



DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND



# Indbydelse til **5. afd.** af **MTB-vintercup**

Torsdag d. 27. februar 2014

Arrangør: PI-Horsens

# Hej alle MTB'ere



Hjertelig velkommen til Sydøstjyllands politikreds, hvor "Vintercup'en 2014" afholdes i Horsens – nærmere betegnet på et naturområde, som hedder Bygholm sø. Området er kendt som et rekreativt område for Horsens indbyggere, som bruger det til ridning, gåture, fisketure, orienteringsløb, løb og MBT-løb.

Jeg håber, I må få et godt løb med masser af spændende udfordringer på ruten, men også med masser af socialt samvær før og efter cykelturen.

*Lars Peter Madsen*  
*Vicepolititiinspektør*

---

Håber alle er kommet godt over julen og nytåret og formen er holdt ved lige. Horsens PI byder nemlig velkommen til 5. afdeling af vintercup 2014, som finder sted i det naturskønne område omkring Bygholm Sø i Horsens. Der skal igen konkurreres på Mountainbike, og der er plads til alle, ung som gammel, nybegynder som rutineret. Efter succesen til DM i linjeløb/enkeltstart sidste sommer, håber Horsens PI på lige så stor opbakning til dette års mountainbikeløb. Ruterne er udvalgt af lokalkendte kolleger, som kender området som deres egen bukselomme. Der skulle være lidt for enhver smag.

Vi glæder os til at se jer.

Held og lykke.

*Kasper Matthiessen*  
*Formand*  
*Horsens Politi's Idrætsforening*

**Støt vore annoncører  
- de støtter os.....**



# 10 råd der gør din cykeltræning effektiv

Gør din cykeltræning mere effektiv med 10 gode råd - og kom hurtigere i form til sommerens cykelløb.

## CYKLING

Hvad enten du er nybegynder eller har stor erfaring med at træne op til et motionscykelløb, kan du med fordel lade dig inspirere af de 10 gode råd til, hvordan du strukturerer din cykeltræning bedst muligt, som du kan læse i denne artikel. Træning handler ikke kun om at komme ud og cykle så mange kilometer som muligt, men i høj grad også om planlægning. Det er vigtigt, at formen bygges stille og roligt op over tid, så kroppen også får mulighed for at hvile sig. Ellers siger den lige pludselig stop.

Sæsonens første cykelløb nærmere sig, så hvis cyklen har været i vinterdvale, er det på tide at finde den frem igen, for så kan formen sagtens nå at være på plads når de første motionscykelløb starter.

Mange træningsprogrammer er alt for komplicerede og videnskabelige for almindelige motionister, men hvis du har mod på at planlægge din træning en smule, så du både får større udbytte og samtidig bevarer køreglæden, så kan du med fordel følge de 10 gode råd, som du finder på side 7: »

*Tidlig starter*



## 10 RÅD DER FÅR DIG I CYKLE-FORM

**1. Træn uden afbrydelse i starten**, og gerne tre til fire ture om ugen. Flere korte ture på 20-25 km giver bedre resultat end én lang tur i weekenden.

**2. Vælg aldrig for store gear.** Mange har tendens til at vælge et for stort gear og så lade kadencen (pedalomdrejninger pr. minut) og puls indrette sig efter det. Dette vil typisk betyde, at der dannes mælkesyre i benene. Mælkesyre er et affaldsstof, som kroppen skal transportere væk, hvilket der ikke er overskud til, og så siger kroppen til sidst stop, og træningsturen er værdiløs.

Væn dig derfor til at køre med en højere kadence. For motionister skal den gerne ligge omkring 90. Har du et pulsur kan du tillige holde øje med din arbejds puls. I starten bør den være 60-70 % af din maksimum puls. En tommelfingerregel siger, at du finder din maksimum puls ved at sige 220 minus din alder.

**3. Varier din træning** - lad stille rulleture afveksle med mere krævende intervaltræning. Intervallerne kan i starten eksempelvis være på tre til fem minutter med et minuts pause.

