



Nyhetsbrev #1 2026

Mars månad är speciell för många av oss, plötsligt närma vi oss årets första tävling och visst är vi nyfikna på hur formen är efter vintern. Vi har gnetat på med löpningen i mörker, kyla och tuffa förutsättningar. Denna vinter kanske mer än någonsin då snö, halka och minusgrader varit ett ständigt sällskap. Men, har vi fixat det väntar det en belöning.

Den 20 december när dagen var som kortast gick solen upp kl.08:35 och ner 15:35, alltså sju timmar ljus. Den fjärde mars går den upp 06:49 och ner 17:48, det är fyra timmar mer dagsljus och allt känns så mycket enklare. Många av oss lever i symbios med naturen och förändringarna utomhus då vi springer flera gånger i veckan. Antalet löpare som väljer löpbandet har förmodligen ökat denna vinter, men fortsatt är det utomhuslöpningen som dominerar. Och nu med ljuset så ökar motivationen och vi längtar efter första loppet. I förra nyhetsbrevet skrev vi om den viktiga vinterträningen; kontinuitet, variation, styrka och mentalt, se <https://springiskane.se/nyhetsbrev/>

I detta nyhetsbrev ska vi träffa ett av årets första lopp, en trailinspiratör och jag tänkte även ge förslag på två pass att köra på löpband, de fungerar även utomhus.

Att springa på löpband har sina fördelar, det är mycket enklare att ha koll på hastigheten, man slipper yttre påverkan och en massa kläder. Det som kan vara en baksida är att man får hjälp, blir man trött så hjälper bandet dig att hålla farten – den hjälpen får du inte ute och vid tävlingar kan det innebära att man tappar då man inte har tränat på detta. Personligen anser jag att det inte är särskilt kul att springa på ett löpband, jag har en tendens att bara kolla displayen och önska att det ska vara klart, haha. Men här är två pass som kan göra bandlöpningen lite roligare:

1. Värm upp 10 till 15 minuter, sätt sedan farten på din marafart, exempelvis 5:00 minuter per kilometer, spring fem kilometer där du ökar farten varje kilometer: 5:00, 4:50, 4:40, 4:30, 4:20 – jogga sedan ner fem till tio minuter. De första tre kilometerna ska gå ganska enkelt men sedan ska det vara tufft.
2. Värm upp 15 minuter, sedan ska du köra fem gånger sex minuter i form av, 15 kilometers fart i tre minuter, milfart i två minuter, fem kilometers fart i en minut, en minut lugnt, sedan börja om med tre minuter. Exempelvis: 3 minuter i 4:30, 2 minuter i 4:20, 1 minut i 4:00, 1 minut i 5:30 min/km, börja serie två.

Två pass som ger variation och bra träning på bandet. Som sagt var, båda passen fungerar även ute men det är lite svårare att ha kontroll på farten.

På förbundets nya sajt, springiskane.se, <https://springiskane.se/> har vi nu 35 av de sanktionerade skånska motionsloppen upplagda. Du hittar även information om Trailcupen som i år genomförs för åttonde året. Vi gör en satsning på cupen i år och kommer dela ut vinstcheckar till de bästa men även fria startplatser 2027 till de som springer fyra eller fler av cupens lopp under året.

De loppen som ingår är:

29 mars	Genarps Trail
12 april	Hässleholmsloppet
14 maj	Bokskogstrailen
19 sept	Göinge Spring
16 okt	Skrylle Challenge
17 okt	Åhus Trailrun
22 nov	Kristianstad Trail

Först ut är GIFT i Genarp, vi får en pratstund med Lina Pålsson som är med och arrangerar:



Vem ligger bakom GIFT?

–Genarps IF som är en ideell idrottsförening med verksamhet inom fotboll, löpning (friidrott) och boule. Vi har verksamhet för alla åldrar från barn till veteran och vi utgår från Ekevallen i Genarp.

Hur ser historiken ut bakom loppet?

–Första GIFT anordnades 2016, det var Laurent, Jesper och Gustav som jobbade med loppet de första åren. Premiären hade 80 deltagare sedan var det ett antal år med 200 till 300 deltagare, deltagarrekorde är 440 anmälda jubileumsåret 2025.

