

1. Skridt og belastning

- **5 km**
Du skal tage ca. 3300 skridt for at komme igennem 5 km. Du vil på turen opleve 650 tons belastning på hvert knæ.
- **Halvmaraton**
Du har brug for 16.000 skridt, før du er i mål efter 21,1 km. Du vil undervejs belaste hvert knæ med 3000 tons.

2. Kalorieforbrænding

- **5 km**
Du forbrænder 300-350 kcal under et 5-km-løb.
- **Halvmaraton**
Du forbrænder 1300-1500 kcal under en halvmaraton.

3. Krav til energi og væske

- **5 km**
Du kan roligt løbe 5 km uden at indtage noget. Drik lidt vand, når du kommer i mål.
- **Halvmaraton**
Du har brug for at give din krop en del væske undervejs, da du mister ca. 2 liter sved. Nogle har gavn af energidrik undervejs.

4. Restitution

- **5 km**
Du vil ikke mærke stor ømhed efter løbet og kan typisk genoptage dit løbeprogram efter blot en dags restitution.
- **Halvmaraton**
Du vil være øm i benene efter en halvmaraton og må restituere 2-3 dage. Til sammenligning tager det ca. 3 uger at komme sig oven på en maraton.

5. Tidskrav til din træning

- **5 km**
En begynder kan træne sig op på ca. 12 uger med 3 træningsdage om ugen. En øvet skal løbe 15-20 km ugentligt.
- **Halvmaraton**
Som begynder skal du bruge 24 uger med 3 pas om ugen på at træne dig op til en halvmaraton. Som øvet skal du løbe mindst 25-35 km om ugen.

6. Kvalitetskrav til din træning

- **5 km**
Du har brug for interval- og tempotræning, hvis du vil satse på en hurtig 5-km.
- **Halvmaraton**
Du har brug for både interval- og tempotræning og en hel del lange ture i et langsommere tempo. Du får mest ud af at træne meget varieret.

7. Skaderisiko

- **5 km**
Hvis du satser på meget seriøs 5-km-træning med meget tempotræning, kan det være belastende. Ellers ikke.
- **Halvmaraton**
Skaderisikoen er ikke stor, hvis du holder dig til programmet og går fornuftigt frem. Pas på med at øge distance og tempo på en gang.

8. Gevinst alt i alt

- **5 km**

Du kan nå relativt gode resultater uden at bruge ret lang tid på din træning hver uge. Vil du træne dig op til at løbe 5 km i et hurtigt tempo, skal du satse på at træne ved høj puls det meste af tiden. Det vil gøre underværker for dit kondital. Træningen kan dog gå hen at blive lidt hård og ensformig.

- **Halvmaraton**

Du skal træne meget varieret, når du satser på en halvmaraton. Det betyder, at du både skal gennemføre nogle lange træningsture, hvor du kan tage det stille og roligt og stress af, mens du løber, og nogle hurtige ture, der holder dit tempo oppe. Den afvekslende træning virker meget motiverende for de fleste. Samtidig bygger du en fantastisk grundform op. De hurtige ture træner dit kondital, og de lange ture træner din udholdenhed samt din styrke i led, sener og knogler. Du bliver en komplet løber. Stoltheden ved 21,1 gennemførte km giver desuden selvtillid.