Pulsens skal under intervallerne op på 80-90 % af maksimumspuls, og som sæsonen går, kan du med fordel gøre dine træningsintervaller længere. Husk at bruge mindst 30 minutter på opvarmning, inden intervaltræningen.

**4. Træningen skal intensiveres gradvist.** En gylden regel kan være at øge træningsmængden og intensiteten med 10 procent om ugen gennem tre uger. Den fjerde uge tager man en slapper - mere fornemt kaldet en restitutionssuge, hvor man går 20% ned i intensitet. I uge fem går det løs igen, og der lægges 10 % på det hidtil maksimale niveau fra uge tre. Altså som en trappe, hvor man går tre trin op, tager et pust, hvorefter man er klar til tre nye trin.

**5. Træn aldrig hårde intervaller flere dage i træk,** men lad kroppen få mulighed for at hvile sig efter en hård træningsdag. Det kan enten ske med en cykelfri dag eller med stille rulletur.

**6. Varier træningsruterne,** så du bevarer lysten til at træne. Og cykler du alene, og er vinden kraftig, kan du med fordel også finde en kortere rute, hvor mod-, side- og medvind afløser hinanden med jævne mellemrum.

**7. Forsøg mindst et par gange i forårets løb at få samlet en større flok,** så man vænner sig til at køre tæt. Hvis du udelukkende cykler alene, er det ikke ufarligt pludseligt at cykle i et felt, hvor der til tider køres tæt.

**8. Træn aldrig på tom mave.** Træning kræver ekstra kalorier, som man bedst får ved at spise grøntsager, frugt, ris pasta og brød. Husk også noget energidrik i flasken og en chokoladebar eller en banan i lommen på ture over 1 times varighed.

**9. Husk altid at strække ud efter en træningstur,** da det forebygger ømme muskler og forstrækningsskader. De mest nødvendige områder at strække ud er balder, for- og bagside af lårene, lægge, lænd og hofter.

**10. Lyt altid til din krops signaler.** Er kroppen træt, hjælper det ikke at træne.



*Samme sted om sommeren*

# Pratisk info

Torsdag den 27. februar 2014 kl. 1100  
Vinter cup 5. afdeling 2013/2014

**Mødested / omkl./ spisning** Horsens politigård, Holmboesalle 2, 8700 Horsens

**Start / mål** Bygholm skov, Åbjergskovvej, 8700 Horsens  
v/ p-plads på sydsiden af søen/skoven  
(ligger først for på højre side)

Samlet start kl. 11.00

**Klasser** Klasse 1: 21 – 39 år ( åben for alle )  
Klasse 2: 40 – 49 år  
Klasse 3: 50 – 59 år  
Klasse 4: 60 - RIP

**Rute** Nyt MTB-spor, som byder på teknik, op-/nedkørsler, grusveje, skovbund, singletrack og vand (kan køres hele vejen)  
Ruten er ca. 3,9 km. pr. omgang.

**Ruten køres** Klasse 1 5 omgange  
Klasse 2 5 omgange  
Klasse 3 5 omgange  
Klasse 4 4 omgange  
Dame 3 omgange  
Begynd. 3 omgange

Løbet afsluttes og betragtes som fuldført første gang man passerer målstregen efter vinderen i egen klasse er kommet i mål.

**Afmærkning** Pile og rød / hvid snitzling

**Information** Jan Juuhl, 4115 0290 / 7258 3416



# Doping på den **gode** måde !!!!!!!

## **RØBDESAFT ER SUND DOPING**

Ny forskning viser, at rødbedesaft kan forbedre din præstation betydeligt – uanset om du er motionist eller eliteatlet. Gevinsten opnår du allerede få timer efter, at du har drukket den blodrøde drik.

Rødbedesaft er det helt nye buzzword blandt løbere, cykelryttere, triatleter og andre, der skal levere en præstation, som er afhængig af deres udholdenhed og iltoptagelse.

Mere og mere forskning viser nemlig, at rødbedesaft forbedrer præstationen mindst lige så meget som det farlige og forbudte dopingpræparat EPO.

