



## Sprint:

# 100 meter

Den ultimative sprintdistance - disciplinen der historisk set er mest prestigé ved at vinde.

### Hvordan løbes en 100 meter?

Distancen løbes på inddelt bane, på den lige opløbside af et stadions 400 meter rundbane. Der startes fra startblokke, der indstilles individuelt af den enkelte løber.

### Hvordan er startproceduren?

Løberne står klar bag startblokkene når starteren kalder dem frem til start med ordren: "På pladserne". Når løberne har lagt sig klar i startblokkene, afventer starteren klartegn fra starthjælperne, der tjekker at alle ligger korrekt i startblokkene, inden han fortsætter startproceduren med ordren "Færdige" – løberne rejser sig nu halvt op i startblokkene og afventer med alle fibre i kroppen spændt, at startskuddet skal lyde. Det gør det, når starteren konstaterer, at alle løbere ligger klar og er i fuldstændig ro.

Startblokkene er ved store stævner forbundet med tidtagningssystemet og startpistolen, så det elektronisk via sensorer kan måles, om en løber tyvstarter. Hvis sensorerne i startblokken registrerer, at løberen har presser fødderne kraftigt i startblokken hurtigere end 0,1 sekund efter at startskuddet har lydt, registreres det som en tyvstart og løbet stoppes. Den løber der dømmes som ansvarlig for en tyvstart diskvalificeres og får vist et rødt kort af dommeren.

### Andre regler:

En løber kan også blive diskvalificeret ved at løbe uden for den tildelte løbebane.

### Opløb – hvem vinder?

Ved mållinjen er det den løber, der med torsoen først bryder mållinjen, der dømmes som vinder. Torsoen betegner den del af kroppen, der går fra skuldrene og ned til hoften. Normalt vil det være den øverste del af overkroppen, der fældes fremad ved passage af mållinjen. Hvis en løbers hånd, arm eller ben kommer først over målstregen, tæller dette således ikke med til at fastlægge en vinder.

### Historie:

Distancen "en stadie" (192 meter) var en del af oldtidens Olympiske Lege og betegnede en runde på de daværende olympiske stadions (deraf navnet "Stadion"). Dermed kan man måske hævde at 200 meter løb burde være en mere historisk præstige fyldt disciplin – men sådan er det altså ikke blevet. Siden de moderne Olympiske Lege startede i 1896 har det været 100 meter løber der har overtaget denne position.

### Er det noget for mig?

Sprint kræver hurtige reflekser ved starten – samt hurtighed, smidighed og stor styrke til selve løbet. Hurtighed betyder at man næsten som en refleks, er i stand til at omsætte de nerveimpulser som er nødvendige for musklerne til at trække sig sammen og efterfølgende spænde af, så man kan løbe maksimalt kraftfuldt... og samtidigt afslappet. Det betyder så også, at man kan dirigere nerveimpulserne hen til kun de nødvendige muskler - og være afspændt i resten af muskulaturen. Man skal kunne accelerere hurtigt op til tophastighed - og holde denne tophastighed så lang tid som muligt. Man skal også være i stand til at løbe med den rette blanding af hurtig skridtfrekvens og optimal skridtlængde. Noget kan være medfødt, men meget kan også læres og optrænes.