

# Trailmagasinet

Maj/Juni 2020 #1



## Velkommen trailløber

”Trailmagasinet” er et nyt online magasin skabt af tre dedikerede trailløbere. Vi er ikke de bedste indenfor vores felt - mange løber både hurtigere og læn- gere end os — men vi er nysgerrige og drevet af en passion om at formidle ideer, nyheder og gode historier om trailløb.

### Trail handler om at dele.

Trailmiljøet er specielt derved, at det er meget generøst. Trailløbere deler gerne deres erfaringer og fortæller, hvor de gode spor og oplevelser er.

Denne generøsitet, hvor der både gives, lånes og tages, vil vi forsøge at forene i Trailmagasinet.

***”Med Trailmagasinet vil vi forsøge at bringe det med at dele de gode oplevelser et skridt videre. Så det bliver både lettere at give og få”.***



### Mange gode magasiner derude

Der eksisterer allerede en række gode løbe- og motionsmagasiner, som gør det rigtig fint indenfor deres felt. Her bliver trailløb også lejlighedsvist om- talt, men ikke i et omfang, som vi synes at det fortjener. Det vil vi forsøge at gøre noget ved med udgivelsen af Trailmagasinet.

### Alt vil handle om Trail

Vi savner et dansk medie, hvor omdrej- ningspunktet er trail og kun trail. Når vi taler om løb, taler vi om trailløb, når vi taler udstyr, så er det udstyr til trailløb og når vi taler sko, så er det trailsko etc.

Dette er første udgave af Trailmagasi- net—vi håber du vil tage godt imod det.

**Søren, Christian og Jørn**



*De tre skribenter af Trailmagasinet fra venstre Chrstian Svane, Jørn Andersen (ansvarshavende redaktør) og Søren Mariegaard—Ideen til Trailmagasinet blev (naturligvis) undfanget på en af vores fælles løbeture.*

## Et overskudsprojekt

Trailmagasinet er et hobbyprojekt, skabt og udviklet under vores mange fælles træningsture, hvor den ene ide tog den anden og hvor det ene forslag fødte det næste—Indtil vi næsten havde disponeret et helt trailmagasin.

Trailmagasinet er gratis og kan downloades fra vores Facebook side og hentes fra Løberejser.dk—Dette indtil, at Trailmagasinet er på plads med egen hjemmeside. Ting tager tid.

***Dette magasin bliver til det vi sammen udvikler det til...***

## Sådan kommer du i kontakte med os

Vi står naturligvis på mål for alt, hvad vi skriver i dette magasin. Alt er sket og formidlet i den bedste mening, hvis vi med vores tekster støder eller fornærmer nogen, er det ikke tilsigtet. Trailmagasinet udgives med de bedste intentioner, men fejl sker.

Skriv til os på mail

**info@loberejser.dk (redaktionen)**

Ansvarshavende

**ja@loberejser.dk**



## **I dette Magasin kan du læse om**

**# Sådan blev Trailmagasinet til, side 2-3**

**# Indholdsfortegnelse, side 4**

**# Historien om Kenneth R. Nees der løber en ultra inden frokost side, 5-8**

**# Sådan konstruerer du en trailløberute, side 9-11**

**# Trailman Virtual run—Nyt løbekoncept skabt af Coronaen, side 12-13**

**# Vi anbefaler en trailbog side 14**

**# Anmeldelse af podcast, side 16**

**# Månedens trailfilm side 17**

**# Løberejser i Danmark s. 18**

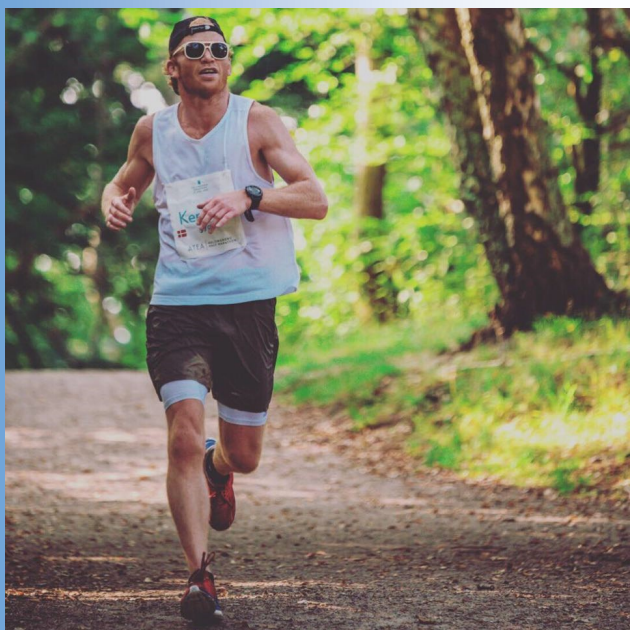
**# Præsentation af nyt produkt multisport ur s. 19**

**# Trailgrupper / sociale løbefællesskaber s. 20**

# Dette er historien om ultraløberen Kenneth der står tidligt op en fredag morgen, snører sine løbesko, løber rundt om Amager for så at være tilbage inden frokost.

