

# Motion

## I løbeklub med kæresten

**Sportsregnskab:** Berit Didriksen har fundet motivationen til løbetræningen i løbefællesskabet Endomondo. Her kan hun konkurrere med kæresten, vennerne – og sig selv – om, hvem der løber flest kilometer.

ANDERS AARKROG JEPSEN  
anders.aarkrog@jp.dk

Når Berit Didriksen cykler til sit arbejde i Finansministeriet, lægger hun mobilen op i cykelkurven. Der ligger den og registrerer kilometer til hendes sportsprofil på hjemmesiden endomondo.com. Hver gang hun bevæger sig rundt i byen med telefonen tilsluttet Endomondo, styrker hun sin position i kampen mod kæresten: Hvem har tilbagelagt flest kilometer i denne uge?

»Vi bruger de udfordringsmuligheder, som ligger på hjemmesiden, hvor man kan konkurrere om, hvem der løber længst på en uge. Hvis man har fem kilometer til arbejde, tæller det også med i regnskabet om, hvor mange kilometer man tilbagelægger,« fortæller Berit Didriksen. Hun griner.

Lige i øjeblikket fører hun i regnskabet mod kæresten. Når Berit Didriksen har spændt telefonen fast på armen, tænder hun for den løbecoach, som er indbygget i systemet. Via telefonens højtaler orienterer den for hver halve kilometer om, hvor hurtigt hun løber i forhold til tidligere ture.

Hvis hun er nogle sekunder langsommere, fortæller den, at hun må sætte tempoet op, hvis hun skal nå sit mål til sædvanlig tid. Det motiverer hende ekstra.

»Jeg bliver meget optaget af det. Det handler også om konkurrence-elementet i for-

hold til en selv. Det er meget motiverende i stedet for bare at løbe alene. Det er et ekstra element, som gør det sjovere,« forklarer hun.

### Løb er fleksibelt

Hun ligner en løber. Fuldstændig fri for overflødig vægt og klædt i løbetøj og løbesko. Til hverdag arbejder den 31-årige specialkonsulent med finansloven. Arbejdsdagen kan være lang og med vekslende arbejdstider. Derfor nyder hun, at mobil-løbe-programmet er fleksibelt, samtidig med at hun bevarer det sociale element, idet man kan sammenligne løbeturene med venner og snakke om det bagefter.

»Jeg har altid rørt mig meget. Jeg har gået meget til gymnastik. Men da jeg begyndte at få meget travlt, var det svært at møde på et hold kl. 19. Løb er meget mere fleksibelt, men det har varieret meget, hvor meget jeg har løbet, for det handler også om motivation. Jeg løber typisk den samme tur, og gider man så? Men det her har gjort, at det er blevet en mere fast form for motion for mig – fordi det er sjovere,« siger hun.

### Automatisk overførsel

Endomondo kræver en mobiltelefon med gps og adgang til internettet. Når Berit Did-

riksen har tændt for programmet på sin telefon, sørger den for resten. Hun skal ikke tilslutte telefonen til computeren, når hun kommer hjem. Det hele sker automatisk via programmet på telefonen, som modtager signaler fra gps-satellitter, og telefonen sender automatisk besked til hjemmesiden endomondo.com.

»Der er ikke så meget bøvl ved det. Det er ikke dyrt, og du behøver ikke at forbinde den til computeren med et usb-stik, når du kommer hjem. Det gør det meget brugervenligt, og i forhold til at gå i fitnesscenter, som også koster en masse, er det her gratis. Jeg har ingen udgifter haft,« siger hun.

Der er dog en udgift. Man betaler sit telefonselskab for de informationer, som sendes fra telefonen til Endomondo. Prisen ligger på cirka 30 øre i timen.

Lige nu håber Berit Didriksen bare på, at veninderne får en telefon, så de kan komme med i løbeklubben på nettet.

»Jeg har spredt rygten til mine veninder, men alfa og omega er, at folk har en gps-telefon. Næste gang de skal købe en telefon, tror jeg, at den er med gps, men der er mange, som har en mobil lige nu, som ikke har. De synes ellers, at det er en rigtig fed idé.«



Berit Didriksen håber på, at veninderne får en mobiltelefon med gps, så de kan komme med i løbeklubben på nettet.



Berit Didriksen er en del af et løbefællesskab på nettet, hvor hun kan sammenligne sine løberesultater med andre medlemmer af fællesskabet.

Foto: Mik Eskestad

### HOVEDPUNKTER

■ Med Endomondo kan bl.a. løbere og cyklister registrere deres rute, distance, sluttid, gennemsnits- og tophastighed.

■ Endomondo kræver en gps-telefon, og i øjeblikket virker det med modeller fra Nokia, Samsung og LG.