

Kalle Kortelainen, 28 år,  
Art Director i Shamballa Jewels

# DET KOSTER DIN GODE FORM

Få svaret på, hvad du egentlig betaler og får ud af din motion, når du svømmer, cykler eller løber.

FOTO: DIV. PRODUCENTER

Koncentrer dig om din teknik, og lad Garmin Swim tælle baner og svømmetag for dig. Det eneste, du skal gøre, er at angive, hvor stort bassinet er.  
Pris: 1.199 kr.  
Forhandler: buy.garmin.com

Tekst: Lasse Kandler  
Foto: Camilla Schiøler



## Svømmeren

### »SVØMNING ER EN USNOBBET GADGET-SPORT«

#### Hvad er specielt ved svømning?

Du får en unik mulighed for at opleve en udvikling på egen krop. Jeg har svømmet i et års tid nu og troede godt, at jeg kunne crawl, da jeg begyndte. Det viste sig at være forkert. Men siden er der bare blevet bygget på, og jeg oplever udvikling fra gang til gang.

#### Hvor meget svømmer du?

Jeg svømmer fire gange om ugen mellem en time og halvanden pr. gang.

#### Hvor kommer gejsten fra?

Jeg har altid forskellige programmer, som jeg følger, så der sker noget nyt hver gang. Derudover skal jeg bruge svømningen til åbentvandsvømning i forbindelse med triatlon, så jeg motiveres også af, at det forbedrer mig frem mod de stævner.

#### Hvad ejer du af svømmeudstyr?

Jeg har badebukser i forskellige længder. Svømmefødder, våddragt, fingerplader, svømmebriller både til indendørs og uden-dørs brug, svømmehætte, Garmin-ur og nogle elastikker til at spænde om benene. Samlet er der nok for omkring 8.000 kroner.

#### Køber du altid det dyreste?

Nej. Min våddragt kostede 4.000 kroner, og der fravalgte jeg den dyreste til 8.000 kroner, fordi der ikke var nogen nævneværdig forskel. Svømning er en gadget-sport på den måde, at folk gerne vil have meget forskelligt træningsudstyr, som kan udvikle dem, men ikke en snobsport, hvor du pr. automatik skal have det dyreste.

#### Hvilken følelse giver svømning dig?

Efter et svømmepas føler jeg mig stærk. Jeg svømmer oftest mellem klokken 6 og 7.30 om morgenen. Når jeg er færdig med mit svømmepas, giver det en overskudsagtig følelse, som bliver ved resten af dagen. Jeg er vågen og begejstret, når jeg møder på arbejde klokken ni.

#### Hvad tænker du på, mens du svømmer?

Jeg prøver at skabe billeder i mit hoved, som jeg kan relatere til svømningen. For eksempel at jeg ligger i sand, som nemt kan fornemmes på kroppen, der så skal skubbes væk. Jo mere sand jeg skubber, jo hurtigere svømmer jeg. Det er teknisk krævende at svømme hurtigt, så jeg er nødt til alene at fokusere på nuet og glemme arbejdsdagen og andet, som venter.



Røgførvede linser, der sidder tæt til hovedet, gør konkurrencebrillen Speedo Speedsocket til et par hjælpende øjne under vandet.

Pris: Fra 250 kr.  
Forhandler: svoemmespecialisten.dk

Pris  
pr. forbrændt kalorie

Med udgangspunkt i en moderat svømmer med en vægt på 80 kilo, der svømmer crawl uden pauser med høj intensitet 2,5 timer om ugen, ser prisen pr. forbrændt kalorie sådan ud:

Årligt tidsforbrug: 130 timer  
Kalorieforbrænding pr. time: 720  
Årlige forbrændte kalorier: 93.600

Pris pr.  
forbrændt kalorie:

**2,99 ore**

Udgift pr. time:

**21,54 kr.**

Forudsætninger: Forbrændingen for svømning er 9\*kropsvægt\*timeforbrug.  
Kilder til forbrændingsestimater: Slandoktor.dk og Fitnews.dk.

#### Begynderen

- Køber klippekort til svømmehallen.
- Vælger udstyr i billigste kvalitet.
- Svømmer 1 gang om ugen a en time.

Årlige udgifter:

Klippekort til 52 besøg: 1.500 kr.

Tøj og briller: 200 kr.

Årlig udgift:  
**1.700 kroner**

#### Den moderate

- Køber fri adgang til svømmehallen.
- Vælger svømmetøj og briller i middel kvalitet.
- Har gadgets som træningsplader og finner.
- Svømmer 2-3 gange om ugen a en time.

Årlige udgifter:

Årskort til svømmehal: 2.200 kr.

Tøj og briller: 300 kr.

Gadgets: 300 kr.

Årlig udgift:  
**2.800 kroner**

#### Entusiasten

- Køber fri adgang til svømmehallen.
- Udstyr i højeste kvalitet.
- Har gadgets som våddragt, svømmeur og finner.
- Svømmer 5 gange om ugen a en time.