*Portræt af ultraløber Kenneth Rosfort-Nees.*

Kenneth er på overfladen en helt almindelig bedsteborger. Han bor i en lejlighed på en mindre sidegade til Amagerbrogade sammen med sin kone Cecilie og deres 2 børn Anna (12 år) og Carl (3 år). Kenneth passer til dagligt sit job som 0-klases pædagog. På overfladen virker alt ligeså normalt, som det foregår i så mange andre danske hjem.



*(Kenneth R Nees på en af sine mange løbeture — foto fra Kenneth R Nees)*

## Men Kenneth er også ultraløber

De fleste kender til det der med at løbe en time - så er du lidt træt. Hvis du fortsætter endnu en time, er du sikkert både mør og træt, og du har måske også begyndende smerter. Hvis du så løber endnu længere, vil du formentlig

kun have fokus på, at nu skal det her overstås. Det er ikke tilfældet for Kenneth, som kan løbe rigtig mange timer i træk.

## Om at løbe 60 km og så alligevel være tilbage inden frokost...

Det er fredag morgen den 10. april – den dag som du måske husker som langfredag. Det er dagen, hvor de fleste af os trækker den lidt og står senere op. Dagen hvor morgenmad og frokost måske flyder sammen. Men for Kenneth venter der en **Trailman Ultra Challenge**.



*Grafik leveret af Kenneth R Nees : Amager rundt – ruten er ganske enkel denne langfredag. Du følger bare kystlinien, til du er tilbage, hvor du startede.*

(Hvis du skal løbe en Trailman ultra challenge, skal du løbe mere end 50 )

## Fredag morgen kl 4.30

Kenneth har sat sit ur til 04.30 denne fredag morgen. Det er tidligt for de fleste, også for Kenneth, men denne dag er anderledes.

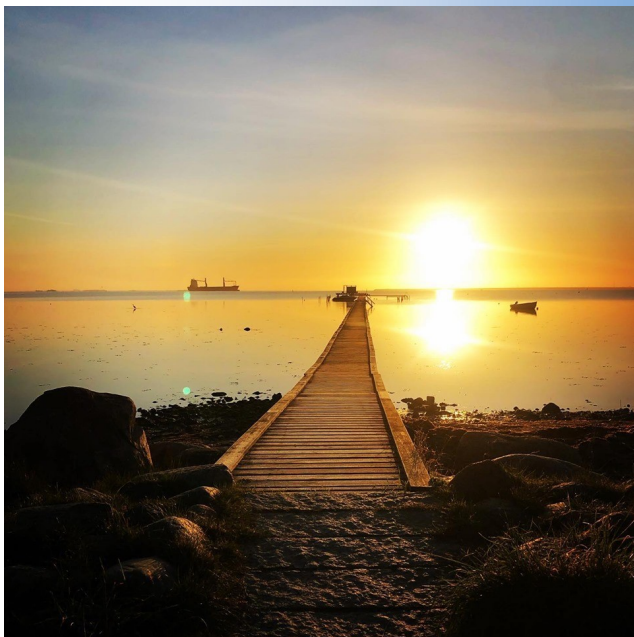
Kenneth har dagen før besluttet sig for at løbe Amager rundt. Det er relativt nemt at finde vej, for hvis du har den ene fod tæt på vandkanten, fortsætter du bare med at løbe til du er tilbage ved det punkt hvor du startede. En relativt nem opskrift, men svær at eksekvere for de fleste, da der er tale om en tur på små 60 km.

## Hvad skal der til for at eksekvere på en så klar og enkel men også hård målsætning?

Denne fredag morgen står solen op sammen med Kenneth. Det er køligt, men stille og roligt stiger temperaturen, da solen får bedre fat, og skyggerne kortes. Snart er morgenkulde og stivhed rystet ud af kroppen.

Kenneth fortæller, at det er de små ting, du bemærker på sådan en tur – hele kroppen er i en form for omstillingsfase, hvor du simpelt hen adapterer til den situation, du er i. Et forsigtigt udlæg - den første time er ren opvarmning, tempoet justeres, så du har kontrol over din vejrtrækning, du retter

lige lidt på løberygsækken, spænder snørebånd osv. Små justeringer i et større maskineri, hvor der hele tiden optimeres.



Fo-

*to:leveret af Kenneth R Nees Morgenstund har guld i mund – med den type billeder en tidlig morgen bliver du både overvældet og glad – du er bare på vej.*

## Som løber og ultraløber kan du godt starte sent

Kenneth fortæller ”jeg har tidligere løbet langt, men startede først i en relativt sen alder som marathondløber, og gennemførte første løb på denne distance da jeg var 36 år. Men jeg har altid været i en god grundform, har dyrket kampsport på højt niveau, og er fortsat aktiv udover. Det har gjort at min fysiske form altid har været på plads, og jeg har nok også noget af min mentale indstilling herfra”.

