



Nyhetsbrev #2 2025

Augusti, en intensiv månad för oss som gillar att springa och tävla, det kryllar av möjligheter. Vi ska alla vara tacksamma över att föreningarna lägger ner energi och arrangerar lopp, ganska ofta med bara några hundratals startande. Det är mycket jobb för ganska lite pengar, så kan du försök stödja genom att tävla på de mindre loppen i regionen. Springiskane.se uppdateras löpande, just nu har vi 29 lopp inne i kalendern, målet var 30 lopp under 2025. Har du kontakter eller är med och arrangerar ett sanktionerat lopp i Skåne, hör av dig. Se loppen här: <https://springiskane.se/aktuella-lopp/>

Ett lopp som i år genomförs för tredje året är Göinge Spring. Det är klubben Hässleholms Freeflow som ligger bakom och det är deras första arrangemang. Vi får en pratstund med Tommy Karlsson som står bakom klubben.

Vem ligger bakom Göinge Spring?

–Freeflow är en löparklubb med många löpare som deltar i olika lopp över hela landet. Göinge Spring är ett svar från oss att alla föreningar som har aktiva löpare också bör arrangera lopp och därmed erbjuda fler alternativa löpupplevelser.

Hur ser historiken ut?

–Göinge Spring är främst ett lokalt lopp men vi hoppas också den fina miljön kring Hässleholmsgården skall locka långväga löpare. Det är tredje året vi arrangerar och det sker i samarbetet med IS Göta Helsingborg. IS Göta har kompetensen att anordna tävlingar. För oss var det en ny utmaning men tillsammans har vi lyckats väl.

Vad erbjuder ni för olika distanser?

–I år har vi strukit halvmaran. Kvar finns 10 km landsväg som också ingår i Skånes veterancup. Terräng 4 km, Trail 12 km, promenadklass 5 km och ett barnhinderlopp som är gratis för alla barn upp till 12 år.

Vad kostar det?

–Startavgiften är 250:- för de olika loppen medan promenadklassen kostar 100:-.

Vad får man som deltagare?

–Alla som fullföljer får medalj, korb med bröd och dryck. Dessutom får deltagarna en utgåva av Magasinet Spring. Vi delar också ut annan litteratur från vår Seconhand verksamhet.

Vad är din högsta önskan inför årets lopp?

–Vår förhoppning i år är att deltagarantalet närmar sig 300. Att löparna blir nöjda med arrangemanget och att vi får väder som gynnar deltagare och publik!

Träningstips

Senast gav jag lite tips på olika pass för att bli bra på att hitta jämn fart till fem kilometerslopp. Jämn fart är ett signum för hur jag coachar löpare att prestera bättre, det är en viktig nyckel. Det gäller i princip alla distanser, men blir viktigare ju längre man springer. Misstänker att många såg Eliud Kipchoges sub två timmars maraton 2019; harar, följe, etcetera – allt men exakt och hårfin precision på jämn fart. Man kan även se på friidrottsgalor numera att det finns lampor på sargen som visar tempot, även rutinerade löpare behöver hjälp och många erkänner, det skulle inte klarat tiden om det inte hade denna hjälp. Att anlita en hare för oss vanliga är ju inte så enkelt, men att lära oss hitta rätt det kan vi alla göra. Varför inte besöka Hässleholm och Göinge spring och där leverera en drömtid?

Det finns massor av olika pass, ett är uppdelade 10 000 meter. Detta kan springas på bana eller kanske på det millopp du ska tävla på, eller bara vart som helst. Man delar upp 10 000 meter i 8 intervaller enligt följande, 2000, 2000, 1500, 1500, 1000, 1000, 500, 500 meter. Efter varje intervall vilar man en minut, så starta klockan, spring i väg, stanna efter 2000 meter vila en minut (kolla klockan vad du stannar på och ge dig iväg exakt 60 sekunder senare). När du passerar 5000 meter har du bara vilat två gånger, alltså ett tufft pass men det blir lättare och lättare vilket gör att du ska klara av ditt tempo alla åtta intervallerna. När du kommer i mål på sista intervallen, stoppa klockan, dra bort sju minuter. Där ska då stå den tiden du vill ha på milloppet. Syftet är jämn fart, så öka inte i slutet...

