

Rejs og løb

Der er noget særligt ved at opleve en storby i løbesko. Du kan enten stå tidligt op og se byen vågne eller lunte rundt i gaderne sidst på dagen og indsnuse aftenens dufte og stemning, hvis det passer bedre til dit temperament. Her får du gode løbetips til en række af Europas skønneste byer.

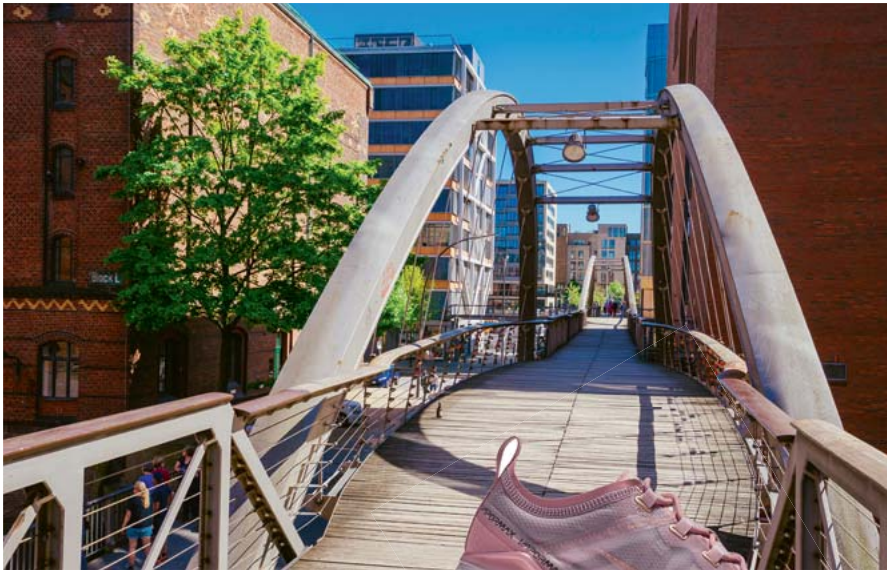
AF ELSE MARIE LEHMAN FOTO GETTY IMAGES & PR

Barcelona

Få det maksimale ud af Barcelonas smukke beliggenhed ud til havet ved at løbe på Barcelonetas strandpromenade. Begynd for eksempel din tur ved hotellet W. Løber du til Parc del Forum og retur, når du op på cirka fem kilometer. Ruten byder på vand, strand og glade mennesker og giver dig både sol og vind i ansigtet. Den populære strandpromenade kan dog være ret godt besøgt, så løb her tidligt på dagen eller hen på aftenen. I sommermånederne er det også på de tidspunkter, at du møder den mest behagelige temperatur. Er de fem kilometer i underkanten, kan du blot fortsætte længere ud langs kysten eller tage en tur omkring byens store park, Parc de la Ciutadella, hvor der både er masser af grønt, monumenter og fine fontæner at kigge på.

BONUSTIP! Langs stranden finder du fine træningsstationer, som du kan gøre brug af til en omgang styrketræning, inden du vender næsen helt hjem til hotellet.





Hamburg

Lokale løbere elsker at løbe omkring Außenalstersøen midt i byen. Her er en skøn udsigt, uanset tidspunkt og årstid. Står du tidligt op, kan du som bonus fange en smuk solopgang. Den populære tur om Außenalster er på 7,5 kilometer. Hvis du køber en chip via Alsterrunning.de, kan du benytte det installerede chipsystem til at tracke dine tider. Ruten er populær blandt løbere, fodgængere og hundeluftere, så foretrækker du at kunne løbe hurtigt, kan det være en god idé at komme her tidligt eller sidst på dagen i week-ender og på fine sommerdage.

Løbesko, Nike
Performance 1.495 kr.