Årlige udgifter:

Årskort til svømmehal: 2.200 kr.

Tøj og briller: 2.000 kr.

Gadgets: 1.400 kr.

Årlig udgift:  
**5.600 kroner**



Skift linser på et øjeblik med Oakleys Radar-lock cykelbriller. Oakley bliver blandt andet brugt af professionelle ryttere som Bradley Wiggins og Mark Cavendish.

Pris: Fra 2.170 kr.  
Forhandler: oakley.com



#### Hvor mange kilometer kører du om året?

Omkring 10.000 kilometer.

#### Hvad er købsprisen for dine cykeltøj?

I hvert fald 60.000 kroner.

#### Hvad har din cykel kostet?

40.000 kroner. Jeg synes, jeg fik et godt tilbud på den og valgte topkvalitet, så jeg slipper for bekymringer om, hvorvidt jeg bør opgradere – nu har jeg det bedste.

#### Hvilke krav har du til udstyret?

Jeg går altid efter den bedste kvalitet, og derudover går jeg også efter, at det skal se godt ud. Det betyder helt sikkert noget for mig, at det ser godt, når jeg er på cyklen. Det betyder generelt meget blandt cykel-motionister.

#### Hvis du ser bort fra din cykel, hvad har så været den dyreste investering?

Jeg har købt et ekstra sæt hjul til 8.000 kroner. De har højprofil-fælg og er gode til flad kørsel i vind.

#### Hvad koster det at vedligeholde cyklen?

Jeg kan lave alt selv, så det er kun udgifter til at købe dele, der skal skiftes. Det er måske 1.000 kroner om året.

Danske Peak Performance har netop lanceret sin egen cykelkollektion, hvor denne langærmede trøje er fra, og hvor refleksdetaljer på ryggen øger din sikkerhed. Pris: 600 kr.  
Forhandler: peak-performance.com



## Pris pr. forbrændt kalorie

Hvis en moderat cykelrytter med en vægt på 80 kilo cykler med 28 kilometer i timen, 6.250 kilometer om året, betaler han følgende pr. forbrændt kalorie:

Årligt tidsforbrug: 223 timer

Kalorieforbrænding pr. time: 561

Årlige forbrændte kalorier: 125.000

Pris pr.  
forbrændt kalorie:

**5,50 ore**

Udgift pr. time:

**30,82 kr.**

Forudsætninger: Forbrændingen ved cykling er 0,25\*kropsvægt\*km.  
Kilder til forbrændingsestimater: Slankedoktor.dk og Fitnews.dk.

### Begynderen

- Kører 2-3.000 kilometer årligt.
- Køber en billig cykel til 8.000 kroner.
- Vælger cykeltøj i billigste kvalitet.

Årlige udgifter:

Vedligeholdelse: 500 kr.  
Cykelafskrivning: 1.000 kr.  
Tøj: 2.500 kr.

Årlig udgift:  
**4.000**  
kroner

### Den moderate

- Kører 5-7.500 kilometer årligt.
- Køber en mellemstor cykel til 15.000 kroner.
- Vælger cykeltøj i middel kvalitet.
- Har gadgets som cykelcomputer.
- Kører en tur ugentligt med energidrik.

Årlige udgifter:

Vedligeholdelse: 1.000 kr.  
Cykelafskrivning: 1.875 kr.  
Tøj: 3.300 kr.  
Gadgets: 200 kr.  
Energidrik: 500 kr.

Årlig udgift:  
**6.875**  
kroner

### Entusiasten

- Kører 15-20.000 kilometer årligt.
- Køber en cykel i dyreste kvalitet til 30.000 kroner.
- Vælger cykeltøj i højeste kvalitet.
- Har gadgets som cykel-GPS og CO2-pumpe.
- Kører alle ture med energidrik.

Årlige udgifter:

Vedligeholdelse: 5.250 kr.  
Cykelafskrivning: 3.750 kr.  
Tøj: 4.500 kr.  
Gadgets: 1.500 kr.  
Energidrik: 2.500 kr.

Årlig udgift:  
**17.500**  
kroner

### SÅDAN HAR VI GJORT:

Tøj og gadgets holder gennemsnitligt i tre år, inden det udskiftes på grund af slitage, modelune eller teknologisk udvikling. En racercykels værdi afskrives over otte år, og vedligeholdelsesudgifterne er sat til antal kørte tusinde kilometer i procent af købsprisen. Den årlige minimumspris er 500 kroner, da dæk og kæde har en levetid, der dikteres af andet end antal kørte kilometer.