## ”Mit første rigtige ultraløb startede jeg på, da jeg var 39, og da jeg var i mål, var jeg fyldt 40 år”

På den sidste dag i mit 39. år stillede jeg op til ultraløbet Bornholm rundt. Jeg fyldte rundt undervejs. En tur på 116 km hvor man starter og slutter i Gudhjem fortæller Kenneth.

Da klokken var 24 passede det med, at jeg var i depot. Her ventede min kone Cecilie, og der blev tid til en hurtig lykønskning, inden jeg fortsatte med mit løb. En, vil de fleste nok mene, anderledes måde at markere sin fødselsdag på. Kenneth fortæller, at da han kom retur til Gudhjem tog han ruten en gang til bare omvendt (sådan var løbet arrangeret,), så 116 km blev til 232 km. En tur på i alt 41 timer.

Når Kenneth således starter en fredag morgen med at løbe små 5 timer så er det en stor bedrift, men det er ikke en af de allerstørste udfordringer. For ham Kenneth har været i den situation før, han ved hvad der møder ham undervejs, og han ved hvilken forberedelse det kræver. Den gode præstation sker på toppen af vedvarende daglige træningsindsatser.

### Den daglige træning

Kenneth træner helst alene og løber ikke længere efter en træningsplan. Jeg

oplevede, at da jeg trænede til et maraton sidste år gik det galt. Jeg havde en træningsplan, som jeg måske fulgte lidt for nøje. Jeg løb kvalitetstræning, selv om jeg kunne mærke at noget var galt, og det resulterede i en skade. siden har jeg haft en masterplan, hvor jeg forsøger at løbe et bestemt antal gange om ugen, med et bestemt antal kvalitetstræninger, et bestemt antal km osv. Forskellen er blot, at jeg nu tilpasser på dags- og ugeniveau. Hvis jeg kan mærke at noget generer, så tager jeg den mere med ro.



(foto fra Kenneth R Nees på en af sine mange Trailman ture)

### Jeg har det bedst med at træne alene

Jeg har det bedst sådan. Det giver den ultimative frihed og fleksibilitet. Jeg løber, når det passer for mig og min familie. I en hverdag med fuldtidsjob, indkøb, børn og hverdagsting så er det bare en fordel at kunne træne nogle gange tidligt og andre gange sent. Træning placeres, hvor det er muligt.

## Hvad foregår der i hovedet, når du løber?

”Ingenting og mange ting på samme tid. Jeg tænker ikke på noget specielt, men det er som om, at mange ting falder på plads, at ens tanker bliver bearbejdet på en lang tur.”

## Tiden fordamper som dug for solen

”Selv om det tager næsten 5 timer at løbe rundt om Amager er det faktisk hurtigt overstået. Når først jeg finder ind i denne her rytme, hvor det ene ben sættes foran det andet, og hvor kroppen arbejder som en maskine, så tager den ene time den næste, og tiden fordamper som dug for solen. Fokus er hele tiden fremad, og man har egentlig ikke øje for, hvor meget man har lagt bag sig. Du tager et stykke af gangen, og pludselig er du færdig” fortæller Kenneth.

For Kenneths vedkommende var han retur efter små, 6 timer klar til en tidlig frokost eller sen morgenmad.

## Ultraløber af hjerne og hjerte

Det at være ultraløber er en individuel ting. Hver ultraløber har sin baggrund og sine forudsætninger. Men går du tæt på en ultraløber, er der en række gennemgående træk.

Du skal have en fysisk formåen, som kun kan opbygges over tid, men det er i lige så høj grad det mentale, der er vigtigt, når du er ude mange timer af gangen. Du skal kunne

håndtere både smerte og træthed på samme tid. Desto flere gange du har været i lignende situationer, desto bedre mestrer du det.

Du skal ligeledes kunne håndtere kriser og modgang. Men alt er glemt, når du kommer i mål fortæller de fleste.



*(foto leveret af Kenneth på vej rundt om Amager— vandet på den ene side, og så følge kysten rundt)*

## En ultraløber er af en særlig støbning

Men du kan sjældent se på en person at han eller hun er ultraløber – de ligner en bedsteborger, og måske møder du en af slagsen næste gang du handler i dit lokale supermarked.

Tekst: Jørn Andersen

Foto: Kenneth Roth-Nees



## Nye trailruter - nye oplevelser

På med trailskoene og oplev masser af flotte steder ofte krydret med gode historier. Det vrirler med flotte og interessante steder i vores skønne lille land – men hvordan finder du dem?

