få en ekstra dimension, når man løber sammen med lokale og snakker med dem.

I mange byer findes endda løbeguides, som interesserede kan hyre til en tur rundt i byen.

Bogen fremhæver også det bedste tidspunkt på dagen. Ikke overraskende er det stort set alle steder de første lyse timer, inden trafikken for alvor tager fat.

En frisk morgentur giver både masser af luft og energi til en lang dag i storbyen. Som ekstra bonus får løberen ofte et bedre indtryk af, hvordan byen er skruet sammen, så det bliver mere overskueligt at finde rundt.

Det var godt, at nogen endelig fik ideen til en sådan bog.

■ **Else Marie Lehman:**
"Løb i storbyer - Europa"
200 sider, 199,95 kroner, Gyldendal

Hæve-sænke-bord er ikke nok, hvis du skal holde formen på kontoret

Knap 40 procent af danskerne sidder ned i størstedelen af deres arbejdstid. Det viser tal fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Og samtidig viser flere studier, at der kan være en række sundhedsmæssige konsekvenser ved stillesiddende arbejde.

Derfor bør du tænke over at variere dine arbejdsstillinger, råder Mette Korshøj, der er forsker ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

- Man skal både gå, stå og sidde, siger hun.

Hvis du primært arbejder foran en computer, skal du huske at gå rundt, måske tage trappen i stedet for elevatoren og vælge den printer, som står længst væk.

Du kan også stå op ved dit hæve-sænke-bord, men det er ikke en mirakelløsning alene, forklarer Mette Korshøj. Studier viser nemlig, at folk, som primært står op, bare får andre helbredsudfordringer.

- Så er det bare en anden type hjerte-kar-sygdom som eksempelvis åreknuder, som hyppigere rammer, siger hun.

Præcis hvor ofte du skal op af kontorstolen, er forskerne ikke helt enige i.

Der findes canadiske og australske studier, som viser, at man hen over 24 timer skal prøve at holde den stillesiddende tid under seks timer.

Andre studier viser, at man skal prøve at lade være med at sidde



stille længere end en halv time ad gangen, siger Mette Korshøj.

- Grundlæggende handler det om, at bare ved at komme op at stå, så aktiverer man nogle flere muskler, pulsen stiger en smule, og man får sendt en større portion blod tilbage til hjertet, som så kan blive iltet, siger hun.

Samtidig aktiverer du flere muskelgrupper, jo flere forskellige be-

vægelser du laver. Og det er også til gavn for metabolismen - altså din omsætning af energi.

- Hvis man sidder stille, vil noget af kroppen være i dvaletilstand, fordi du eksempelvis har vægtbæring på numsen. Så mange af dine muskler i benene arbejder ikke, forklarer Mette Korshøj.

De inaktive timer foran computeren går ikke bare ud over forbrændingen, men også blodomløbet.

Derfor er man nu begyndt at tale om såkaldte e-blodpropper, som forekommer hos folk, der sidder stille længe foran computeren. Det fortalte overlæge Hans Erik Bøtker fra Aarhus Universitetshospital for nylig til DR.

Efter nogen tids stillesiden begynder nogle af muskerne i benene at gå i dvale. Så, kom op at stå og gå lidt rundt af og til i løbet af dagen.

Foto: Ritzau Scanpix

/ritzau fokus/