

Runacademy sprider löparglädje i Hammarstrand

Runacademy sprider löparglädje i Hammarstrand



Runacademy håller löpargrupper på 88 platser i hela Sverige. En av platserna är Hammarstrand - som startade sin säsong i förra veckan.

HAMMARSTRAND (JT) Runacademy sprider löparglädje på 88 platser i landet. En av dem är Hammarstrand - som nu har kört igång igen.

- Alla kan vara med. Fast jag inte är van att springa kan jag vara med, säger Therese Eriksson, som åker fem mil enkel väg för att springa.

6500 löpare deltar i Runacademy's olika löpargrupper runtom i landet. I Hammarstrand var det som mest 20-25 löpare under den första säsongen. När gruppen drog igång sitt andra år hade åtta löpare sökt sig till Kullstaskolan.

- När coronan kom tappade vi några. Våra deltagare har varit jättenöjda i utvärderingarna, säger Maria Wallin, huvudansvarig för gruppen.

Hon har varit ledare för olika träningsgrupper i mer än 20 år. När två deltagare i en av hennes löpargrupper, Jenny Palm-

quist och Maud Amcoff, såg att Runacademy sökte nya platser att etablera sig på frågade de Maria Wallin om hon inte kunde ta konceptet till Hammarstrand.

- Det är Marias förtjänst att jag springer i dag. Jag började gå och jogga mellan lyktstolpar för några år sedan. Sedan började jag med Marias kurser. Nu springer jag 2,5-3 mil i veckan, säger Jenny Palmquist, som kommer från Ammer.

Runacademy jobbar med flera delar av löpningen, både löpteknik och intervaller av olika längd. Under säsongspremiären i Hammarstrand vill alla deltagare springa en mix av korta intervaller. Det allra viktigaste för Runacademy är att löparna ska ha roligt.

- Framst handlar det om att sprida löparglädje. Det ska verkligen passa alla, från nybörjaren till den som vill utveckla sin löpning. Vi hjälps åt och stöttar

varandra i gruppen, sedan kan var och en utmana sig själv. Vi springer alltid tillsammans, men hur fort man springer och hur många varv man hinner, det är en annan sak, säger Maria Wallin.

Jenny Palmquist gillar både gemenskapen och upplägget på träningspassen.

- Det är så motiverande. Det är svårt att göra intervallerna hemma. Det är bättre att göra det i grupp. Då blir man mer peppad och tar i mer. Sedan gillar jag att det är så olika upplägg, ibland längre intervaller och ibland kortare, säger hon.

Therese Eriksson, som åker från Sillre i Sundsvalls kommun för att vara med, såg Runacademy som en motivator för att börja springa.

- Jag har alltid drömt om att ut och springa, men aldrig lyckats. Men sedan jag började här har jag varit ute och sprungit.

JONAS SOLBERGER



Maria Wallin har varit ledare för träningsgrupper i mer än 20 år. 2020 drog hon igång Runacademy i Hammarstrand. Hon leder löpargruppen tillsammans med Sara Amrén och Nils Höög.