



Sofie Albäck Nilsson har nyligen utbildat sig till löpcoach för Runacademy och drar nu igång träningar tillsammans med ledarkollegan Emelie Alvinsson.

FOTO: FREDRIK EKBLAD

# Hammenhögstjejer sprider löpglädje i Ystad

**Sofie Albäck Nilsson och Emelie Alvinsson från Hammenhög har tagit rikstäckande Runacademy till Ystad. Löpargruppen har precis dragit igång träningarna i Sandskogen och välkomnar såväl nybörjare som mer erfarna löpare.**

**YSTAD.** Runacademy startades av elitlöparen Petra Kindlund i Stockholm

2013 och finns idag på 88 orter över hela Sverige. Cirka 10 000 medlemmar grupptränar via träningsprogram som tagits fram av Runacademy.

Sofie Albäck Nilsson och Emelie Alvinsson är två av föreningens över 400 ledare.

– Vi har precis genomfört de sista delarna för att kunna bli diplomerade löpcoacher och ser verkli-

gen fram emot att komma igång, säger Sofie.

Vi har stämt träff vid motionsspåret i Sandskogen där löpargruppen kommer ha sina träningar fram till midsommar.

– Det blir 15 tillfällen och vi tänker oss två grupper. En för nybörjare där vi fokuserar på att få till löptekniken och en grupp för "fortsättare", säger Sofie och tillägger att all

träning är individanpassad.

Sofie Albäck Nilsson har en bakgrund som orienterare i Andrarums IF och har även spelat fotboll fram tills för sju år sedan. På senare år har hon sprungit aktivt och tävlat en hel del, men när pandemin slog till och alla lopp ställdes in började hon söka efter något nytt och fick upp ögonen för Runacademy.

– Jag såg att det inte fanns någon lokal grupp i sydöstra Skåne och tänkte att det kunde vara kul att dra igång en löpargrupp här.

Ett pass börjar alltid med uppvärmning och den läggs på en nivå så att alla kan hänga på.

– En uppvärmning har enbart som syfte att man ska bli varm och det gör inget om de som är snabb-

are håller ett lägre tempo.

Under själva passen kör man oftast intervallträning.

– Vi springer halva intervallen bort och sedan vänder vi. Det gör att alla kan springa i sitt tempo och inte behöver oroa sig över att sänka gruppen eller komma efter. Istället peppas vi extra mycket av varandra.

FREDRIK EKBLAD



Tränarna äger rum i motionsspåret i Sandskogen.



För att delta anmäler man sig på Runacademys hemsida.



Sofie menar att löpningen blir något helt annat i grupp. – Man får en helt annan sparring och energi till löpningen när man tränar i grupp.