



Nyhetsbrev #1 2025

Våren är här och redan har flera lopp genomförts, en tydlig trend är att deltagandet ökar, kul! Jag hoppas att du har hittat och tränar mot flera olika lopp i regionen, just nu har vi 27 lopp inlagda i vår nya kalender, fyra är redan genomförda och 23 ska genomföras:

<https://springiskane.se/aktuella-lopp/>

Själv var jag med och arrangerade 5K i Helsingborg, det var nytt deltagarrekor med 210 som fullföljde under en fantastisk skön vårdag. Många kom fram efteråt och berättade om sitt nya personliga rekord på halvmilen. Just att sätta personliga rekord är en stark drivkraft för många löpare, andra vill ha en medalj, andra gör det för att det är kul och socialt – vilken anledning man än har så är det ett fantastiskt sätt att hitta motivation till sin träning. En tanke jag har är att i varje utgåva av detta nyhetsbrev presentera någon som prenumererar på detta nyhetsbrev, snart 200 😊 Det skulle då handla om hur man tränar, vad som motiverar och favoritlopp. Vill du dela med dig, kontakta mig på bg.nilensjo@springlfa.se.

Jag kontaktade en person på listan och ställde frågor till Leif Grönqvist som bor på Råå:

Hur tränar du?

–Dels kör jag en del pass med min klubb, IS Göta, de ger struktur och bra utveckling. Sedans springer jag spontana rundor med sambon, kompisar eller mina hundar hemomkring. Jag springer väldigt sällan ensam.

Vad är det som motiverar dig?

–Jag vill hålla mig i form trots att jag gärna äter gott och ibland för mycket, men gillar även att tävla och kunna prestera på tävlingar.



Leif Grönqvist från Råå

Vilket av de 27 loppen vi har i kalendern just nu är ditt favoritlopp och varför?

–Svår fråga, jag tänkte först på IS Götas GGP-serie, Springtime och Helsingborgs halvmara, men fastnar till slut för Helsingborgs Terränglopp. Det är ett mysigt litet lopp i fin miljö.

Vilket är ditt nästa lopp?

–Det är GGP 2000 meter den 1 maj och sedan Springtime 10 km någon vecka senare.

Träningstips

Nu inför loppet maj månad som är den månad som har flest lopp kan det vara kul att få till några riktigt bra pass. Min filosofi för att lyckas på ett lopp är att hitta rätt fart. Av någon anledning så tror vi alltid att vi är bättre än vad vi är när startskottet ljuder, hjärnan slutar fungera och vi drar i väg i på tok för hög fart, resultatet blir då att vi går i väggen och tappar i slutet. Det gäller naturligtvis inte alla men jag tror många känner igen sig. Att träna på att hitta rätt fart är helt enkelt en grym bra träningsmetod. Jag har en rad olika pass som jag använder mot de jag coachar, två exempel på pass för att bli säker på 5 kilometer.

Dröm 5000 meter

Du funderar på din drömtid i aktuell säsong, säg att det är 25 minuter du vill göra. Det är 5 minuter per kilometer, alltså 300 sekunder, det blir 60 sekunder per 200 meter. Åk till en arena, värm upp, kör några stegringslopp och gör dig redo som inför en tävling. Sedan startar du passet som är 12,5 varv på en 400 meters bana – du ska passera var 200 meter på 60 sekunder. Viktigt att du inte drar i väg för fort utan verkligen håller 60 sekunder. Är det en drömtid kommer du efter några varv känna att det blir tufft, då stannar du och vilar en minut, sedan på det igen. Skulle du klara 5000 meter utan att vila, då måste du fundera på ny drömtid. Får du vila mer än fyra gånger, då behöver du redigera din drömtid inför denna säsong.

5000 meter uppdelat.