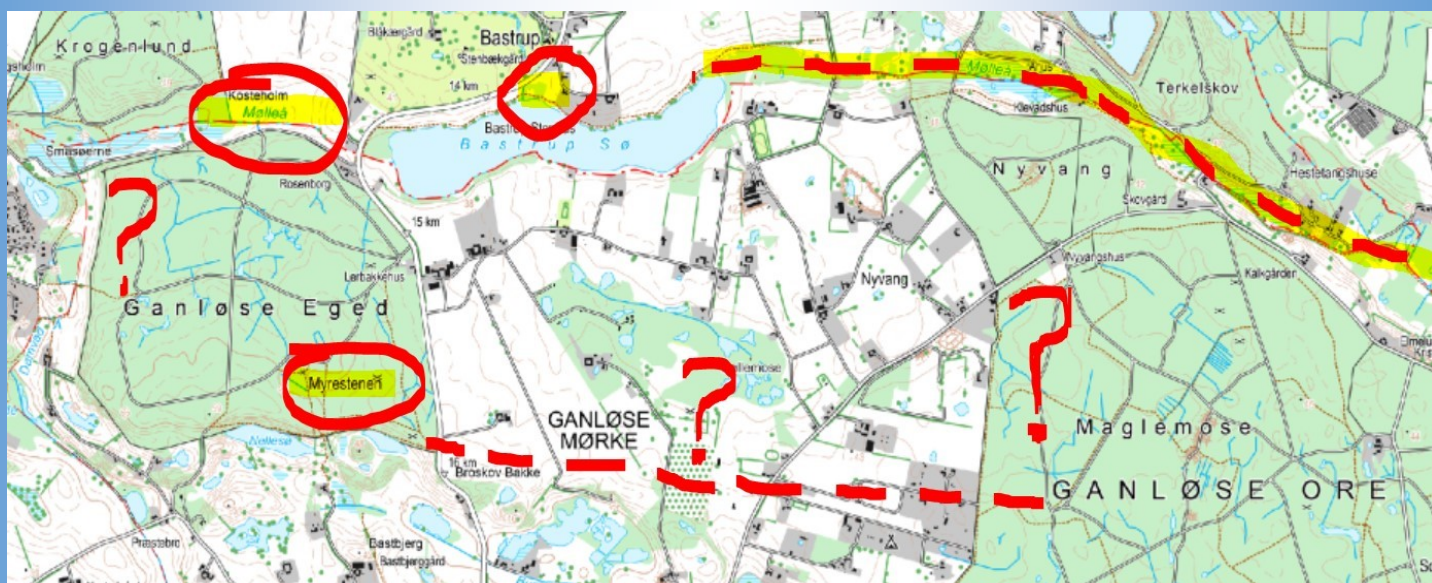
I denne artikel kan du læse om, hvordan du kan lave en ny trailrute med fokus på at finde en ny **rundstrækning** til den almindelige træningstur. For selvfølgelig skal det også være fedt at løbe de ugentlige træningsture.

### Hvor skal det være?

Du har måske læst om, eller hørt nogen omtale et område med masser af fin natur, et spændende landskab og måske en seværdighed eller to. Ligger området tilmed i realistisk afstand til

en almindelig træningstur, så har du allerede et godt udgangspunkt. Søg evt. lidt information om stednavnet på området og gå så i gang med at kigge overordnet på kort.

I forbindelse med denne artikel tog jeg udgangspunkt i en meget begrænset viden om, at der vist nok skulle være noget spændende natur og bakket landskab i området omkring Ganløse Eged (ca. 3 km vest for Farum). På google er første hit en af Naturstyrelsens vandretursfoldere, og her er der allerede masser af viden om lokaliteter og spændende ting at se. Det viser sig at være en meget gammel skov formentlig over 10.000 år gammel som rummer et udfordrende terræn og en hel del spændende ting blandt andet kæmpestenblokken "Myrestenen" og "Rokkestenen". Mølleåen har sit udspring her, og der findes en rigtig fin sti



**Figur 1: Med gult i rød ring er de første 3 vigtige lokaliteter markeret. Myre-  
stenen, Mølleåens udspring og Ba-  
strup tårnet. Med gul og rød stiplede  
linje er Mølleåen markeret. Spørgs-  
målstegn markerer, hvor der skal un-  
dersøges lidt mere, og så er det mest  
kritiske markeret med rød stiplede linje:  
kan der findes en ikke asfalteret for-  
bindelse gennem Ganløse Mørke?**

## Optegning af den nye rute

Så går jagten efter stierne. Ud fra den første søgning efter lokaliteter og screening af kort, så er målet at finde frem til en god rundstrækning. Det står ret hurtigt klart, at jokeren bliver Ganløse Mørke. Der skal være en god sti-forbindelse og ikke bare landevej, ellers må ideen droppes.