BONUSTIP! Hamburg har sit eget Parkrun, hvor du hver lørdag morgen gratis kan løbe en fast 5-kilometer rute sammen med andre løbere.
Se Parkrun.com.de

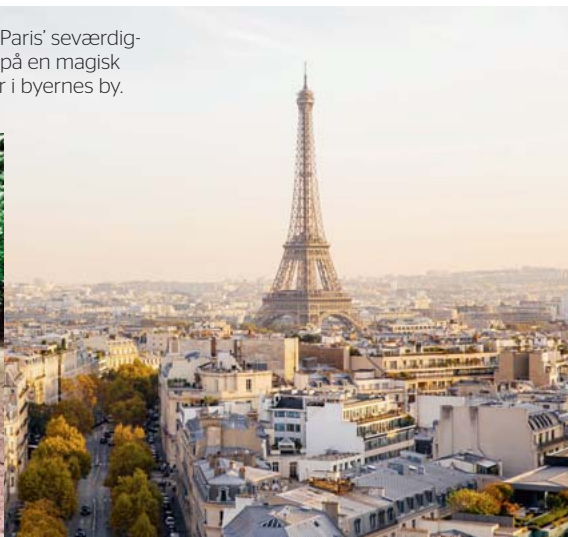
Troede du, at Hamburg var en anelse kedelig, kan du godt tro om igen. Byen har masser at byde på for både løbere og turister.

Paris

De lokale foretrækker at løbe i byens grønne parker – Jardin du Luxembourg, Jardin des Plantés og Jardin des Tuileries blandt andet – og i smukke skove som Bois de Boulogne eller Bois de Vincennes. Der skal du selvfølgelig gøre dem selskab. Men som turist skal du først lige ud på en lille tur langs Seinen. Den er helt enkel og umulig at fare vild på. Løb for eksempel fra Notre Dame-katedralen til Eiffeltårnet og retur. Det er en fem kilometer lang rundtur, der er spækket med en række af byens kendte steder og bygninger, blandt andet Pont des Arts, Musée d'Orsay, Les Invalides, Arc de Triomphe, Place de la Concorde, Jardins des Tuileries og Louvre. Og så er ruten tilmed flad, fortovsbelagt og fri for biler. Og for dem med gode ben, kan ruten udvides med fem (og flere) kilometer på den anden bred, hvor du svinger ind omkring latinerkvarteret, Sorbonne, Pantheon og Jardin du Luxembourg. Dermed er både løbetur og sightseeing klarert på én gang, så du kan koncentrere dig om cafébesøg, afslapning i forårssolen og people watching.

BONUSTIP! Om sommeren er det først på dagen, at du får den mest behagelige temperatur og luftkvalitet. En del parker åbner dog først efter klokken 07.00.

Oplev Paris' seværdigheder på en magisk løbetur i byernes by.



Det er ikke så tit, at du ser telefonbokse i gadebilledet, men i London kan du stadig opleve de smukke, klassiske bokse fra en svunden tid.



Stockholm

I Stockholm venter der både dejlige grønne omgivelser og fine urbane ruter blandt bymidstens historiske bygninger. Du kan kombinere løbeturen med en omgang citysightseeing på Kungsholmen og Djurgården. Det giver dig en rute, der viser noget af det bedste, som den centrale del af Stockholm har at byde gæster på: Museer, slottet, parker og forlystelsesparken Skansen.

Der er mange cyklistere i Stockholm, og de kommer tit meget hurtigt. De fleste steder er der separate spor til cyklisterne og til fodfolket, så det er muligt at holde sig fra cyklernes bane. De øvrige steder er det sikrest at holde sig i venstre side af vejen, så du kan se trafikken, der kommer mod dig.

BONUSTIP! Ved Djurgårdsbrunnsbron ligger der en dejlig kaffebar, hvor du kan henlægge den efterfølgende restitution til.



London

Regent's Park, Hyde Park og Kensington Gardens er populære og dejlige steder at løbe – både de helt korte og de længere ture. Men vil du gerne opleve lidt mere af selve byen og dens (øvrige) seværdigheder, kan du bruge Themsen som omdrejningspunkt. Begynd for eksempel turen ved Tower Bridge og Tower of London og løb langs Themsen mod Tate Modern til London Eye, kryds Westminster Bridge og passer Houses of Parliament og Big Ben, og løb retur til Tower Hill på denne side af bredden. Det bliver en tur på omkring 10 kilometer. Er det lige rigeligt i tid eller kilometer, kan du halvere turen ved at krydse over Themsen ved Millennium Bridge og returnere til Tower Hill eller Westminster alt efter, hvor du lagde ud.

BONUSTIP! Hvis du løber i de kongelige parker, så husk småmonter til eventuelle toiletbesøg. De er ikke gratis at benytte. Nogle koster 20p. Andre – som dem på hjørnet af Hyde Park Corner – koster 50p.

