

## Ultraløb - udholdenhed og krisehåndtering ( 2 )



Udarbejdet af Mikkel Rygaard Pedersen, Absalon

Målgruppe: 8.-10. klasse, Ungdomsuddannelser, Voksenuddannelser

## Ultraløb - udholdenhed og krisehåndtering ( 2 )

### Beskrivelse

Dokumentarserie i 6 afsnit. Forestil dig at gennemføre et løb på 24 timer - helst uden pause og i minus 7 graders frost. Det er udfordringen for ESA-astronaut Andreas Mogensen og sportsvært Josefine Høgh, når de møder ultraløberen Stine Rex. De presser kroppen til grænsen og overgår deres egen forestilling om, hvad der er muligt. Men hvor langt kommer de?

### Pædagogisk note

Udsendelsen kan bl.a. bruges i idrætsforløb omkring test af kroppen, hvor fokus er på kroppens grænser. Udsendelsen har fokus på den mentale styrke, og hvordan man kan arbejde med at flytte fokus væk fra smerte, når kroppen udsættes for ultra lange aktivitetsperioder uden lange pauser og søvn, som her gennem et ultraløb over 24 timer. Der er lavet et kapitelsæt til udsendelsen, så man kan springe direkte til det afsnit man gerne vil vise i undervisningen.

## Kapiteloversigt og kapitelindhold

### Kapitelsæt: 1. kapitelsæt

|     |                                                                                                               |          |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 01: | Introduktion                                                                                                  | 00:00:00 |
| 02: | Udfordringen: et 24-timers ultraløb                                                                           | 00:00:55 |
| 03: | Besøg på Københavns Universitet for måling af kroppen                                                         | 00:04:15 |
| 04: | De første timer inde i løbet                                                                                  | 00:06:20 |
| 05: | Status: 18:55 timer tilbage af løbet                                                                          | 00:07:13 |
| 06: | Besøg hos neurotræner Thomas La Cour - Test gennem en udholdenhedsøvelse                                      | 00:07:38 |
| 07: | Mad- og drikkeindtag under et ultraløb                                                                        | 00:09:46 |
| 08: | Status: 18:08 timer tilbage af løbet                                                                          | 00:10:46 |
| 09: | Første rigtige pause - mad og en snak om mad og at bo i rummet på ISS-rumstationen.                           | 00:11:10 |
| 10: | Status: 16:40 timer tilbage af løbet                                                                          | 00:12:45 |
| 11: | Øvelse 2 hos Neurotræner Thomas La Cour: at krympe de dele der gør ondt.                                      | 00:14:06 |
| 12: | Status: 12:35 timer tilbage på løbet - Pause og status på smerter                                             | 00:16:43 |
| 13: | Besøg hos psykolog og mental screenings-specialist Kathrine Marie Elmer. Test i evnen til at håndtere kriser. | 00:18:50 |
| 14: | Status: 06:26 timer tilbage af løbet.                                                                         | 00:20:25 |
| 15: | Status: 05:03 timer tilbage af løbet - det er blevet lyst.                                                    | 00:22:29 |

---

|     |                                                                                               |          |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 16: | Status: 02:15 timer tilbage af løbet. Delmålet på 100km nået.                                 | 00:24:18 |
| 17: | Status: 01:27 timer tilbage af løbet og afsluttende refleksioner over ultraløbs-udfordringen. | 00:26:53 |