



## Nyhetsbrev #2 2026

Äntligen sommar, morgonjogg tidigt på morgonen och det är redan ljus och varmt. Allt blir lite enklare, eller hur? Det händer en massa inom löpningen också, många bra svenska prestationer runt om i världen och flera lopp i närområdet vilket är superkul. De stora loppet ökar och det är framför allt unga tjejer som står för ökningen – Världens största halvmara, Göteborgsvarvet, avgjordes förra helgen, tre dagar efteråt var det slutsålt till nästa år och 48 procent av de anmälda var tjejer. Maratonloppet ökar väldigt mycket, för tio år sedan fanns det ett stort maratonlopp i Sverige, nu är det större än någonsin samtidigt har vi fyra hyfsat nya maratonlopp som alla är större än de två loppet som för tio år sedan var två och trea på listan. Tittar vi på antalet fullföljande maratonlöpare så var i fjol Malmö Sveriges näst största maraton och Helsingborg tredje största. Och större än båda dessa när det gäller svenskt deltagande var Köpenhamn med cirka 2000 svenskar på startlinjen. Alltså har vi regionen över 5000 maratonlöpare, inte illa.

Antall fullföljande	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2022	2023	2024	2025
	Stockholm	15 654	16 068	14 881	12 856	12 571	14 359	12 358	9 500	12 730	17 047
Malmö											1 634
Helsingborg		1 270	758	714	768	840	660	702	744	1 473	1 567
Uppsala				63	99	156	91	339	471	775	1 225
Jönköping					508	513	468	353	379	619	601
Göteborg	314	283	299	292	323	275	236	201	156	371	354
Växjö	373	351	327	291	325	294	446	265	282	346	311
<b>SVERIGE</b>	<b>16 341</b>	<b>17 972</b>	<b>16 265</b>	<b>14 216</b>	<b>14 594</b>	<b>16 437</b>	<b>14 259</b>	<b>11 360</b>	<b>14 762</b>	<b>20 631</b>	<b>24 550</b>

Samtidigt som de stora loppet ökar och säljer slut så är det många mindre lopp som drivs av ideella krafter med uppgift att dra in pengar till barn och ungdomsträning som tappar och en del får till och med ställa in. Har du möjlighet, stötta något av de små loppet genom att delta – det är kul och de flesta gör ett fantastiskt jobb för att överhuvudtaget få det att gå ihop. Du hittar loppet här: <https://springiskane.se/aktuella-lopp/>

Unga tjejer ökar, stora loppet ökar, något som också ökar är barnloppet Kalvinknatet. Detta lopp har genomförts på ett antal orter sedan 2002 och 2026 var ett rekordår med över 35 000 barn totalt på de 20 olika orterna det genomförs på. Att få barn och ungdomar att röra på sig har väl aldrig varit viktigare än nu, så det är otroligt glädjande.

Något som också är viktigt är vår natur, för tio år sedan startade Erik Ahlström upp konceptet Plogga och det har spridit sig över hela världen, ett koncept som går ut på att man joggar och plockar skräp under tiden. I det magasinet jag gör, Magasin Spring, har jag nyligen intervjuat Erik, intervjun kommer här:

Magasin Spring blev av en ren händelse första magasinet som skrev om Plogga för cirka tio år sedan. Då något okänt och nytt ord som få reflekterade över, men dessa tio år har verkligen varit som värsta ketchupeffekten, nu vet förmodligen alla vad Plogga är och namnet har till och med kommit in svenska akademins ordlista. Det är inte bara i Sverige, utan plogga och rörelsen har växt långt utanför Sveriges gränser. Jag är med i en messengergrupp om Plogga som Erik driver, och det flödet är enormt – det händer massor hela tiden överallt. Faktum är att det faktiskt händer mer utanför gränserna numera än i Sverige, det finns många ploggagrupper utomlands, det finns ploggalopp, etcetera. Vi behöver elda på ännu mer i Sverige, för visst ser vi dagligen skräp i naturen som åtminstone gör mig upprörd. Vi behöver få ett nytt beteende när det gäller respekt av naturen, blir man ploggare får man det på köpet.