Vi fick anordna RM 2019 och Trail SM 2022. Vi har initierat och varit med i Skåne Trail Cupen från början och organiserat skånska mästerskapen. Distanserna har varit från 5 till 55 km, 40 km när det var SM men alltid ett huvudlopp på omkring 20 till 25 km och 500 höjdmeter. Vi tycker inte om asfalt och grusvägar och hittar nya fina stigar varje år! Det ska vara en fest och god mat ska ingå i anmälningsavgift men ingen medalj.



Några nyheter i år?

–En nyhet varje år är att banan ändras, en annan nyhet för år är att vi förutom priser till de tre snabbaste i varje klass även har utlottade priser.

Vad erbjuder ni för olika distanser i år?

–Det kommer finnas 5, 10 och 25 kilometer.

Vad kan löparna förvänta sig när det gäller banorna?

–Små fina naturstigar i vacker miljö. En del backar och lite mer tekniska partier men också en del lättlöpta partier och några kortare grusvägssträckor.

***Hur många förväntar ni er att det står på startlinjen den 29 mars?***

–Runt 300-400 löpare fördelat på de tre distanserna tänker vi oss. Av hänsyn till naturen och för att bibehålla loppets karaktär vill vi inte bli mycket större än så.

Kommer du själv springa något lopp i trailcupen under året?

–Absolut! Tyvärr missar jag Hässleholmsloppet i år eftersom det krockar med Viadal 12h som jag är anmäld till den helgen. Men Bokskogstrailen hoppas jag. Så mysigt lopp och fjorårets bana med dikeslöpning och träsk var ju superkul. Och Skrylle Challenge hoppas jag också få in. Jättetrevligt arrangemang och så är det ju i grannbyn. Och kul mix med grusväg och trail. Kristianstad Trail är en klassiker för att avsluta året, så trevligt, så fin bana och brukar bjuda på ett spännande äventyr med vädret. Och med de fina priser som lockar så vill jag ju såklart försöka få ihop fyra lopp, inte alltid lätt när det även finns annat i livet, men kanske att jag kan komma loss och springa Göinge Spring och/eller Åhus trailrun med, har inte sprungit dem tidigare så det hade ju varit extra roligt med en helt ny upplevelse. Och jag har hört mycket gott om de båda. Överlag så tänker jag att det är fantastiskt fint med alla dessa roliga utmaningar som finns tillgängliga på så nära håll i form av de olika loppen i cupen

En av Skånes största trailentusiaster är **Charlie Bergström** från Helsingborg. Charlie driver instagramkontot, Skånsk Trail (#skansktrail) och satsar friskt på att vara med och slåss om pallplatser på loppet.

Varför blev det traillöpning för dig?

–Vad som fick in mig på traillöpning från första början var två nära vänner som är från Norge och är uppväxta med begreppet ”Gå på tur”. Sedan 2017 har jag sprungit traillopp av olika karaktär och är fortfarande lika pirrig inför varje utmaning som står runt hörnet. Det ger en extra krydda i vardagen.

Vad är den största skillnaden när det gäller träning när man satsar på trail jämfört med landsvägslöpning?