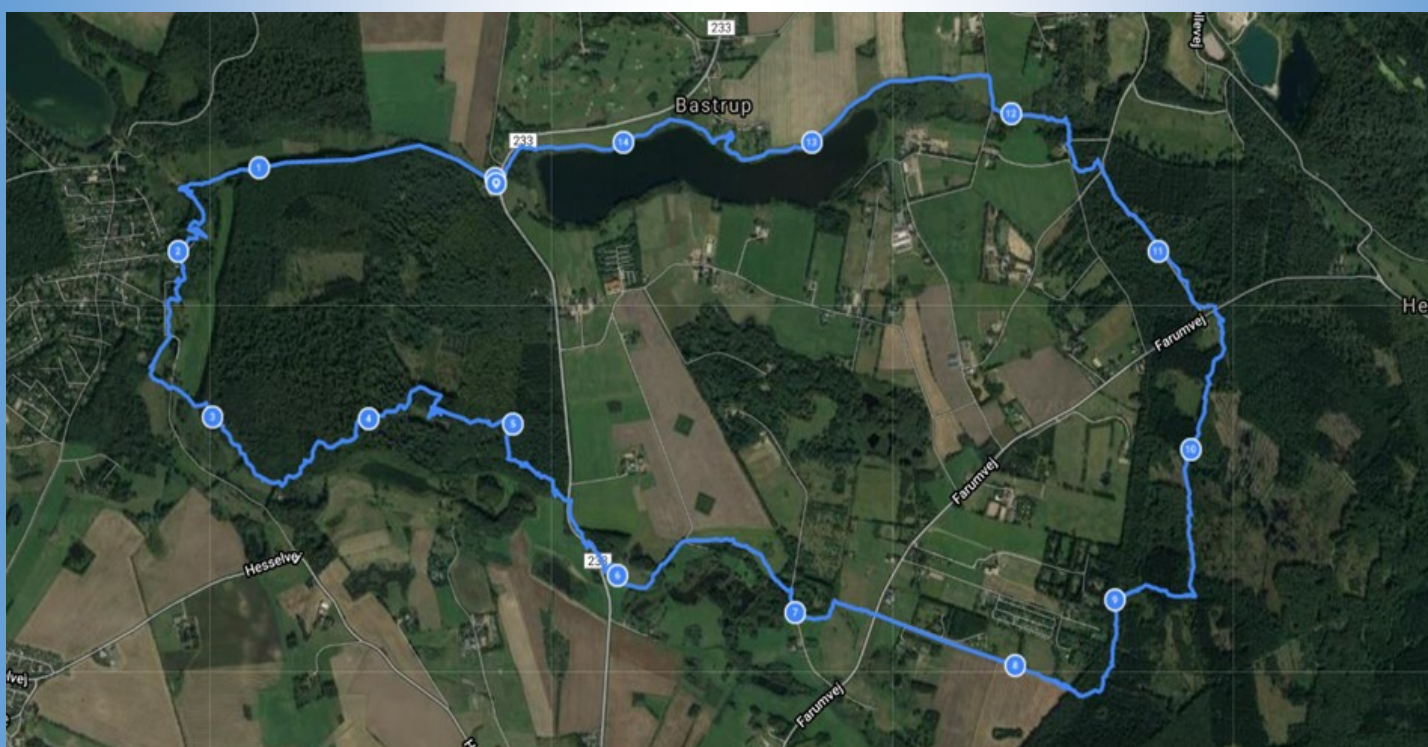
Next step er så at sige at zoome ned i landskabet. Her er både landkort og luftfoto de ultimative redskaber – og det hjælper også, hvis du synes, det er fedt at se på kort. Ved at zoome helt ned i landskabet kan man ofte se de små ruter. De stier, der er optegnet på kort, er som hovedregel ret stabile og findes ude i landskabet. Andre stier som kun ses på luftfoto er måske opstået de seneste år, og de helt små spor kan være mere tvivlsomme. Når du lø-

ber trail, så får du også en erfaring med, hvor der typisk findes stier i landskabet. Langt det meste kan oftest tegnes ud fra en ret stor sikkerhed om, at der findes en grusvej eller en lille sti. Nogen gange kan der være en lille rest overladt til at blive fastlagt ude på selve ruten den dag, du skal ud og løbe turen. Men det må ikke være for meget, der ligger uafklaret, og det må slet ikke være på steder, hvor det er vigtigt, at der skal være en forbindelse.

Jeg har mest sværget til at benytte løbe app'en Endomondo til optegning af nye trailruter, men det kan lige såvel være alle mulige andre værktøjer, der benyttes. Det er en fordel, hvis der er mulighed for at eksportere den optegnede rute som GPX-fil. Når du har ruten i en GPX-fil, så kan du med diverse gratis app's få vist ruten på din telefon samtidig med din position, og endelig er der også muligheden for at indlæse den i løbeuret. Dermed er ruten lige ved hånden, og så er det bare med at komme afsted og få testet ruten.

Ved at gå fra kort undersøgelserne til den egentlige optegning af ruten på luftfoto lykkes det i dette tilfælde at finde en god rundstrækning på 14,5 km. Oven i købet med en rigtig god fornemmelse af, at der er gode stier, bakker og spændende lokaliteter undervejs. Det lykkes til fulde at finde en god

forbindelse gennem Ganløse Mørke i form af gode stier ud gennem det åbne landskab. Asfalteret vej er næsten helt undgået. Dermed blev de to skovområder forbundet, og ruten rummer både skov og åbent land, se nedenfor i figur 2.