Amsterdam

Du kan fint løbe inde i selve Amsterdam, som byder på både grønne oaser og kanaler, du kan løbe langs. Blandt de steder, der særligt skal fremhæves til din løbetur i den hollandske hovedstad, er det store rekreative område Amsterdamse Bos syd for centrum. Her er grønne, åbne vidder, kanaler, skov og afmærkede løberuter på både 5, 10 og 21 kilometer, som du kan begive dig ud på. Din tur begynder ved besøgscenteret De Boswinkel og er markeret med pæle. 10 kilometerruten er orange og bringer dig ud på en dejlig rundtur i skoven. Den vil være et hit for trailløbere. Under løbeturen kan du opbevare dine ting i et aflåst skab ved besøgscenteret. Medbring eventuelt en badedragt,

Badedragt,
Saks Potts,
995 kr.



så du kan snuppe en dukkert eller leje et SUP-board efter løbeturen.

BONUSTIP!

Lige ved Amsterdamse Bos ligger det lækre wellness- og spahotel Spa Zuiver, hvor du både kan få diverse wellnessbehandlinger, dyrke sport i mange afskygninger, bo og spise og med andre ord gøre selvforkælelsen komplet imellem dine løbeture. Se mere på Zuiveramsterdam.nl/eu



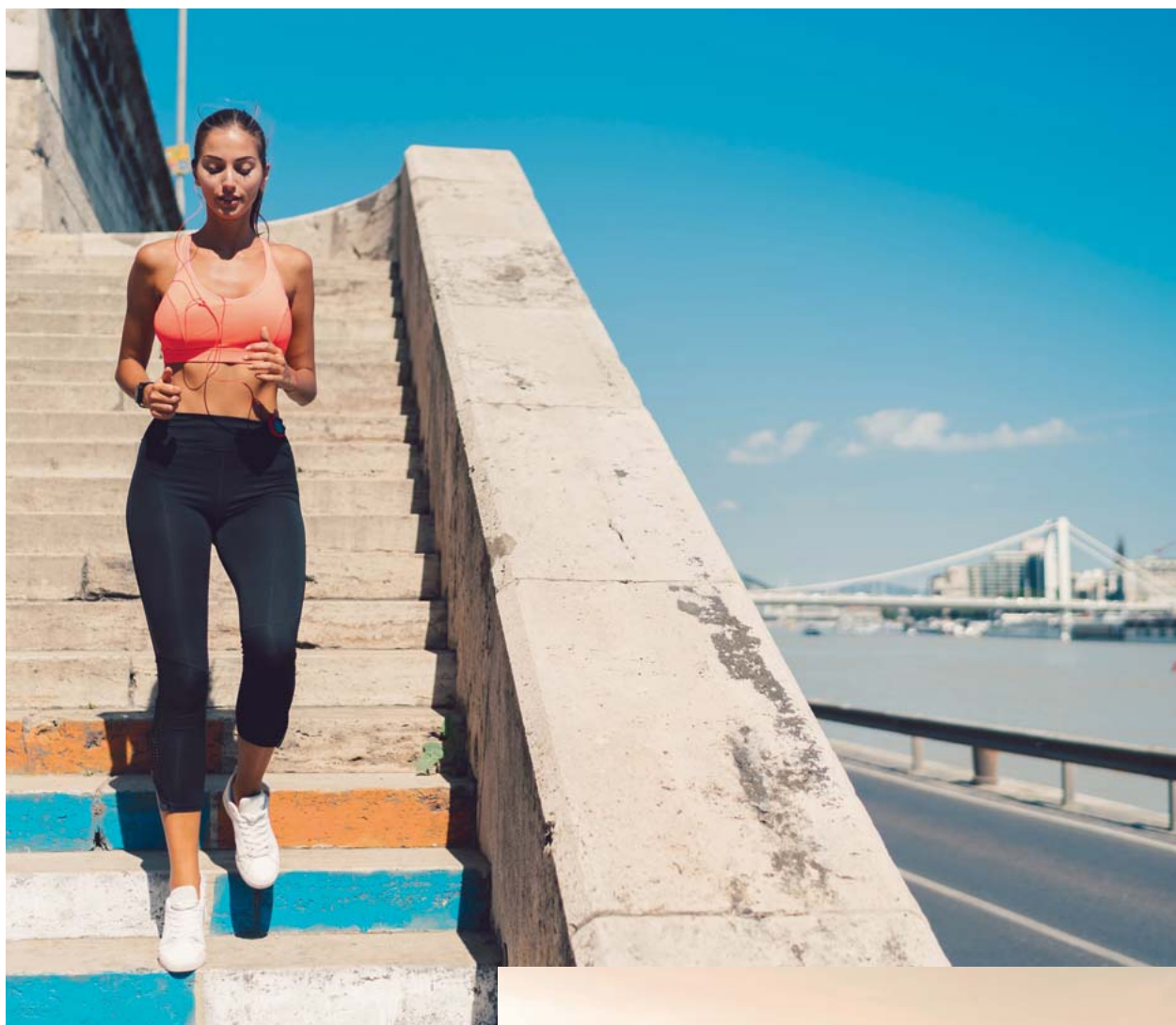
Der er smukt at løbe langs kanalerne i Amsterdam. Men byen byder også på mange andre løberuter, der alle er afmærkede, så du let kan overskue, hvor du skal løbe hen og hvor langt.