Ett annat bra milpass är långa trösklar, typ, 4, 3, 2, 1 kilometer i din tävlingsfart. Här kan man vila 4 minuter efter 4 kilometer, 3 minuter efter 3 kilometer, 2 minuter efter 2 kilometer – alltså drar du bort 9 minuter och ska ha din mildtid.

Två bra pass, men som alltid – du behöver träna mängd och volym för att klara av det och du behöver överfart för att känna dig bekväm i ditt tävlingstempo.

Utgåvans prenumerant

Christer Wernersson är en rutinerad löpare och en av Sveriges bästa i sin åldersklass. Jag misstänker att han kör en del pass i sitt tävlingstempo.

Vem är Christer Wernersson?

–Jag är en 75-åring från Ängelholm som gillar att springa och träna. Började när jag var 30 år gammal och tävlar för FK Snapphanarna

Hur tränar du?

–Det är lite olika på grund av säsong och tävlingar men just nu försöker jag springa varje dag. Jag springer allt ifrån tre kilometer till 13 kilometer, ambitionen är att försöka få till fem mil i veckan. Snabbhetsträningen blir löpband på gymmet där jag även försöker få till lite Crosstrainer också.

Vad är det som motiverar dig?

–Jag mår bra av att träna och sen är det givetvis också att kunna prestera bra resultat i förhållande till min ålder

Vilka är dina favoritlopp?

–I år har jag två favoritlopp, skånska mästerskapen på 5 kilometer i Helsingborg och 5 kilometer på Änglamilen i Ängelholm därför att de är välarrangerade samtidigt som jag gillar de lokala loppen. Inomhustävlingarna på vintern tillhör också mina favoriter

Vilket är ditt nästa lopp?

–Sista helgen nu i augusti är det Veteran SM i Hässleholm där tänker jag delta på 1500 och 800 meter.

**Finnkampen 100 år**

Den 22-24 augusti är det dags att fira Finnkampens 100 år genom en kamp på Stockholm stadion. Förbundet hoppas på en storslagen friidrottshelg som ska krönas med svenska segrar. Till sin hjälp har de en hyllningslåt, "Ni har oss i ryggen" som framförs av The Tallest Man on Earth och Moonica Mac. Flera av friidrottsstjärnorna är med och sjunger i kören. Lyssna på låten här: <https://open.spotify.com/track/51Snii1N9DXZjh7LLjnIVW>

Som vanligt kommer det säkert bli en riktig rysare med många jämna och trevliga tävlingar, det är över 100 aktiva svenska friidrottare på plats, plus en ungdomsfinnkamp och en nyhet för i år, veteranfinnkamp. Skåne har representanter i alla de olika kamperna.



Kjell-Erik Ståhl

101 maror och 70 av dessa maratonlopp under 2.20, men nu är det över, 79 år gammal har han slutat springa. Sverige har haft många duktiga löpare genom tiderna och det är svårt att jämföra men enligt mig är Kjell-Erik Ståhl den största löpare vi haft i landet fram till att Andreas Almgren slog igenom. När Kjell-Erik var som bäst var det faktiskt två skånska maratonlöpare som dominerade både i Sverige och utanför landet, även Tommy Persson. När det gäller Finnkampen så fick Ståhl många år frågan om att vara med och springa 10 000 meter, men han tackade alltid nej av någon anledning.

Här minns vi honom genom att lyssna till Rune Larssons podd från 2020.

<https://www.youtube.com/watch?v=iORQkhrASXI&t=5303s>



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

SKÅNES
FRIIDROTTS
FÖRBUND