

Grattis till ... Sanna Wihlborg, ny löpinstruktör, som möttes av rekordmånga deltagare

KARLSKRONA

När Sanna Wihlborg och de andra instruktörerna skulle sätta fart på våren trodde de att det skulle komma många löpsugna. Resultatet blev över alla förväntningar.

– Det är tur att parkeringen på Rosenholm är stor. För det visade sig att över 80 personer hade anmält sig till den här terminen, säger Sanna Wihlborg, ny instruktör i Karlskrona för den riksomspännande Runacademy och strålände glad över att få vara med om att slå deltagarrekor.

Tillsammans med sju andra ledare med spring i benen ska hon nu dela med sig av sina bästa knep och tekniker till dessa löpare av alla de sorter.

– Det roliga är att de spänner över alla åldrar, säger Sanna, som bara kan konstatera att det kvittar om du inte har tagit ett löpsteg i hela ditt liv eller om du springer milen under 50 minuter – våren 2021 vill alla ut och springa.

– **Det måste vara** en effekt av pandemin, säger hon, och konstaterar att hennes kolleger på 88 ställen i Sverige, säger samma sak.

– Totalt är det nu 6 600



Sanna Wihlborg är instruktör för Runacademy i Karlskrona. Hon ser en ny vår för löpningen. Våren 2021 vill alla ut och springa. FOTO: PRIVAT

personer i landet som löptränar med oss, i olika grupper efter sin egen nivå.

Det har visserligen varit en löptrend i flera år, men Sanna Wihlborg är övertygad om att många människor

har upptäckt sambandet mellan fysiskt och psykiskt välmående på ett helt annat sätt, inte minst genom att vara ute i naturen.

– Det är ju väldigt många som vandrar också.

Sedan är det så klart många som saknar socialt umgänge. Under första lektionens uppvärmning i måndags blev det en härlig stämning direkt.

– Det blev ett riktigt tjtater under uppvärmningen. Sedan när vi började springa fick de lite annat att tänka på.

Som Sanna ser det blir löpträningen inte bara roligare tillsammans med andra, det blir lättare att få bättre resultat också.

– Springer man ensam är det lätt att harva på i samma spår och hitta på ursäkter för att stanna hemma. Med kompisar som väntar och en tid att passa är det inte lika lätt att dra sig ur.

Ett tips för att komma igång med sin löpträning är att sätta upp mål. Små som stora. Att ha ett fysiskt lopp som hägrar har ju inte gått så bra det senaste året. Men Sanna Wihlborg tycker att de digitala lösningarna, både vad gäller träning och tävling, ändå har funkat förvånansvärt bra.

– Men nu hoppas jag att vi går mot en ny säsong med helt andra förutsättningar, säger hon.

Kerstin Porshed

kerstin.porshed@blt.se