



BOG

FØDT TIL LØB (/BOEGER/FODT-TIL-LOB)

Af Christopher McDougall (/forfattere/christopher-mcdougall) (2012)

LÅN PÅ BIBLIOTEKET ([HTTPS://BIBLIOTEK.DK/DA/SEARCH/WORK/?SEARCH_BLOCK_FORM=870970-](https://bibliotek.dk/da/search/work/?search_block_form=870970-BASIS%3A29504326&fragment=content)

BASIS%3A29504326&FRAGMENT=CONTENT)

Log ind (/user/login?destination=/boeger/fodt-til-lob) for at anmelde

Facebook ([http://www.facebook.com/share.php?u=http://litteratusiden.dk/boeger/fodt-til-lob&title=Født til løb](http://www.facebook.com/share.php?u=http://litteratusiden.dk/boeger/fodt-til-lob&title=Født%20til%20løb))

Tweet ([https://twitter.com/intent/tweet?url=http://litteratusiden.dk/boeger/fodt-til-lob&status=Født til løb+http://litteratusiden.dk/boeger/fodt-til-lob](https://twitter.com/intent/tweet?url=http://litteratusiden.dk/boeger/fodt-til-lob&status=Født%20til%20løb+http://litteratusiden.dk/boeger/fodt-til-lob))

En ode til glæden ved at løbe. Forfatteren har opsøgt nogle af verdens bedste langdistanceløbere og lært af deres viden og hemmeligheder

TAGS: [LØB \(/TAXONOMY/TERM/6702\)](#) [LØBERE \(/TAXONOMY/TERM/20265\)](#) [LØBETRÆNING \(/TAXONOMY/TERM/6704\)](#)

ANMELDELSE



17 sep.12



(/users/anne-grete-jacobsen)

Af Anne Grete Jacobsen (/users/anne-grete-jacobsen)
Skribent

Endelig har vi på dansk bogen om glæden ved at løbe – en amerikansk bog, som nærmest har haft kultstatus siden den udkom i 2009.

”Hvorfor har jeg ondt i fødderne?”

Et simpelt spørgsmål, som har bragt forfatteren Christopher McDougall vidt omkring. Han er uddannet journalist, og han har blandt andet skrevet for ’The New York Times’, og i dag er han redaktør formagasinet ’Men’s Health’.

Christopher McDougall løb mellem 5-8 km hver anden dag, og en dag følte han det, som om han havde trådt på et søm. Det havde han ikke, men hvad var så galt? Han opsøgte flere læger og idrætsmedicinere, og alle fortalte ham, at han ikke var skabt til at løbe, han

skulle finde sig en anden sportsgren. Det var et svar, som han ikke var tilfreds med, og derfor satte han sig for at finde ud af, hvorfor nogle mennesker kunne løbe ufattelig langt og bare blive ved uden af få ondt i fødderne.

Hans søgen bringer ham blandt andet til Mexico, hvor han stifter bekendtskab med den legendariske Caballo Blanco, som leder ham til en indianerstamme, tarahumaraerne, som er berømte for at kunne løbe ekstremt langt mange dage i træk og det endda i bare fødder. Han møder også mange af de amerikanske ultraløbere, som alle bare kan blive ved og ved. Hvad er deres hemmelighed?

Det går i bogstaveligste forstand over stok og sten, og undervejs kommer forfatteren ind på mange temaer, blandt andet harcelerer han over producenterne af løbesko, fordi han mener, at de sælger os løbesko, der er uegnede til løb. Jo mere stødabsorbering og jeg mere støtte, der er i skoen, jo flere skader giver de, og derfor er han en varm fortaler for barfodsløb og 'natural running'. Tao Te Chings gamle ordsprog: De bedste løbere efterlader sig ingen spor er et helt konkret og praktisk anvendeligt træningsråd.

Bogen er en stor hyldest til glæden ved at løbe, og hans konklusion er, at vi er alle født til løb.

Så næste gang, jeg løber op ad stejle bakker, og jeg synes, det er hårdt, vil jeg tænke på, at det er skønt at løbe.

BOGDETALJER



Brugernes anmeldelser

0 anmeldelse

Log ind (/user/login?destination=/boeger/fodt-til-lob%23comment-form) eller opret en konto (/user/register?destination=/boeger/fodt-til-lob%23comment-form) for at skrive kommentarer