Även detta är ett arenapass, naturligtvis kan passen göras utanför arenan också, bara att ta fram GPS klockan och köra. I detta pass delar jag upp 5000 meter 10 intervaller, 3x600, 4x500, 3x400 meter med en minuts vila mellan varje intervall. Här är det viktigt att förstå syftet med passet, att hålla jämn fart. Är det även här 25 minuter som är målet ska du ha 3 minuter på 600 meters intervallerna, 2:30 på 500 meter och 2 minuter på 400 meter – det blir 25 minuter. När du stannar klockan efter dina 10 intervaller ska det stå 34 minuter, sedan drar du av de 9 minuter du stått stila.

Jag har testat detta många gånger – det fungerar, ibland kan det skilja på någon sekund mellan träning och tävling, oftast då att det går snabbare på tävling för att man spurtar sista varvet.

Generellt kan du tänka så här om alla lopp och distanser – lägg energi på att lära dig hitta ditt tempo och du kommer klara det mål du satt upp.

Malmö Marathon

Den 12 oktober får Malmö återigen ett maraton. Med den fina trend som maratonloppen har i Sverige var det väntat och väldigt glädjande. I regionen har vi sett ett aktivt arbete i de sociala medierna och när anmälan öppnade var det många som hängde på låset. Bakom initiativet hittar vi Johannes Tegner och Ann-Elise Lady.

Johannes, berätta om dig och din löpning.

–Jag är 39 år gammal, bor med min sambo i Malmö och jobbar som frilansfotograf. Favoritdistans är väl någonstans mellan milen och halvmaraton. Jag har alltid tränat mycket i skogen, kanske främst Kullaberg där det blivit mycket fartlek och tempopass med fokus på känsla. Till vardags i Malmö blir det mycket tröskel. Ofta med Krister Sellman som är min ofrivilliga coach/bollplank. Har en del favoritlopp som Copenhagen Half eller annat lopp i Danmark, sedan har Gael lyckats skapa en fantastisk atmosfär runt Österlen Trail. Kullamannen var en stor favorit innan UTMB tog över, Kia Fjällmaraton är också väldigt fint. Både mitt personliga rekord på milen, 32.45 och halvmaran 1.10.35 är från Landskrona. Vi ska ner till Bologna i början av mars, jag hoppas på ett nytt halvmarapens där.

Ann-Elise då?

–Jag är amerikan med latinamerikanska föräldrar, uppvuxen i fem olika länder innan jag kom till Sverige 2008. Löpning och träning har alltid varit ett sätt för mig att komma ut och få egentid eftersom jag blev förälder redan som 21-åring. Jag springer lopp för att jag tycker det är kul och häftigt att utmana mig själv och ha ett mål att sikta på. Med några halvmaror och maror i bagaget upptäckte jag löpning i grupp 2019 och det förändrade löpning helt för mig och gav det ännu större betydelse. Att kunna "ge tillbaka" på något sätt med allt jag har lärt mig känns riktigt kul.



Johannes och Ann-Elise efter tävling i Bologna tidigare i år.

Berätta om varför det blev ett Malmö marathon?

–Jag hade under en tid klurat på att starta ett lopp men visste inte vem jag skulle få med mig på detta. Jag lärde känna Ann-Elise när vi reste till ett traillopp tillsammans för ett par år sedan, och visste att hon var en person med en jätta drivkraft och energi (bästa egenskaperna för att arrangera lopp). I somras kom vi in på ämnet, först mest på skoj, sen insåg vi att det fanns möjligheter att göra något väldigt spännande. Från början öppnade vi upp samarbetet med flera och hade olika lopp på agendan men när vi väl kom till stadiet där det krävdes konkret arbete och timmar av engagemang var det i slutändan bara jag och Ann-Elise kvar. Tack och lov fick vi snabbt med oss Malmö Löp, min hemmaklubb, som kommer vara huvudarrangör och dra en del av lasset bakom kulisserna.

Beskriv er själv som löpare?

–För mig Johannes var löpningen något jag gjorde sporadiskt och som gav omväxling till mina andra sportaktiviteter. Det dröjde lite innan jag insåg att jag kunde göra något mer av det och att jag hade en viss fallenhet. Jag har aldrig riktigt identifierat mig som en specifik typ av löpare, eftersom jag uppskattar de flesta former och distanser. Mina största framgångar har dock kommit inom traillöpning. Om jag måste välja en distans skulle det nog vara halvmaraton i stan och maraton på fjället.

