Nyhetsbrev #3 2025

Ute är det mörkt och kallt, det blåser, kanske är det halt och du har planerat en träningsrunda. Du skjuter på det, timmarna går och plötsligt är det för sent och du bestämmer dig för att det där passet tar jag i morgon i stället. Någon som känner igen sig?

Jag tror att de flesta kan känna igen sig i att motivationen under vintern inte alltid är på topp. Det är inget lopp i sikte och ett pass mer eller mindre spelar ju ingen roll på vintern, eller gör det? Jo, det är nu du tränar för dina prestationer i vår och sommar; varje förlorat pass kan ha betydelse. Jag bukar prata om de 100 mörka dagarna, att när det är som tråkigast att träna behöver vi våra mål som mest. Varför inte satsa på att de 100 mörka dagarna blir dina bästa träningsdagar? Ett delmål på 100 dagar är hanterbart och det går utan problem att hålla lågan och energin uppe under en sådan period. Belöningen kommer att vara fantastisk.

Hur ska man då träna under de 100 dagarna? Vi bestämmer att vi startar den 1 januari och kör fram till den 9 april. Den 1 januari är solen uppe i 7 timmar och 10 minuter i Malmö, 100 dagar senare är den uppe i 13 timmar och 43 minuter. Bara detta ger ju energi, behöver vi ett mål till – varför inte satsa på ett lopp i slutet på denna period, den 5 april är det Göta 5K i Helsingborg. Tänk att stå på startlinjen med nästan 100 dagars fokuserad träning i ryggen! Följ tipsen nedan och det kommer att bli ett fantastiskt lopp. April har generellt många lopp, du hittar många på springiskane.se, https://springiskane.se/

Kontinuitet
Det viktigaste är absolut att du har kontinuitet; ju mer du springer desto bättre blir du. Tempot spelar ingen roll, bara du kommer ut. Det är till och med så att ska du kunna träna ofta måste du tänka på att hålla nere farten, annars kommer det att slita för mycket. Du kan naturligtvis inte gå från noll till hundra, men tränar du fyra gånger i veckan nu, ha som ambition att öka till sex gånger. Tränar du sex gånger, gå upp till åtta pass i veckan. Mängden kommer att ge resultat. Mängden ska prioriteras före allt annat – ju mer desto bättre! Har du 100 dagar så sätt upp ett mål med antal träningstimmar du ska göra under perioden, varför inte 100 timmar under 100 dagar. Eller om du inte har den bakgrunden, satsa på 50 timmar. Att tänka timmar i stället för kilometer kommer att innebära att du inte stressar upp tempot.

Ett sätt att klara dessa dagar med kontinuitet är att göra det med en kompis. Det blir mycket enklare och ni kan pusha varandra, boka tider då ni ska ses, etcetera.

Variation
Att bara springa och jaga mängd i 100 dagar kan naturligtvis bli trist och enformigt, redan från början ska du tänka ut hur du kan variera dig under perioden. Spring inte samma runda

hela tiden och spring absolut inte runda i samma riktning varje gång – en runda i ny riktning är som en helt ny upplevelse. Om det är möjligt, spring även vid olika tillfällen under dygnet och variera längden på passen så ofta det går, ska du ha sju timmar i veckan behöver det inte vara sju pass på en timme. Under passet kan du sedan variera dig genom att stanna och göra lite styrka, eller varför inte springa upp och ner för en backe fyra till fem gånger?

En kul grej kan vara att skapa ett eget Stravasegment, det går bra även om du inta har Strava. Mät en sträcka på en runda du brukar springa, sedan tar du typ varannan vecka tid på just den sträckan och reflekterar över hur känslan var i förhållande till gången innan. Springer du mycket kommer du att notera att det känns enklare och går fortare och det kommer att ge dig en mental kick och inspirera dig att fortsätta samla volym.

Även om det är timmar du jagar, bör du åtminstone varannan vecka lägga in någon form av överfart så du inte stagnerar i ditt tempo, det räcker med typ fem gånger 45 sekunder och du kommer att utvecklas.

Till sist, det är väldigt effektivt att lägga in en tung vecka. Tränar du sju timmar i veckan, satsa på att en vecka – då du vet att det fungerar med hänsyn till jobb och familj – göra minst tio timmar. Veckan efter kommer sju timmar att kännas som om du har slutat träna.

Styrka
Ordet är inget som ger huvuddelen av löparna gåshud, snarare tvärtom. Men, allt är bättre än inget – varför inte addera 10 minuter styrka två gånger i veckan? Armhävningar, lite planka och några situps och du har gjort skillnad om du inte körde styrka alls innan. Att stanna under löpturen och köra styrka utomhus som en del av passet är en bra lösning. Att springa i trappor eller ta några backar är också guld värt. I det här blocket kan du med fördel även tänka rörlighet.

