

## Guide: Find løbe-motivation på nettet

**Træningsdagbøger, ruteopmålere og GPS-registrering af dine løbeture. Nettet vrirler med motiverende muligheder.**

Af [Milla Mølgaard](#)

Det er ved at blive vejr til at komme ud og slide løbeskoenes såler tynde.

Men hvis du har svært ved at komme af sted, kan du måske få en ekstra motivation på nettet. Her kan du logge på virtuelle træningsfællesskaber, lave din egen motionsdagbog og måle dine favoritruter op.

Her kommer et udpluk af de mange muligheder.

De virtuelle træningsfællesskaber

Endomondo.com

Ved at oprette en profil på [www.endomondo.com](http://www.endomondo.com) kan du ved hjælp af såkaldt real time tracking følge dine fysiske aktiviteter.

Det eneste, det kræver, er en mobiltelefon med GPS-sender, som du skal have med i lommen, når du dyrker motion. Mens du er af sted, får du automatisk registreret rute, distance, sluttid, gennemsnits- og tophastighed, kalorieforbrug, højdemeter m.m. på dine cykel-, gå eller løbeture.

Du kan oprette grupper for dig og dine venner, så I kan følge med i hinandens træning, opmuntre og udfordre hinanden.

Siden er dansk, men sproget er indtil videre engelsk hele vejen igennem.

Det er gratis at benytte hjemmesiden, men du skal betale dit teleselskab for den datatrafik, du bruger med GPSen. Prisen afhænger af, hvilken udbyder du har, men den ligger de fleste steder på omkring 50 øre i timen.

Nikeplus.com

Nike introducerede tilbage i 2006 Nike+ systemet, hvor en chip i løbeskoene trådløst transmitterer løbedata til din iPod eller et sportsband.

Informationen om tid, distance, hastighed og kalorieforbrug kan fås under løbeturen og kan efterfølgende uploades til [www.nikeplus.com](http://www.nikeplus.com), når man kommer hjem. På hjemmesiden kan du sætte dine egne mål du kan udfordre dine venner, hvis de også er meldt til.



Fra den 13. marts til den 20. april kører Nikeplus en verdensomspændende konkurrence mellem mænd og kvinder, 'Men vs. Women-kampagnen'. Alle med en profil på [nikeplus.com](http://nikeplus.com) kan være med, og vinderholdet er det hold der først vinder tu ud af de tre kategorier: Det totale antal kilometer, gennemsnitslængden per løb og de fleste kilometer løbet af en løber på 24 timer.

Det er gratis at oprette en profil, men det kræver, at du har et Nikeplus ur eller en

Nike og Apple har skabt en løbemåler i et miks mellem hardware, software og footwear. En lille chip sættes i løbeskoen, mens en modtager kobles til en iPod Nano. Displayet på ipoden viser efterfølgende informationer om løbeturen.

iPod og et Nikeplus plugin, der kan købes i de fleste sportsforretninger.

#### Træningsdagbøgerne

På [www.motionsdagbog.dk](http://www.motionsdagbog.dk) kan du gratis oprette dig som bruger og få din private motionsdagbog på nettet. Det er muligt at logge ind som gæst for at se, om dagbogen rummer de dele, du har brug for. Den er nem at anvende, og fordi den ligger på nettet, har du den altid med dig.

På [www.iform.dk](http://www.iform.dk) kan du også følge med i din træning. Med iforms træningsplaner kan du holde øje med blandt andet din vægtskurve, forbrændte kalorier og gennemført træning.

Hvis du er mere til den håndskrevne version, kan du på hjemmesiden [www.motion-online.dk](http://www.motion-online.dk) downloade din egen træningsdagbog. Du kan printe siden, udfylde hvor du meget og hvor langt du har løbet og sætte den i mappe. Dagbogsskabelonen er enkel og har de nødvendige rubrikker.

#### Ruteopmålerne

På I Forms hjemmeside, [www.iform.dk](http://www.iform.dk) kan du tegne og opmåle dine løberuter. Du kan gemme dine ruter i systemet, så du selv kan huske dem og så andre kan se dem. Hvis du mangler en god rute, kan du se hvilke ruter andre motionister løber i dit område ved at søge på postnummeret.

Den samme service kan du også få med [motion-onlines rutemåler](http://www.motion-online.dk/rutemaaler).

#### Printet fra politiken.dk Fredag 3. apr 2009

Ophavsretten tilhører Politiken. Informationerne må alene anvendes til egen, ikke-kommerciel brug. Artiklen kan findes på adressen: <http://politiken.dk/tjek/sundhedogmotion/guidersundhedogmotion/guidermotion/article680408.ece>