**Figur 2: Ruten ligger klar efter optegning på luftfoto.**

### **Vil du med ud på denne tur?**

Har du lyst til at løbe turen er du meget velkommen. Find ruten på Endomondo under titlen: Ganløse Trailtur. Artiklen er skrevet med det mål at give dig inspiration til selv at gå i gang med at finde nye ruter. Det er nemlig en utrolig god oplevelse at finde sin egen nye rute, der fungerer godt.

Når du har fundet en ny god rute der måske ovenikøbet ligger i dit nærområde, vil du sikkert løbe den flere gange. Prøv så at løbe den omvendt – voila det giver lige en ekstra dimension på oplevelsen. Det er selvfølgelig totalt indlysende, men at det der før var stigninger, er nu blevet til nedløb og omvendt. Tilmed dukker der nye udsigter op, du så dem bare ikke før.

God tur.

# Trailman Virtual Run—Et nyt løbekoncept

I denne tid hvor alle løb er aflyst eller udsat har Trailman lanceret et nyt koncept. Det hedder Trailman Virtual Run.

## Konceptet

Du løber den samme rute, som du kender fra Trailman konceptet, men vi gør det ikke sammen, vi gør det hver for sig, når det passer os selv.

Alle bliver udfordret på den samme distance, skal over de samme bakker og gennem det samme krævende terræn. Til gengæld behøver det ikke at være en søndag morgen, hvor Trailman sædvanligvis afholder sine løb.

***”Jeg blev frustreret over at sidde og se på at den ene aktivitet efter den anden blev udskudt eller annulleret – noget måtte gøres.”***

Heraf ideen til Trailman Virtual, fortæller Thomas Dupont.

Som deltager får du serveret en anderledes og interessant rute. Vi kan fortsat måle os mod andre i dette løb, og

der vil fortsat være diplomer og medaljer. Der er bare ikke en målportal, og du tager selv din egen tid.

Det første virtuelle løb var Holger Danske Marathon Half. Et løb der sædvanligvis løbes i november måned, hvor de fleste har plads i løbekalenderen. Men under Coronaen blev det lanceret med succes i foråret.



(grafik en klassiker fra Trailman som du nu også kan løbe virtual)

***”Først var jeg betænkelig. Ville folk mon løbe med, ville de have diplom, ville de have medaljer - Det ville de i den grad.”***

## Konceptet fremover

Trailman planlægger at udvikle flere ruter—herunder deciderede trailløb. Det vil typisk være en rundstrækning på 7 km, som så kan løbes en eller flere gange.

Når du tilmelder dig tager du stilling til om du vil have diplom og medalje, eller om du bare vil løbe turen.

Når du har truffet dit valg, downloader du ruten, og så skal du løbe den indenfor et bestemt tidsrum—typisk 10 dage.

Det er naturligvis ikke det samme som at konkurrere direkte mod andre, men det har også sine åbenlyse fordele, f.eks. at du løber når det passer dig.



## Udviklet og skabt under coronaen

Konceptet er i virkeligheden skabt af

desperation pga. coronaen, men det kommer forhåbentlig til at overleve denne.

Jeg ser dette koncept som værende så stærkt, at det også vil bestå, når vi kommer på den anden side af coronaen, slutter Thomas Dupont. Det vil også fremover være attraktivt for mange at kunne deltage i løb på denne måde.



Foto: Thomas Dupont udvikler af Trailman Ultra. "Jeg kunne sætte mig ned og ærgre mig med hænderne i skødet, eller jeg kunne tilpasse produktet—jeg gjorde det sidste".

**For mere info: [www.trailman.dk](http://www.trailman.dk)**



## Litteraturhjørnet—Vi anbefaler

Hvis du er glad for guidebøger og kan blive helt henført af at læse om andres ture—så er denne bog værd af stifte nærmere bekendtskab med.

En bog som du bare bliver glad i låget af at sidde og bladere i. Lad det være sagt med det samme - du bliver nødt til at tage et par sider ad gangen.

Bogen er disponeret således, at hvert land i Europa har fået dedikeret plads. Det er måske ikke helt rimeligt, men hver en side i denne bog er alligevel en oplevelse værd.

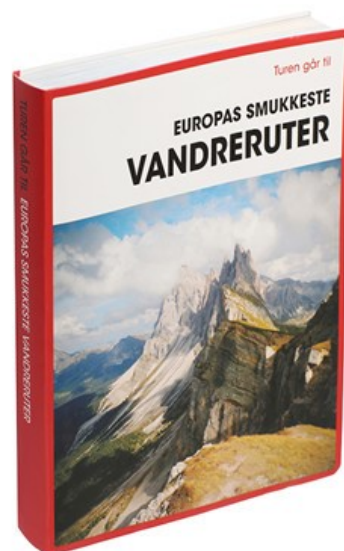
Bogen er egentlig en vandrebog, men om du vil løbe, hike eller vandre efter at have læst denne—det afgør du selv. Bogen er spækket med gode fotos, illustrative kort og stemningsfyldte billeder.