Mentalt
Löpningen sitter mycket i huvudet, det gäller att tänka till innan de 100 mörka. Börja inte med att ge allt du har första veckan utan tänk långsiktigt och öka successivt. Bränner du ut dig i början kommer du inte att klara av de 100 dagarna utan kommer att tappa kontinuiteten, så gör gärna en plan. När det gäller det mentala kommer du om du har höjt ribban att känna mer än en gång att detta fungerar inte, det är för tungt. Men det är oftast bara huvudet som begränsar, inte kroppen. När jag skriver detta är jag själv mitt i en treveckorsperiod då jag ska köra 33 pass och samla på mig runt 54 mil för att bryta ner kroppen inför ett maraton. Jag lovar att kroppen ofta skriker till mig: sluta, stopp, ge upp! Men i går när jag gav ut mig på ett 30-kilometerspass märkte jag hur mycket huvudet styr. Ambitionen var lugnt och fint i 5.45-tempo efter de första tre kilometerna, som oftast går i 6-minuterstempo. Vad hände? Jag kom i kapp en löpare, han ökade, jag ökade, vi började prata och sprang tre kilometer i 5.15-tempo, sedan vände han. Jag hade dock hittat ett nytt tempo och fortsatte. När jag vände efter 15 kilometer funderade jag på att ta en taxi hem, jag var helt slut dels av farten, dels av den samlade träningen under perioden. Men, jag fortsatte och de sista fem kilometerna blev de överlägset snabbaste trots att kroppen velat ge upp en mil innan. Det är generellt så att huvudet ger upp långt innan kroppen, så har du bestämt dig, kör!

Lycka till med dina 100 mörka, eller om du väljer 90 dagar eller något helt annat?

På min hemsida, springlfa.se gav magasinets trailexpert Gunilla Kidmark (se bild) tips om utrustning för ett antal år sedan, här får ni en redigerad artikel:

VoV – Värme och vind

Under vintern är klädseln viktigare än någonsin för att få en behaglig löptur. Tänk värme närmast kroppen och vindtätt ytterst, ofta är den kalla vinden värre än många minusgrader. Springer du kort och snabbt behöver du mindre kläder än när du håller på lugnt och länge. Jag har alltid merinoull-underkläder, de värmer även när de är blöta, och sedan så få kläder som möjligt för när jag väl är uppvärmd svettas jag massor. Individuellt såklart, jag har vänner som har flera varma lager när jag springer i tunn jacka så var inte rädd för att testa dig fram till vad som passar dig. Ha som riktlinje ändå att det är ok att frysa en aning i början av löpningen för du kommer att bli varmare efter en liten stund.

Varmt runt huvudet med mössa eller buff, varmt runt händer och handleder och runt fötter och fotleder så behövs kanske inte jättetjocka tröjor och tights om det inte är väldigt kallt. Tights med flossad insida och vindpaneler på låren är däremot sköna vid extra kylig löpning och en varm men ventilerande jacka kan också behövas. Jag använder ofta längdskidhandskar även vid löpning för de är varma samtidigt som de ventilerar ut fukt.

Tänk även på att skydda ögonen vid starkt solljus som reflekteras i snö eller vid stark vind. Det kan tyckas onödigt med sportglasögon under vintern men jag lovar, i snöstorm är de guld värda!

SoS – Se och synas

Vinterlöpning betyder ofta mörkerlöpning, se till att du syns! Många löparkläder är försedda med reflexer, testa hur väl du syns i mörker genom att be någon lysa på dig med en lampa. Bär eventuellt extra reflexer kring smalben och armar, kroppsdelar som rör sig hela tiden, då är du lättare att upptäcka på långt håll. Mössa och vantar i reflekterande material eller reflexväst, det finns smidigare varianter än den stora gula om du tycker den är oformlig.

För att fortsätta att springa på de fina stigarna i skogen behöver du en pannlampa. Det finns mängder av märken, prisklasser och olika funktioner men mitt tips är att inte välja den allra enklaste. Med en något mer avancerad lampa som lyser både på fötter och underlag samtidigt som den lyser framåt och upp på eventuella reflexmarkeringar blir löpningen enklare och tryggare. Det är en grym frihetskänsla att inte låta mörkret begränsa äventyr och upplevelser i naturen!

GoG – Grepp och glädje

Vintermånader ger förhoppningsvis löpning i snö och på isiga underlag. Eller så är det barmark och våta, hala löv och rötter vi trampar på. Oavsett underlag måste vi ha ett tryggt grepp och då krävs kraftigt mönstrade sulor eller ståldubbade skor. I snö fungerar dina vanliga mönstrade trailskor utmärkt, kanske vill du ha lite mer ombonade skor med mer värmande tyg och även Gore-tex. Med en gaiter runt vristen slipper du kall snö i skon. Du kan skaffa lösa ståldubbar (typ BestGrip) som du skruvar in i dina vanliga löparskor under vintern eller så har du skor med ståldubb.

För många löpare är vintermånaderna den tiden på året då vi springer lite kortare, lugnare och återhämtar oss från en aktiv löpsäsong med lopp och utmaningar. Vi lägger in kompletterande träning som skidåkning, slalom och styrketräning. Jag känner att mina krav på löpningen sjunker, långsam snöpulslöpning är underbar, att springa på isen på sjön är spännande, ja löpningen präglas extra mycket av glädje och nyfikenhet istället för att jag planerar träning inför lopp. Vintern ger mig tillfälle att bara njuta och samla lust inför det kommande årets äventyr. Med passande utrustning är vinterlöpning lika energigivande som under resten av året och troligen är det ännu viktigare att vi verkligen kommer ut på löpturen för att få dagsljus och frisk luft. Då håller vi oss friska lättare.

Här kan du läsa tidigare nyhetsbrev: https://springiskane.se/nyhetsbrev/

Skånes Friidrottsförbund önskar dig en trevlig vinter// BG Nilensjö

SKÅNES FRIIDROTTS FÖRBUND