Vi kollar av med grundaren Erik Ahlström om vad som har hänt och vad han hoppas på framåt.

### **Hur startade det egentligen?**

Det var säkert 20 år sedan när jag bodde i Åre och promenerade med sonen till förskolan, jag störde mig på skräpet jag såg och började plocka upp det. Jag blev kändis i byn, skräpplockaren – men det ledde också till vi arrangerade städdagar. Jag fick en officiell papperskorg när jag fyllde 50 år, den hänger fortfarande kvar i Åre. När jag senare flyttade till Stockholm fortsatte jag att plocka skräp och startade upp olika evenemang på Facebook som gick ut på att jogga och plocka skräp. Sedan gick det snabbt, 2017 kom ordet in i svenska språket, ett tyskt produktionsbolag skulle göra ett inslag om Sverige, vi hamnade i det. Filmen översattes till flera olika språk och hjulet snurrade snabbare och snabbare.

### **När kände du att det fanns något som skulle kunna växa?**

När fler började göra samma sak utan att jag behövde förklara så mycket. Det var enkelt att ta efter, och människor började dela egna rundor, starta grupper och arrangera gemensamma ploggingpass. Då blev det tydligt att det inte bara var en idé, det var ett beteende som kunde spridas.

### **Hur ser nuläget ut?**

Sedan starten 2016 har Plogga vuxit till en global rörelse som finns i över 90 länder. Det lever mycket genom communityn, skolor, företag, kommuner och privatpersoner som ploggar i sin vardag eller arrangerar event. Det har gått från en spontan handling till något som förändrar attityder kring nedskräpning och ansvar.

### **Finns det några intressanta milstolpar?**

Att det spreds internationellt var en tydlig milstolpe 2018. Och det första Plogging VM vi arrangerade i Italien. Under de senaste åren har även rörelsen uppmärksammats globalt och vuxit till ett etablerat begrepp inom både hälsa och miljö och väldigt många stora löparevents som Tokyo Marathon, Boston Marathon, NYC, Paris adderar Plogga i sitt utbud.

### **Vad är du mest stolt över?**

Att människor blivit stolta skräpplockare. En viktig del har varit att bryta stigma kring att plocka upp andras skräp och istället göra det till något positivt och inkluderande. Det är enkelt, konkret och alla kan vara med.

## Hur ser din vision ut?

Visionen är enkel: en ren värld. Plogging ska bidra till en långsiktig attitydförändring där det inte längre känns konstigt att plocka skräp – utan lika naturligt som att ta hand om sin egen omgivning. Målet är egentligen att plogging en dag inte ska behövas.

Läs mer här: <https://www.plogga.se/vi-ar-plogga/>



Till sist, ett lite träningstips – tittar vi generellt på löpningen i Sverige så är det fortsatt så att huvuddelen springer två till tre gånger i veckan, då samma runda och i samma fart. Farten är dessutom i princip alltid för snabb. Till er som känner att ni fastnat i den fällan så är tipset – VARIATION! Det man gör ofta vänjer sig kroppen vid och utvecklingen stagnerar. Försök göra något annorlunda minst en gång i veckan som ett längre pass eller lite fartlek. Tre pass i veckan, kör två enligt tidigare, det tredje öka det med 20% i längd ena veckan, nästa vecka kör fartlek, typ 10 x 60/60, dvs 1 minut snabbt, en minut lugnt, 10 gånger – eller börja med fem om det känns bättre. Tränar du fyra gånger i veckan, eller har möjlighet att öka till fyra gånger i veckan, kör både ett lite längre pass och ett fartlekspass – utvecklingen kommer bli stor. Fartlek är enkelt och variationen är oändlig, blanda snabbt och lugnt bara i en bra mix, det kan vara korta fartökningar på 15 sekunder eller långa på tre minuter, det kan vara en fartlek hela tiden eller varierade. Låt fantasin flöda. En nyttig fartlek med variation är 2x 90/90 4x60/60, 4x30/30, 4x15/15 - hela tiden snabbt, sedan lugnt och det är angivet i sekunder.

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

Skånes Friidrottsförbund önskar dig en trevlig sommar, följ gärna oss på FB <https://www.facebook.com/springiskane> // BG Nilensjö