På den ene side vil vi både anbefale og advare mod denne bog. Den kan blive

et meget dyrt bekendtskab, men hvis du kan nøjes med at blive inspireret så er dette en must have bog.

Udgivet af Politikens Forlag 2019—Få steder hvor du handler bøger.

**Vejl. pris kr 250,-**



*(Illustration fra Politikens forlag)*

**Hvis du har forslag til litteratur, løb, film så send en besked på Facebook eller [info@loberejser.dk](mailto:info@loberejser.dk)**



## **On Clouventure**

**Trailsko til vekslende underlag hvor du ikke vil gå på kompromis med komfort og funktionalitet.**

**For nærmeste forhandler [www.premiumsport.dk](http://www.premiumsport.dk)**

# Månedens Podcast

## TRAIL-PODCASTS – ANMELDELSE AF "TRAILMAN PODCAST"

*"Vi mangler da en dansk trail-podcast" blev vi enige om på en af vores løbeture...*

Indtil 2016 havde vi "Trailcast .dk – Lyd på sporet" med Lars Michael Sørensen, som desværre sluttede efter afsnit 57 i efteråret 2016 – i øvrigt med et super program med bl.a. Knut Korczak, der med en ven havde løbet den legendariske GR-20 på Korsika.

### Trailman Podcast

Men pludselig gik det op for os, at der rent faktisk eksisterer mindst én dansk trail-podcast. Det er "Trailman podcast" af og med Thomas Dupont, som også står for Trailman løbe-serien. Jeg kunne se, at den fik top-anmeldelser af de fem personer, der indtil videre har ratet den, så den måtte jeg også i gang med at høre. Fra februar 2020 og til nu er det blevet til i alt 10 podcasts, hvoraf næsten alle er hørt inden denne anmeldelse.

### Vært med stort netværk

Det er ret tydeligt, at værten har et stort netværk indenfor trailløb og anden sport. Flere af udsendelserne opleves som en snak mellem venner, og det

gør bestemt ikke noget, så længe indholdet er i orden. Lyden er god, hvilket ikke er helt uvæsentligt, dette kan godt være et problem i andre podcasts. Et lille irritationsmoment er dog at der i hver udsendelse kommer en stribe "sms-lyde" indover – muligvis opstår det, når værten selv får en sms under optagelserne. Varigheden vil opleves som fin for de fleste med ca. 50 min.

Min personlige oplevelse er, at de bedste af udsendelserne er med de trailløbere, der virkelig har noget sportsligt at byde på som f.eks. den nyeste med Leon Skriver Hansen og ligeledes udsendelsen fra marts med Kristian Schou Madsen. Begge udsendelser kunne sagtens have været dobbelt så lange uden at man ville miste interessen.

Sammenfattende må jeg igen sige, hvor fedt det er, at der igen er en dansk trail-podcast at lytte til. Stor tak for det.





## Filmhjørnet

**Der findes mange film om trail— du finder mange på youtube,com også denne som vi har sat os for at se, og den kan anbefales.**

Lad os sige det med det samme – man går aldrig galt i byen med en løbefilm fra Salomon TV. Kvaliteten er helt i top, der er næsten altid et godt ”plot”, og så er det ofte nogle af verdens bedste løbere der er med.

Denne film er ingen undtagelse – ”Kungsleden med Emilie Forsberg” har alt det man kan ønske sig af en løbefilm – måske lige med undtagelse at den næsten føles for kort med sine 13:56 minutter.

I filmen følger vi Emilie Forsberg, der vender tilbage til Kungsleden i Sverige nord for polarcirklen, hvor hun som 19-årig arbejdede i en bjerghytte. Her vil hun forsøge at sætte FKT på Kungsleden (Fastest Known Time), og det lykkes hende ved at gennemføre de 445 km og 11.117 + højdemeter på 4 dage 21 timer. Tiden blev i øvrigt næsten præcis et år senere slået med ca. 7 timer af en mandlig løber, men det ændrer på ingen måde indtrykket af en helt unik bedrift båret af glæden ved at løbe i bjergene.

I Lapland er der midnatssol om sommeren, og det udnyttes allerede på 1. etape på 110 km og 2.408 positive højdemeter, som starter kl. 01 (nat), fordi Emilie skal nå en af de både, der sejler vandrere på ruten over større søer på ruten. De efterfølgende dage står på 66, 91, 96 og 82 km i alt slags vejr og til tider meget øde terræn.

Filmen handler ikke kun om selve rekordforsøget, men faktisk langt mere om hendes personlige kamp, mødet med venner og andre folk på ruten, og ikke mindst om gensynet med det Lapland som hun tydeligvis elsker. Naturen er helt fantastisk, og man føler næsten, man er der selv.