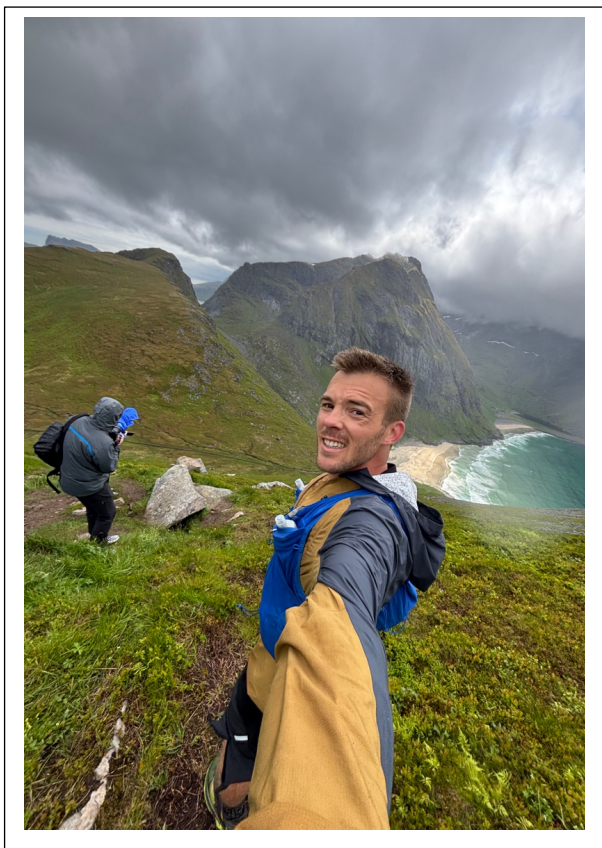
–Efter att haft mycket kontakt med hundratals trailloppe senaste åren genom intervjuer på Skånsk Trail och att reflekterat en hel del kring min egen satsning, mål och drivkrafter så inser jag att det tenderar att fluktuera beroende på vilken typ av distans, underlag och mål som hägrar närmast. Just i år kommer jag återgå till lite längre ultratrail-distanser som A-mål omkring 100 - 110 km där en hel del löpning blir på nattetid. Då ställs specifika krav på en ganska hög volym i en ganska hög distansfart. Men för att återgå till frågan, den största skillnaden är bredden som trail- och ultralöpningen erbjuder. Det ena loppet är inte det andra likt!

Hur tränar du?

–Jag tränar på ett långsiktigt och defensivt vis brukar jag säga där jag försöker att inte förhastiga mig. Sedan några år har veckovolymen stadigt legat mellan 10 och 12 mil och där 1000 höjdmeter i veckan är ett ”bare minimum”. Egentligen högst görbart för många trailloppe som har en ambitiös kravbild och något som sällan gör mig sliten, skadad eller övertränad. Just att kunna hålla i en kontinuitet under i princip hela året ger mig robusthet och en grund. Dock har jag tyvärr haft otur med sjukdomar senaste loppet men sådant händer ju alla, ingenting att deppa ihop över. Styrketräningen är också en given del i min grundträning, minst två pass i veckan ska in där det ofta handlar om 30 minuters cirkelpass för att bibehålla bål- och ryggstyrkan.

Vilka av trailcupens lopp planerar du att springa under året?

–Skåne Trailcup är något som ej legat på min radar så mycket tidigare och något som verkligen förtjänar mer strålkastarljus. Med tanke på att mina A-lopp är UKA Pain 100 km i maj samt Kullamannen 100 km i slutet av oktober så kommer dessa två att uppta huvudfokuset förstås. Däremot så kommer jag försöka få in minst två av trailcupens lopp som en bra och värdefull värdeomvårdare för att tävla och våga trycka på extra. Genarps IF Trail – GIFT är årets första lopp i Skåne Trailcup som jag kommer springa! Kristianstad Trail och Hässleholmsloppet är två lopp som står i mitt blickfång.



Har du något favoritlopp i Skåne?

–Favoritlopp och lopp som jag rekommenderar är många! Har räknat ut att där finns närmare 25 st trail- och ultralopp i Skåne för närvarande vilket är otroligt imponerande. Kullamannen står såklart mig nära hjärtat. Har sprungit 100 miles-loppet fem gånger, gått i mål fyra. Fick en liten nytändning efter höstens lopp då jag bevakade loppet från sidan. I år ska jag vara med själv och omfamna mörkrets demoner! Annars är både Österlen Spring Trail och Snapphaneracet två lopp som jag har personlig koppling och relationer till och därigenom rekommenderar starkt!

Till sist, vad är tjusningen med trail, hur vill du inspirera fler att testa?

Tjusningen är att Sverige har en enorm variation på naturrikedom, ledssystem, friluftsliv och ett stigande intresse där proffsiga arrangörer poppar upp som svampar över hela landet. Dessutom är varken Norge eller bergskedjor såsom Alperna, Dolomiterna osv särskilt långt bort. Trailintresset är större än någonsin vilket märks med tanke på stigande anmälningssiffror på i princip alla traillopp.

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

Skånes Friidrottsförbund önskar dig en trevlig vår och hoppas vi ska ses på några av loppen du hittar på springiskane.se// BG Nilensjö