

Löpning | Med sikte på toppformen i juni

Springanskolan i gång

KÖPING Runstreak, trailrunning och ultralöpning.

Att som förr - jogga - har blivit trendigt.

Bbl/AT tog ryggen på ett gäng som provade löpträning i grupp.

Löpträna i grupp är inget nytt. Ideella löparentusiaster har förut dragit ihop grupper för gemensam träning runt om i KAK:s skogar.

Nu har även företaget Runacademy startat en löpargrupp i Köping, den första i Västra Mälardalen.

- Jag har följt Runacademy i sociala medier i flera år och såg att de sökte ledare. Jag har varit ledare inom Köpings gymnastikförening och blev sugen att söka och gjorde det. Men jag var inte redo att dra i gång en egen grupp direkt så jag har varit med i Västerås i två terminer för att lära mig mer, säger Hanna Thunberg, som är ansvarig för Runacademy i Köping.

I förra veckan bjöd hon in till prova-på-träning i Johannisdalsskogen.

18 intresserade dök upp - trots att temperaturen hade halkat under nollan och visade tre minusgrader.

På schemat stod löpteknik och intervaller för de lite mer löparvana, för nybörjarna väntade en tvåkilome-



Löpartrender

Trailrunning: Löpning i naturen, i mer eller mindre svårframkomlig terräng.

Ultralöpning: Som det låter, spring långt, långsamt och länge.

Runstreak: En utmaning där du ska springa en engelsk mil, det vill säga 1,6 kilometer, varje dag.

18 personer kom för att testa på löpträning i grupp. Alla på olika nivåer, från "jag är nybörjare" till "jag har sprungit några maraton".

FOTO: HELENA TELL

tersslinga med blandad gång och löpning.

Denna kväll delades gruppen upp i två gäng, ett för nybörjarna och ett för de mer vana löparna.

- I och med coronan försöker vi dela upp oss i mindre grupper så att vi kan hålla avstånd, berättar Hanna Thunberg.

För dryga tusenlappen får de som väljer att bli med-

lemmar ett medlemskap som sträcker sig över 13 veckor och 15 ledarledda pass, därtill tillgång till online-träning. Ett slags Viktvaktarna men för löpning, kan det kanske beskrivas som.

- Att springa i grupp kan för en del vara lite otäckt. Man är rädd att hamna på efterkälken, att bli sist. Men vi jobbar nivåanpassat och med övningar och upp-

lägg som gör att alla känner att de hänger med, säger Hanna Thunberg.

Hennes erfarenhet är att gruppträning generellt intresserar kvinnor mer än män.

- Så var det när jag var ledare i KGF. Med löpträning är det annorlunda, det brukar vara lika många män som kvinnor i gruppena.

Varför är det så populärt med löpträning tror du?

- Det är hela upplevelsen. Att vara ute, få frisk luft och friskt hjärta. När man gör det i grupp får man även gemenskapen. Löpning kan verkligen vara härligt och fler borde våga prova på att springa.

Runacademys gruppträning i Köping startar vecka 12.

Helena Tell