Efter jeg så filmen første gang sidste sommer, gik jeg straks i gang med at planlægge turen selv – måske det bliver i Løberejser regi. Det kræver dog helt sikkert 2-3 gange så meget tid som Emilie Forsberg brugte, hvis det skal være realistisk...



## Trail løbes der, hvor du er

### Et udbud af nogle af de trailture du finder i Danmark hos Løberejser

Det kan være svært at komme ud og løbe i udlandet i disse tider. Men de store oplevelser kan også ligge lige om hjørnet.

Løberejser har lanceret et par destinationer i Danmark. Hvor oplevelserne fortsat er store, men rejsetiden er mindre.

### Løb Langs Gendarmstien.

Der løbes langs kystlinjen og for en stund genopstår de gamle Gendarmer.

Der løbes ca. 75 km over 3 dage med 2 gode overnatninger.



(arkivfoto kyststrækning Gendarmstien)

### Løb på Havets bund—Mandø

Løb fra fastlandet til Mandø—turen er

afstemt i forhold til tidevandet. Der løbes på havets bund til Mandø.

På Mandø foregår indkvartering på den gamle kro, hvorfra ture til sandet og rundt på Mandø foregår.

En løbeweekend der handler om oversvømmelser, stormflod og det snigende tidevand—ikke for sarte sjæle.



(arkivfoto Mandø - Mandø ligger for enden)

### Naturpark Thy

Dette efterår kan du endvidere løbe rundt om Samsø, du kan tage med til Thy og løbe i Naturpark Thy. Turen er fortsat under udvikling, men vil blive gennemført slut august.

Alle Løberejsers ture er løbende fortællinger, hvor der løbes og fortælles undervejs. Du indkvarteres, så du kan restituere og på samme tid få lidt god mad.

For mere info: [Løberrejser.dk](http://Løberrejser.dk)

# Trail Gear—vi tester Coros Multisport ur - en ny elev i klassen

Du har nok for længst hørt om Garmin, Suunto og Polar, når det kommer til løbeure. Nu er der kommet en ny elev i klassen, og det kan være, at vi skal lære at sige Coros.



*Coros er et nyt interessant bekendtskab.*

Coros lancerer i første omgang 4 modeller. Der er tale om multisportsure, betjening foregår via en app, som ser lidt lækker ud.

Hos Trailmagasinet tester vi i øjeblikket Coros APEX pro, som vi vil omtale i næ-

ste nummer af Trailmagasinet.

Coros har et bredt sortiment og bevæger sig i prissortiment fra 1.499 som Coros Pace koster til kr. 4.500 som topmodellen Vertex Adventure koster.

Første indtryk ved udpakning er en lækker emballage, og uret virker nemt at gå til.

Uret er ifølge leverandøren et no nonsense ur. Det kan det, der skal til, skulle være pålideligt og med en lang batterilevetid.

Det er Altid interessant med nye produkter. Ikke mindst indenfor et område, hvor udvikling går stærkt.



***Modellen på billedet er Coros Apex Pro med pulsmåler ved håndled.***

# På denne side bringer Trailmagasinet omtale af løbefællesskaber

**Løb er sjovere sammen med andre, og træningen går bare lettere, når den foregår i godt selskab.**

## Trail i Holte

Med Trail i Holte kan du hver torsdag og lørdag løbe trailløb. Om torsdagen løbes klassisk trailløb i skoven. Der er lidt teknik træning, og der trænes i kuperet terræn

Om lørdagen er der højdetræning. Der løbes højt og ikke langt. Her trænes der med løbestave - du bliver en bedre bjergløber med bjergtræning.

**Du finder Trail i Holte på Facebook**

Intet krav om medlemskab, ingen kontingent, kun godt humør.

## SocialRunners

En gruppe hvor omdrejningspunktet er socialt løb men også meget andet. Der løbes næsten alle ugens dage, hver dag med sit tema. Tirsdag er det morgenløb og fredag er der morgenløb med dyp (hele året)

I denne gruppe indgår fysisk træning som en del af løbeturen. SocialRunners er en frivillig gruppe, som drives af en håndfuld stærkt dedikerende mennesker. Stærkt vanedannende.

**Målgruppe;** For alle som gerne vil motionere og helst sammen med andre

**Søg efter SocialRunners på Facebook**



# Hvad er Trailmagasinet?

- Trailmagasinet er et magasin udgivet af trailløbere for trailløbere.
- Trailmagasinet udkommer ca. hver anden måned.
- Trailmagasinet udkommer kun elektronisk. Du kan skrives op til at modtage Trailmagasinet eller du kan downloade det på [trailmagasinet.dk](http://trailmagasinet.dk)
- Trailmagasinet er gratis. Hjælp os til at lave et endnu bedre ved at sende os et par kommentarer.
- Ønsker du at komme i kontakt med os, sender du en mail til [info@loberejser.dk](mailto:info@loberejser.dk)
- Du finder os på Facebook, indtil vi er klar med en hjemmeside.

Hvis du har taget dig tid til at læse Trailmagasinet, siger vi tak for din opmærksomhed.