Rom

Du kan sagtens lade din romerske løbetur suse forbi ikoniske seværdigheder som Colosseum, Cirkus Maximus, Fori Imperiali og Piazza Venezia. Et godt og langt mere roligt alternativ er dog en rundtur i den historiske Villa Borghese. På en fem kilometer lang rundtur i den centrale park passerer du både Gallerie Borghese, fine haver, fontæner, statuer, den zoologiske have og national-galleriet Galleria Nazionale d'Arte Moderna. Parkens stier er brede, og de fleste dejligt skyggefulde på en varm sommerdag. Har du form og ben til en længere tur, kan du fortsætte ad Viale Romania til den anden af Roms store parker, Parco di Villa Ada og supplere med en ekstra rundtur her.

BONUSTIP! *Snup en drink ved Piazzetta Monti (Piazza della Madonna dei Monti) efter din løbetur. Selv om du er tæt på både Fori Imperiali og Colosseum, svinder det allerede her ind i turistmængderne. Til gengæld kan lokale løbere godt lide at holde til her og nyde en drink sammen.*



Budapest

En rundtur ad løbestien på den grønne Margaretø (Margitsziget) midt i Budapest (og midt i Donau) er din go to-rute uanset tidspunkt på døgnet og distance. Her er løbere dagen rundt og såmænd også tit, hvis du begiver dig herud midt om natten. Rundturen er på lidt over fem kilometer, som bringer dig forbi flod, park, træer og en lille zoologisk have, og dem, der gerne vil op på 10 eller 15 kilometer, kan også sagtens løbe den flere gange. Det bliver den ikke mindre skøn af.

BONUSTIP! Østsiden af Budapest er flad, og den vestlige side er bakket. Det kan være rart at vide på forhånd, så du kan booke dit hotel tæt på den type løbeterræn, du foretrækker.





FÅ FLERE TIPS ...

... til ruter, bakker, sikkerhed, motionsløb, lokale løbegrupper og selvfølgelig flere destinationer i bogen "Løb i storbyer – løberens guide til 49 europæiske storbyer" af Else Marie Lehman.

Læs mere på Løbistorbyer.dk

Lissabon

Lissabon er et fantastisk sted at lufte løbeskoene. Et af de første steder, du skal gøre det, er strækningen langs Tajofloden. Løber du mellem ikoniske Belemtårnet og Cais do Sodré vil du møde mange lokale løbere og opleve blandt andet MAAT, Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia, og Ponte 25. de Abril. Det er en rigtig smuk tur, når solen går ned og farver himlen i fantastiske farver. Hele ruten er godt og vel 13 kilometer. Den kan dog

sagtens opdeles i præcis de bidder og lægder, du har tid og form til på dagen. Og du kan desuden forlænge den med flere kilometer ud til Cruz Quebrada.

BONUSTIP! Lissabon er bakket, så du får stigninger på turen i byen, uanset om du opsøger dem eller ej. Er det specifikt bakketræning (eller trailløb), du søger, så tag til det grønne Monsanto-område vest for centrum.