



Giuseppe Perricci, Jenny Norsten och Anna Dahlberg är redo att få fart på Leksandsborna.

Löpargrupp till Leksand – alla ska kunna haka på

LEKSAND De finns på 88 orter från Kiruna i norr till Malmö i söder. Och nu är det Leksands tur. I slutet av mars drar Runacademy i gång en grupp med utgångspunkt Siljansvallen, och längst fram i klungan hittar man lokföraren Jenny Norsten – redo att sprida löparglädje. – Alla som kommer, även nybörjare som aldrig sprungit en meter, ska känna att de är välkomna och att de kommer få allt stöd, säger hon.

År 2013 startade Petra Kindlund från Falun upp Runacademy i Stockholm. Och det som började som en liten grupp har genom åren spridit sig som en löpeld genom Sverige.

I dag finns de på hela 88 orter, från Kiruna i norr till Malmö i söder. Och nu avslutar sig även Leksand – detta tack vare lokföraren Jenny Norsten.

Hon började springa för åtta år sedan, men berättar

att hon till en början hade svårt att hitta rätt.

– Jag köpte ett par skor, gav mig ut och gjorde alla nybörjarssteg. Jag sprang tills jag var helt spyfärdig och skulle bara slå personbästa, berättar hon och skrattar.

Efter ett tag snubblade hon dock över Runacademys hemsida och började köra deras onlineträning.

– Och då fick jag lära mig att löpning är så mycket mer, att man måste variera passen och öva på löptekniken.

När Runacademy startade upp i Falun var hon därför snabb att haka på.

– Då stannade jag kvar där efter jobbet och var med där. Men sedan fick jag barn, och då gick det inte att fortsätta eftersom det ju ändå är en bit till Falun.

Hon fick därför övergå till att löpträna på egen hand. Men i somras blev längtan efter gemenskapen för stor.

Jenny Norsten berättar att hon själv började springa för åtta år sedan, men att hon till en början hade svårt att hitta rätt.

– Så jag skickade iväg ett mejl till Runacademy och anmälde mitt intresse som ledare om de skulle starta upp i Leksand. Och jag fick svar redan efter ett par dagar.

Under hösten fick hon sedan i uppdrag att leta efter fler ledare. Och en av dem som nappade var kollegan Anna Dahlberg.

– Jag har sprungit i många år, och eftersom vi är ute och åker, rastar lite överallt och sover

borta i jobbet så har jag alltid med mig skorna och träningskläderna, berättar hon.

Anna hade dock aldrig funderat över saker som löpteknik.

– Så när jag kikade på Runacademys hemsida och provade några pass insåg

jag hur roligt det var att få det tänket.

Efter att även köksmästaren Giuseppe Perricci och snickaren Erik Varghans hakat på var saken klar, och snart är det dags för det första passet i Leksand.

– På tisdag den 16:e mars kör vi ett prova-på-pass. Och sedan drar vi igång den 23:e, berättar Jenny Norsten.

Anmälan sker på runacademy.se och samtliga pass kommer att utgå från Siljansvallen.

– Vi har så mycket fina omgivningar här – både skogen, backar upp från Solvåndan där man kan springa backintervaller och friidrottsbanan. Så det är perfekt.

Gänget är tydliga med att vem som helst ska kunna haka på gruppen och att det kommer finnas både ett nybörjargång, en medelgrupp och en mer avancerad.

– Jag vet att det finns många som vill börja springa men som kanske inte vågar göra det med andra av rädsla för att inga

hånga med. Och så kommer det inte vara här. Märker vi att någon kanske inte orkar med sänker vi tempot, säger Jenny.

– Och sedan behöver man inte tillhöra samma grupp hela tiden, utan det hänger ju lite på dagsform också.

Och målet är helt enkelt att sprida den glädje som hon själv tycker att hon fått av löpningen.

– Hade man sagt till mig 2012 att ”du kommer springa Lidingöloppet 30 kilometer” hade jag skrattat. Men nu har jag gjort det. Och nu vet jag hur bra jag mår av löpningen, säger hon.

– Så jag vill få fler nybörjare att tycka att det är lika roligt – få dem att hitta löparglädjen. Och alla som kommer, även nybörjare som aldrig sprungit en meter, ska känna att de är välkomna och att de kommer få allt stöd.



”Alla som kommer, även nybörjare som aldrig sprungit en meter, ska känna att de är välkomna.”
Jenny Norsten



Text & foto
Agnes Fäldt
0247-79 20 31
agnes.faldt@falukuriren.se