Om jag, Ann-Elise, skulle beskriva mig själv som löpare så skulle jag nog säga att jag gillar alla typer av löpning – för mig är det variationen i löpningen som gör att det aldrig blir tråkigt. Communityn betyder mycket för mig. Innan jag hittade gemenskapen i löpningen var löpning bara något jag gjorde när vädret var fint eller jag hade ett mål att träna för. Nu springer jag året runt även om jag inte har ett lopp i kalendern. Jag har en speciell kärlek för ultradistanser. Jag har alltid sagt att jag är långsam men uthållig – jag gillar att vara ute länge i naturen, och det är så häftigt att se vad kroppen och hjärnan kan klara. Generellt tycker jag att lopp är det roligaste som finns – att testa gränserna, att se nya omgivningar, att bli hejad i mål, och att hänga med kompisar innan och efter.

Att arrangera ett lokalt lopp i mindre format är en sak men ett maraton i en storstad är något helt annat. Hur har arbetet gått med Malmö stad och alla andra inblandade?

–Det är onekligen ett svindlande projekt men det hela blir tydligare och tydligare för varje dag. Det är mycket vi behöver arbeta med parallellt och en del av de större uppgifterna kommer vi leja ut lite längre fram. I början var det svårt att förstå vem man skulle kontakta för vad på Malmö Stad, men de har verkligen varit hjälpsamma. Vi har märkt en väldigt positiv respons från staden också där de har uttryckt att de är väldigt glada att vi har tagit det här initiativet. Utan deras stöd hade vi inte kommit så långt.

Är bansträckningen klar redan och vad är tanken, en snabb bana eller mer åt upplevelsehållet?

–Banan är till stor del färdig men på grund av flera ombyggnationer och vägarbeten i stan kommer det bli en del justeringar. Maratondistansen blir en stor loop där den sista halvan också utgör halvmaratonloppet. Loppet kommer bli mer eller mindre helt platt, förutom ett par viadukter. Vi kan nog säga att det blir en kombination av upplevelse och snabb bana.

Anmälan är öppet sedan några vecka tillbaka, hur ser responsen ut hittills?

–Väldigt bra skulle jag säga. Vi har inte betalt för någon marknadsföring än och har egentligen bara kommunicerat via sociala medier och vår hemsida. Nästa steg blir att försöka nå ut utanför Skåne, vill vi gärna få hit danskarna också.

Vad är förhoppning när det gäller antal deltagare det första året och sedan framöver?

–I år förväntar vi oss mellan 3 och 5000 löpare. Kommande år hoppas vi att det växer organiskt.

Om vi snabbspolar fram till dagen efter loppet i oktober, hur skulle ni vilja sammanfatta loppet då?

–Jaaadda, där satt den! Nä, men att det har blivit ett välkomnande och inkluderande lopp med stor bredd på deltagare, från nybörjare till mer erfarna och elit. Vi har satt ett nytt maratonlopp på kartan som är här för att stanna, säger Johannes.

–Usch, dagen efter loppet är jag helt slut men nöjd. Just nu jobbar vi med mycket fart och autopilot och det är så många bitar som måste falla på plats att det kan kännas överväldigande. Dagen efter loppet hoppas jag att vi kan titta tillbaka och känna, wow, vi gjorde det! Allt flöt på smidigt, våra närmsta vänner är glada, mycket buzz och deltagarna är nöjda med dagen och sina prestationer. Och så sätter vi datumet för 2026.

Avslutningsvis, många är säkert sugna på att anmäla sig eller hitta mer information, vart hittar man er på sociala medier?

–Det finns tre bra alternativ just nu, vår hemsida och sedan kan man följa oss på Facebook och Instagram. malmomarathon.se

Lycka till med vårens lopp och målsättningar//BG Nilensjö, Skånes Friidrottsförbund