## **SÅ MEGET RØBDESAFT SKAL DU DRIKKE**

De fleste nye undersøgelser er foretaget med færdiglavet rødbedesaft, som testpersonerne dagligt indtog en halv liter af. Efter seks dage testede forskerne så effekten.

Det betyder dog ikke, at du nødvendigvis behøver hælde rødbedesaft i dig den ene dag efter den anden. Friske rødbeder kan fx sagtens erstatte juicen. Samtidig er der lavet studier, hvor deltagerne blot fik en halv liter rødbedejuice nogle timer før testen, og det var nok til at forbedre resultaterne betydeligt.

Magien i rødbedesaft skyldes stoffet nitrat. Og har du svært ved at indtage store mængder nitrat i 5 dage i træk kan mindre derfor også gøre det. Intet tyder derimod på, at kosttilskud i form af nitrattabletter har nogen effekt.





# Mere **fart** på cyklen

Drop cykelturene i hyggetempo, og få i stedet noget fart på. Tempotræning er vejen frem, hvis du vil løfte formen og give cykelkammeraterne baghjul. 3 ugers træning er nok til, at du får markante forbedringer.

## **TEMPOTRÆNING**

Tempotræning er en form for intervaltræning og består af kortere eller længere perioder, hvor du cykler med meget høj puls og høj belastning og dermed presser hele din krop til at præstere ekstraordinært meget. For at få ordentligt udbytte af tempotræning bør du træne denne type mindst 2 gange om ugen.

Det vil sige, at træner du 2 gange om ugen, bør du benytte begge dage til tempotræning. Træner du 3 dage om ugen, kan du med fordel køre alle dage som tempotræning. Sørg dog for først at indføre den 3. tempotræning efter 3-4 ugers træning.

## **HUSK RESTITUTIONEN**

Du bør dog aldrig køre mere end 3 dage med tempotræning om ugen, da det er vigtigt at få restitueret. Det er først efter træningen, at din krop bygger sig stærkere for at forberede sig til din næste træningstur. Hold derfor altid en hviledag efter en dag med tempotræning. Det kan du gøre ved enten at holde helt fri eller træne med moderat puls og belastning.

Uanset om du træner alene eller i gruppe, kan tempotræning introduceres. Hvis du træner i en gruppe, kræver det dog, at hele gruppen træner tempotræning, hvilket kan være svært at

integrere. Gøres det rigtigt, kan tempotræning dog styrke sammenholdet i gruppen og give afveksling i træningen.

## **HER GAVNER TRÆNINGEN**

**Hjernen** Tempotræningen gør dig mentalt stærkere. De hårde træningspas styrker din evne til at holde fokus og tænke positivt, selv når det gør ondt. Du bliver bedre til at æde dig selv og til at tolerere træthed og udmattelse. Samtidig sikrer tempotræningen variation i træningen og øger dermed træningsglæden og motivationen.

**Kredsløbet** Tempotræningen lægger maksimalt pres på kredsløbet og sender konditionen i vejret. Træningen øger dine lungers kapacitet, så du kan trække mere luft ned i dem og dermed har mere ilt til de arbejdende muskler. Samtidig vokser dit hjerte, så hvert hjerteslag sender mere ilt fra lungerne og ud til musklerne. Du øger også din blodmængde, så iltforsyningen til musklerne forbedres.

**Muskelstyrke** Tempotræningen stiller store krav til dine muskler, og træningen giver dig mere power i benene og gør dig i stand til at træde flere watt. Det skyldes, at musklerne vokser som følge af den hårde træning. Samtidig styrkes nerveforbindelserne, så musklerne bliver mere effektive, og deres evne til at opsamle ilt forbedres.

# Byt trist **transporttid** ud med effektiv træning

De gode intentioner om at få trænet mere er til stede. Men det er koldt og mørkt udenfor, og nu står julearrangementerne tilmed i kø for at afsprende dine planer om et liv med mere motion. Men det kan lade sig gøre - selv i december. Se her, hvordan du fletter træning ind i en travl hverdag og løfter dit humør samtidig.

## **CYKLING**

Vi ved det alle sammen. Motion giver os mere overskud i hverdagen, men i en tid med få lyse timer virker motion, som den sidste udvej for rigtig mange. Så hvordan får vi ændret på dette, når vi nu gerne vil, men ikke rigtig føler overskud til det?

