

Ut och kut våren snart här

ÅRE (JT) Den 15 mars startar Runacademy sina träningsgrupper i Åre. Att säsongen för löpning drar igång är ett säkert värtecken. Runacademy i Åre är en nystartad aktivitet som smögs igång under höstens barmarkspäriod.

– Det här är andra terminen som vi kör löpargrupper för vuxna. När vi startade i höstas hade vi inte hunnit göra någon marknadsföring och vi blev förvånade över deltagarantalet som blev över förväntan. Nu hoppas vi att fler upptäcker att vi finns, säger Helena Saarela som är platschef och grundare till verksamheten i Åre. Som inflyttare för två år sedan från Uppsala saknade hon gemensamma träningar för vuxna och då väcktes idén med att starta Runacademy i Åre.

– Jag flyttade hit för ett par år sedan från Uppsala. Där finns flera olika träningsgrupper för löpning för vuxna. Jag märkte att det mesta i Åre när det gällde träning var fokuserat på barn och ungdomar. Jag kände att gemensamma träningar för vuxna saknades. I Åre tränade vuxna ensamma eller tillsammans med någon kompis. Det som vi erbjuder i våra träningar är intervaller i olika former och det märkte jag att det var något som människor här inte tränade, säger Helena Saarela.

Enligt henne har de gemensamma träningsarna lockat både gamla och unga, nybörjare och mer rutinerade.

– Vår första termin där var det blandade grupper med löpare med olika nivåer och det är så vi vill att det ska vara. Första träningsstillfället är gratis för att

ge alla en möjlighet att prova på, säger Helena Saarela.

Kommer ni att utöka träningen för vuxna med till exempel längdskidor och cykel också?

– Vi har fokus på löpning, vi vill att fler ska upptäcka löpning och det här konceptet som vi erbjuder för alla åldrar och alla nivåer. För de som vill komma igång och springa till de som sprungit mer regelbundet. Just gruppträningen som ger pepp och inspiration vill vi att fler ska upptäcka.

Från och med mitten av mars blir det träning varje vecka tillsammans med Helena och hennes övriga ledare. Stor variation på passen utlovas.

– De deltagare som är med kommer att märka resultat och det är inspirerande. Vi vet att vårt träningskoncept ger resultat för alla oavsett vilken nivå man börjar på. Det som också är värt och betona är att ingen är för långsam eller för snabb, det här är verkligen för alla. Det är helt prestigelöst och man lägger det på sin nivå för att utvecklas därifrån, säger Helena Saarela som är jätteglad över att ha startat detta i Åre. Runacademy är ett vinstdrivande företag, finns det inte risk för att ni konkurrerar ut ideella idrottsföreningar i Åre?

– Nej vi konkurrerar inte med föreningar, vi har olika målgrupper för vår verksamhet. Idrottsföreningar i kommunen vänder sig till barn och ungdomar, vi vänder oss till vuxna. Vi är mer som Friskis och Svettis men med inriktning på löpning, säger Helena Saarela. Hon berättar också att träningsarna som nu ska genomföras är noga genomtänkta. Träningspassen sätts ihop



Runacademy drar igång i Åre, andra terminen. En nyhet under våren är en workshop om styrketräning för löpare. Den genomförs digitalt. Här tränar Runacademys grundare Petra Kindlund och projektledaren Johanna Bäcklund.

centralt av företaget och samma träning bedrivs i alla orter.

– Vår verksamhet är därmed kvalitetssäkrad.

En nyhet inför vårens träning är att genomföra en workshop

om styrketräning för löpare, denna genomförs digitalt.

– Då får deltagarna lära sig styrkeövningar som komplement till löpningen, övningar som man blir starkare av och som gör att

man håller sig skadefri.

Organisationen Runacademy är landsomfattande med verksamhet på 76 olika orter.

KARIN BÅNGMAN