## Cykelrytteren:

# »DET SKAL SE GODT UD«

Malte Nejst, 27 år,  
Kandidat i idrætsfysiologi





Løberen:

## »TRÆNEREN ER DET DYRESTE«

Dorte Kirkeskov Carlsson, 34 år,  
Advokat i Københavns Lufthavn



Adidas Energy Boost er lavet af et støddæpende granulat-materiale, der bliver blæst op og forvandlet til små energikapler. En teknologi, der skal beskytte dit eget løbestel.

Pris: 1.300 kr.  
Forhandler: adidas.dk



Årligt tidsforbrug: 65 timer  
Kalorieforbrænding pr. time: 683  
Årlige forbrændte kalorier: 44.453

Pris pr. forbrændt kalorie:

**6,29 ore**

Udgift pr. time:

**43,07 kr.**

Forudsætninger: Forbrændingen for løb er 0,71\*kropsvægt\*km.  
Kilder til forbrændingsestimater:  
Slankedoktor.dk og Fitnews.dk

Forerunner 610 HR Special Edition er Garmins high end-løbeur med touchscreen, kaloriemåler og meget mere. Løbeure kan fås ned til 1.000 kroner stykket.

Pris: 2.699 kr.  
Forhandler: buy.garmin.com

**Hvorfor løber du?**

Jeg startede med at løbe for mange år siden, fordi det var let at gå til. Ingen faste tider man skal passe ind, du kan blot tage dine løbesko på og løbe, når det passer. Og det er også derfor, at jeg holder ved. Derudover synes jeg, det er sjovt at stille op til løb og slå sine egne rekorder.

**Hvor meget løber du?**

Lige nu løber jeg 3-4 timer om ugen, heraf er størstedelen intervaltræning. Før løb jeg en del mere og længere ture, men jeg har kastet mig over triathlon, og løb er dermed blevet en del af et samlet træningsprogram.

**Prøv at opliste alle dine løbeting?**

Løbesko, indlæg til løbesko, kompressionsstrømper, sportsundertøj, tights, t-shirts, bluser, jakker, veste, hue og handsker, kasketter, Garmin-ur, pulsmåler og iPod.

**Hvad er købsprisen for alt det?**

Tjah, måske 10.000 kroner. Jeg har efterhånden skrabet en del tøj sammen, men jeg bruger det jo også til andet end løb.

**Hvor ofte skifter du løbesko?**

En til to gange om året. Det er bedst at have to par sko, så der er lidt at skifte imellem.

**Hvad gør tingene for din løbeoplevelse?**

Det er nødvendigt med et GPS-ur for at måle fart, puls og distance og dermed også klart et must for at blive bedre. Derudover er det rart at have udstyr og tøj, der fungerer, ligesom skoindlæg og kompressionsstrømper er med til at forhindre skader.

**Hvilke krav har du til pris og kvalitet?**

Der er ting, som skal være af den bedste kvalitet som løbesko og GPS-ur. Derudover tror jeg, at pris og kvalitet til dels hænger sammen, men jeg elsker at finde udstyr på udsalg, billigt på nettet eller i udlandet.

**Hvad er det dyreste, du har købt?**

Nok mit Garmin-ur og så løbeskoene. Men i øjeblikket er det dyreste samlet set den træner, jeg har valgt at investere i i forbindelse med mine planer om at gennemføre en ironman til sommer. Det koster mig 1.000 kroner om måneden.

# Pris

pr. forbrændt kalorie

Med udgangspunkt i en moderat løber med en vægt på 80 kilo, der løber med 12 kilometer i timen, ser prisen pr. forbrændt kalorie sådan ud:

**Begynderen**

- Løber 5-10 kilometer om ugen.
- Vælger det billigste løbetøj.
- Har ingen løbegadgets.

Årlige udgifter:

Løbesko: 600 kr.

Tøj: 1.000 kr.

Årlig udgift:  
**1.600**  
kroner

**Den moderate**

- Løber 10-20 kilometer om ugen.
- Vælger løbetøj i middel kvalitet.
- Har billigere gadgets som et puls-ur og løbe-apps på mobiltelefonen.

Årlige udgifter:

Løbesko: 1.200 kr.

Tøj: 1.300 kr.

Gadgets: 300 kr.

Årlig udgift:  
**2.800**  
kroner

**Entusiasten**

- Løber 40-50 kilometer om ugen.
- Vælger løbetøj i høj kvalitet.
- Har gadgets som GPS-ur, væskebælte og pandelampe samt indtager energidrik på lange løbeture.

Årlige udgifter:

Løbesko: 3.500 kr.

Tøj: 2.000 kr.

Gadgets: 2.000 kr.

Energibar: 500 kr.

Årlig udgift:  
**8.000**  
kroner

**SÅDAN HAR VI GJORT:**

Tøj og gadgets holder gennemsnitligt i tre år, inden det udskiftes på grund af slitage, modeluner eller teknologisk udvikling. Løbesko til en gennemsnitlig købspris på 1.500 kroner udskiftes efter de officielle anbefalinger efter 1.000 kilometer.