## **BRUG TRANSPORTTIDEN - SKIFT BIL, TOG ELLER BUS UD MED EFFEKTIV TRÆNING**

Den bedste tid at bruge på træning, er den tid du i forvejen bruger, så gør pendling-turen til effektiv træning. Hvis det er muligt at omdanne din transporttid til og fra jobbet til træningstid, så løb eller cykl gerne både ud og hjem. Har du langt til jobbet, så stå af bus eller tog et passende sted, og træn derfra.

Selv korte hverdagsture til og fra arbejde på cykel har effekt - også selv om du cykler i dit hverdagstøj og i moderat tempo for ikke at svede. Men vil du klemme den bedst mulige træning ud af din cykelpendling, skal der selvfølgelig mere til.

Det handler frem for alt om, hvor høj intensitet, du ruller af sted med. Det kan forskellige øvelser hjælpe dig med:

## **FORLÆNG RUTEN**

Læg ud med at cykle direkte til og fra arbejde. Det er klogt at starte langsomt, og i forvejen har du sikkert travlt fra morgenstunden. Men prøv at afse lidt ekstra tid og læg bevidst 5 minutters cykling mere på programmet. »

## FARTLEG OG BAKKER

Bestem dig for, at du vil sætte farten op mellem hvert andet sæt træer eller lygtepæle i 10 minutter. Kør en rute med stigninger, og indbyg bakker i legen. Har du kun en enkelt bakke at gøre godt med, kan du evt. tage den et par gange. Bakkerne er super træning for benene - især hvis du holder farten oppe eller ligefrem øger den. Fartleg kan hjælpe dig med at variere en velkendt rute, da du kan finde nye punkter at tage afsæt i.

## VARIÉR RUTERNE

Den hurtigste rute er ikke nødvendigvis den bedste, når du cykler. Tjek for alternative ruter - måske kan en mindre omvej sikre dig en grønnere oplevelse, som samtidig er mindre befærdet og mere trafiksikker og dermed mere egnet til egentlig cykeltræning. Har du flere ruter at vælge imellem, er det også lettere at komme af sted, end hvis du evig og altid træder dig igennem det samme landskab. Med flere og varierede ruter kan du også skrue på distancen og måske indlægge flere eller færre bakker.

## TRÆNING UDENFOR GIVER OGSÅ ØGET ENERGI

Ny undersøgelse viser, at du både fysisk og psykisk reagerer ekstra positivt og bliver gladere samt får mere energi, når du dyrker motion i det fri frem for indendørs.

På en høj solskinsdag giver det næsten sig selv. Går du ud i det gode vejr og dyrker motion, bliver du gladere og får større fysisk velvære, end hvis du træner indenfor i et fitnesscenter. Men selv når vejret ikke viser sig fra sin bedste side, som f.eks. her om vinteren, får vi mere ud af at træne udendørs end indendørs, viser en undersøgelse fra universitetet i Peninsula, USA, og Det Europæiske Center for Miljø og Sundhed (ECEHH).

Forskerne har sammenlignet en lang række undersøgelser af både det mentale og det fysiske udbytte af træning, som fandt sted henholdsvis indendørs og udendørs, og deres konklusion er klar: Vi får en større følelse af mentalt velvære, når vi træner udenfor i frisk luft, sollys og vind og vejr frem for indendørs.

Udendørstræningen gør os mere positive, giver os mere energi og virker afstressende, lyder meldingen fra forskerne.

Samtidig gør udendørstræningen også, at vi føler os mindre anspændte, mindre forvirrede og mindre vrede, end når vi træner indendørs. Endelig har folk, der træner ude i det fri, en større vilje til at gentage træningen igen og igen og er altså mere vedholdende end dem, der træner indendørs.

Hvad forklaringen er, kommer forskerne ikke med bud på. Men i hvert fald er der god grund til så vidt muligt at skifte træningslokalet ud med åben himmel.

Politiets Vintercup d. 27. Feb. 2014

