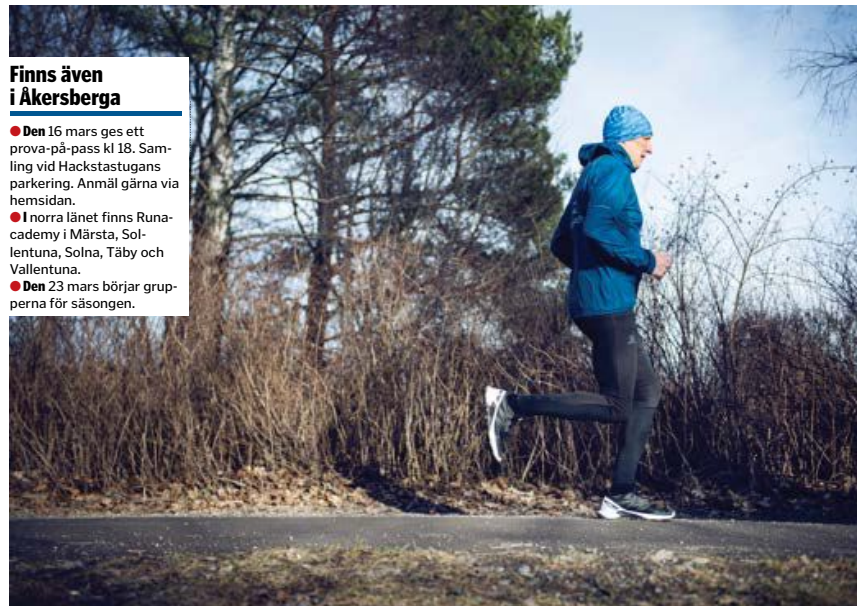


NYHETER · NORRORRT

Finns även i Åkersberga

- Den 16 mars ges ett prova-på-pass kl 18. Samling vid Hackstastugans parkering. Anmäl gärna via hemsidan.
- I norra länet finns Runacademy i Märsta, Solentuna, Solna, Täby och Vallentuna.
- Den 23 mars börjar grupperna för säsongen.



LÖPNING FÖR VALBEFINNANDE. "Jag var ute och sprang på lunchen en timme, hörde lärkorna sjunga och såg att våren kommit. Då stannar jag och fotar eller pratar med någon jag möter. Jag jagar inte tider", säger Jesper Sannel.

FOTO: MIKAEL ANDERSSON



FLEXIBELT. "Du kan vara med den tuffa gruppen ena veckan, är man lite trött kan man gå ner i medelgruppen."

FOTO: MIKAEL ANDERSSON

Så kommer du igång med löpningen

- **Löpning** är ingen materialsport, men se till att skaffa ett par bra skor.
- **Skymda** långsamt. Ett vanligt nybörjarfel är att gå ut hårt i början och sedan antingen tröttna eller få skador. Börja med att varva gång och löpning i intervaller. Öka löpningen successivt tills du springer kontinuerligt.
- **Kom ihåg** att det inte bara är muskler och kondition som ska byggas upp. Leder och ligament måste också hänga med. Har du bra kondis men är ovan vid löpning kan du behöva hålla tillbaka lite i början.
- **Läs** på om hur ett bra löpsteg ser ut. Det finns massor med tips på nätet.
- **Om** du springer med Runacademy, se till att träna även på egen hand ett par gånger i veckan.

KÄLLA: RUNACADEMY/MITT I

Experten: Så blir löpningen lustfylld

NJUT. Lyssna på fåglarna och låt bli att plåga dig själv, tipsar Runacademys Jesper Sannel

BROTBY

Är du nybörjare och vill komma igång med löpträning utan att få skador? Eller är du redan en rutinerad löpare men behöver tips på hur du kan variera träningen? Jesper Sannel på Runacademy vet hur du kommer vidare.

Att så många lockas av löpträning är inte så konstigt. Det är billigt, enkelt och man behöver inte passa några tider. – Du behöver ett par bra skor, sedan kan du springa i vad som helst även om det

underlättar med funktionsmaterial, säger Jesper Sannel. När vi träffar honom hemma i Brotby har han just sprungit en sväng på en dryg timme. Det är kallt men ändå vär i luften. Han har varit nere runt Angarnsjoängen och fått både träning och fina naturupplevelser.

Började jaga tider

Jesper Sannel har alltid gillat löpning och eftersom han växte upp på Lidingö började han tidigt springa Lidingöloppet. – Då var det mer att jaga tider och att springa snabbare på olika lopp. Men jag

fastnade lite för 15 år sen och kände att jag gjorde samma sak, sprang samma runda. En dagkurs i löpteknik gav ny inspiration.

– Det utvecklade mig jättemycket. Jag sprang 30 sekunder snabbare per kilometer.

För några år sedan tipsade en kompis honom om Runacademy i Täby. Han var med där i ett par terminer innan han själv blev ledare.

– Så kände jag att det borde finnas underlag i Vallentuna. Förre våren startade vi upp en ny grupp här. Vi

Det ska vara roligt att springa. Du ska inte plåga dig själv.

har haft ungefär 50 deltagare både förra våren och i höstas. Det är jätteroligt.

Träningen är för alla, nybörjare såväl som maratonlöpare, och man delas in i grupper utifrån sitt utgångsläge.

För nybörjarna blir starten mjuk.

– De första gångerna går

man två minuter och joggar i 30 sekunder. Sedan bygger man på och efter 13 gånger ska man kunna jogga fem kilometer i sträck.

Individuella utmaningar

Vana löpare får också utmaningar.

– Generellt gör vi olika sorters intervaller. Det har dålig klang för många som tror att de måste springa tills de kräks. Men en intervall betyder bara att du springer och sedan vilar, antingen genom att gå eller stå still. Den kan vara mellan 30 sekunder och tio minuter. Vi kör back-

träning och lite trailpass för att visa hur man springer i skogen.

En del av deltagarna tar en mil på 35 minuter. Men för Jesper Sannel är det inte längre tävlingar och tider som ger löpningen mening.

– Den får mig att må bra både fysiskt och psykiskt. Jag kommer ut, får frisk luft och kan låta tankarna bara rinna iväg. Jag jobbar ju hemma och då är det skönt att komma ut och röra sig mitt på dan. Jag har sprungit så fina rundor på försommaren i kvällsljusset när fåglarna sjunger.

Louise Kristoffersson