



Nyhetsbrev #1 2024

Hej!

Skånes friidrottsförbund har under året smygstartat sin nya plattform, <https://springiskane.se/> där vi ska samla de skånska loppen för att på ett bra och tydligt sätt sprida information om våra sanktionerade motionslopp. Ett mervärde för arrangörerna och ett verktyg för löpintresserade att hitta information. Det blev 11 lopp under 2024, tanken är att de ska minst fördubblas 2025. Har du kontakt med något lopp, informera dem gärna – det är fritt för alla sanktionerade lopp i Skåne. Har du önskemål om information eller synpunkter på upplägget hör gärna av dig.

Ni är ett antal som sagt ok till nyhetsbrev också, kul. Samma sak här, känner du någon som skulle vara intresserad av detta, be dem teckna sig.

Vi har haft en fantastisk sommar där det har tävlats mycket, för många av föreningslöparna i mogen ålder var det något så unikt som ett VM i Göteborg. Jag driver ett magasin om löpning och summerade mästerskapet i en artikel som ni får som bilaga här, kul att se/läsa om hur bra de bästa är, det ger inspiration. I övrigt har loppet i Skåne rullat på bra, trenden med att de stora loppet växer fortsätter medan de mindre har svårt att nå ut. Men, det har varit klart fler tävlande 2024 än de senaste åren, vårt tävlande tappade stort under pandemin och är fortsatt inte tillbaka på nivån vi hade innan.

I höst väntar det ganska många terränglopp, mycket av det svenska systemet styrs av att det exempelvis är ett SM på hösten och sedan det gigantiska Lidingöloppet. I spring i Skåne hittar ni tre trevliga terränglopp framåt, Göinge Spring i Hässleholm den 28 september, Helsingborgs terränglopp den 13 oktober, det är även skånska mästerskapen och sedan Skanneloppet den 9 november.

Det är verkligen tre fantastiska arrangemang som är värda att besökas. I Hässleholm bjuds alla på korv med bröd efter loppet, i Helsingborg är det soppa till alla och i Åstorp har man ett flertal gånger blivit framröstad som Skånes bästa lopp. Har du inte testat dessa, missa inte möjligheten i år. Du kan läsa om Göinge Spring här: <https://springlfa.se/goinge-spring-laddar-for-andra-aret/>

Är ni sugna på traillopp finns det även en del sådan i höst, som Skrylle Challenge, Åhus Trail Run, Göingefejden och Kristianstad Trail

Hur ska man då tänka med sin träning inför ett terränglopp? För det första är det skillnad på terränglopp och trail, dessa är terränglopp, det vill säga det är tydliga stigar. I Hässleholm är

ett av loppen ett traillopp, alltså, mer som en snitslad orienteringsbana. Den typen av löpning kräver lite annorlunda tänk, här går jag bara in på terränglöpning.

Skillnaden på ett landsvägslopp och ett terränglopp är förutom underlaget oftast att det är mer kuperat. Det är den skillnaden man ska ta fasta på i sin träning. Hur tänker jag när jag springer uppför respektive utför? Det handlar om att utnyttja terrängen och inte som i många fall vara särskilt fokuserade på klockan, tempo och kilometertider. Det går ju självklart långsammare att springa i terräng än på bana eller asfalt. Så strunta i klockan, lyssna på kroppen och sök den ansträngningsnivå som känns rätt för distansen. Sedan några tips:

Titta framåt, inte på fötterna

När man springer i terräng måste man hålla upp ögonen för eventuella ojämnheter. Man måste hela tiden vara på alerten. Det är lätt hänt att man börjar stirra ner på fötterna för att vara på den säkra sidan. Men kom ihåg att du måste hålla blicken lite framför dig så du vet vad som kommer.

Lätta, snabba steg

Att springa med långa steg ökar risken för skador och fotledsvrickningar när underlaget är ojämnt. Tänk istället att snabba upp stegfrekvensen och springa med snabba, lätta steg, som att du trippar fram mellan diverse hinder.

Gå upp, spring ner

Vissa stigningar i terränglopp kan vara riktigt branta, och då lönar det sig ofta att gå upp istället för att springa. Det går lite långsammare, men man sparar tid i slutändan, eftersom man snabbare kan ta upp sin normalfart igen när man kommit upp på toppen.

Utnyttja terrängen

Egentligen en påföljd av tipset ovan. Men, det gäller både upp och ner, dra inte på allt vad du kan uppför, det kostar mer än det ger medan om du lär dig slappna av och rulla på utför kan spara både energi och tid. Många kortare ner stegen uppför vilket är helt rätt, men sedan lyckas man inte förlänga steget igen när man är uppe, där måste man nyttja terrängen och fort hitta tillbaka till sitt steg.

Hur tränar man då?

Ska man bli bra behöver man springa i terräng, egentligen kan man tänka intervaller som på vilket underlag som helst men dessa genomförs i terrängen. Några förslag:

Kör din runda i terrängen, typ 4 till 10 km som 90/30, dvs 90 sekunder ganska hårt, 30 sekunder lugnt. Då får du naturliga intervaller, ibland hamnar de i backar, ibland på platta partier, etc. Ha fokus på att nyttja terrängen, växla tempo beroende på hur banan ser ut.

Kör minutintervaller, typ 4, 3, 2, 1, 1, 2, 3, 4 minuter med en minuts stävila efter varje. Kör på samma bana typ var tredje vecka och se om du kan komma längre och längre på dessa 20 minuter. Det går naturligtvis att ta bort typ den sista eller både den första och sista och få kortare pass eller att förlänga – hitta ditt upplägg.

Normala 1000 meters intervaller, kanske har du en runda på 5 kilometer i terräng, dela upp den i fem tusingar, vila 90 sekunder mellan varje – se vad din sluttid blir och jämför dig nästa gång.

Backpass är en självklar del av träningen inför terrängloppen, ganska hårt upp, lugnt ner, på det igen. Det kan vara korta i 20 sekunder men även långa i en minut. Extra bra är om backen avslutas med ett kort flackt parti och du lär dig att växla tempo efter backen är slut.

Lycka till med terrängsäsongen och varför inte även boka in den skånska friidrottsdagen. Det var premiär i fjol i Helsingborg med cirka 200 deltagare, i år blir det i Malmö 9 november.

<https://skanefriidrott.org/gala-for-skansk-friidrott/>

Vid pennan/ BG Nilensjö, Skånes friidrott