

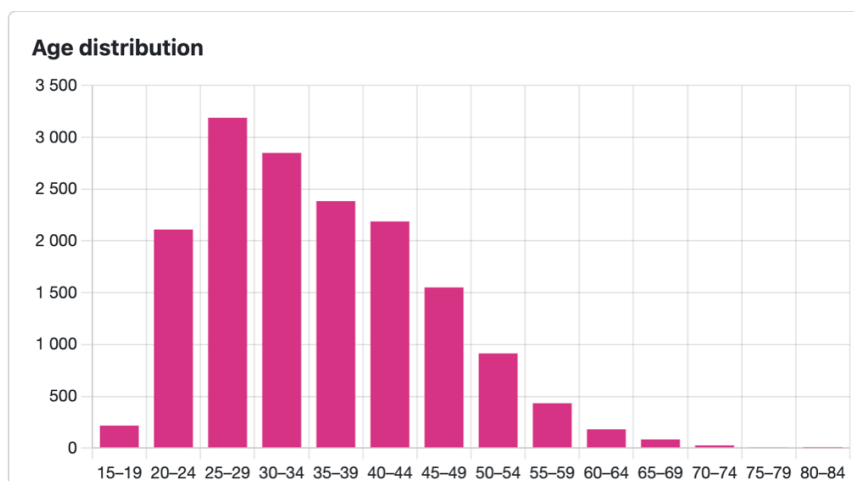


Nyhetsbrev #3 2026

Vilken sommar det har varit, fler och fler väljer att springa och att tävla – otroligt kul. Många av loppen ökar med fler deltagare och de stora till och med säljer slut. Senast skrev jag om maratonlöpningen i Sverige och statistiken för 2025, det har fortsatt att öka också 2026 och aldrig har fler sprungit maraton i Sverige. Alla loppen är inte genomförda ännu men Skåne har två av de tre största maratonloppen och i Köpenhamn är det över 2000 svenskar som springer maran i maj månad.

Antal fullföljande												
	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2022	2023	2024	2025	2026
Stockholm	15 654	16 068	14 881	12 856	12 571	14 359	12 358	9 500	12 730	17 047	18 858	18 891
Helsingborg		1 270	758	714	768	840	660	702	744	1 473	1 567	1 850
Malmö											1 634	1 494
Uppsala				63	99	156	91	339	471	775	1 225	
Jönköping					508	513	468	353	379	619	601	961
Göteborg	314	283	299	292	323	275	236	201	156	371	354	364
Växjö	373	351	327	291	325	294	446	265	282	346	311	
SVERIGE	16 341	17 972	16 265	14 216	14 594	16 437	14 259	11 360	14 762	20 631	24 550	23 560

Vi kommer förmodligen hamna med runt 25 000 löpare som fullföljt ett maraton i dessa sju städer, sedan tillkommer det hela tiden nya orter. Har valt att ta med de orterna som har över 300 fullföljande. Nya maran i Västerås är snart inne på listan och även Umeå ökar och kanske kommer in inom några år. Både Helsingborg och Malmö har sina stora ökningar på halvmaran, i Helsingborg var det runt 3200 och i Malmö över 2900 som fullföljde. På halvmaran i Helsingborg var det 51% kvinnor och största åldersgruppen är 25 till 45 år. Självsprang jag halvmaran i Krakow för några dagar sedan, det var över 16 000 som fullföljde, dock bara 35% tjejer. När det gäller åldersfördelningen springer vi lite längre upp i åldern här i Sverige:



Jag var på plats i Malmö där jag fungerade som speaker – det var verkligen en löparfest och bättre förutsättningar kan man inte få i Skåne när det gäller ett lopp i oktober. Strålande sol, vindstilla och många fina resultat gjorde detta till ett evenemang som gjorde bästa möjliga reklam för löpningen.

Tittar vi in på vår löparkalender så är det inte så många lopp kvar i år, <https://springiskane.se/aktuella-lopp/>. Hoppas du passar på att vara med på något. Helgen som kommer är det Åhus TrailRun och Åshöjdenloppet, i början av november populära Skanneloppet som snart har sålt slut och sedan sista trailloppet för året, Kristianstad Trail.

I helgen som passerat var det traillopp i Skrylle och terränglopp i Helsingborg, ni kan läsa kort om båda loppen på vår FB sida: <https://www.facebook.com/springiskane>

Jag har fått två personer att hjälpa mig för att ni ska kunna få ännu mer inspiration i ffa de sociala medierna, på dessa lopp var Anneli på plats.

Vem är Anneli?

Jag heter Anneli Lundblom, är 47 år och tävlar för Björnstorps IF.

Vilken är din favoritdistans?

Det är milen och milloppen som jag gillar bäst. Springer jag på bana är det 800 meter.

Har du något favoritlopp?

Det är Skanneloppet och jag kommer vara på plats där i år också.

Vad betyder löpningen för dig och vad är det som driver dig?

Det är väldigt socialt och man träffar mycket folk. Det är en välkomnande atmosfär på både träning och tävling. Sen tycker jag som började med löpningen lite senare att det är roligt att kunna utvecklas och göra bättre tider, trots att man är i min ålder.

Har du något favoritpass och någon favorit löprunda?

Mitt favoritpass är alla varianter av nedåtgående stegar. Det finns så många fina platser i Skåne, men Skåneleden vid Skrylle är en favorit i mitt närområde.

Den andra ni kommer möta är Emil

Vem är Emil?

Jag heter Emil Nilsson är 34 år från Helsingborg men har nyligen flyttat till Lund. Jag tävlar för IS Göta i Helsingborg.

Vilken är din favoritdistans?

Det är maratondistansen.



Har du några favoritlopp?

Jag gillar Helsingborg Marathon väldigt mycket, ett bra och trevligt evenemang och sedan springer jag gärna Hildesborgsloppet i Landskrona.

Vad betyder löpningen för dig och vad driver dig?

Löpningen betyder väldigt mycket för mig. Jag har idrottat hela livet men hittade till löpningen 2018 när jag sprang mitt första maraton som en häftig utmaning tillsammans med min far Bengt! Därefter blev jag fast och har hunnit få många nära vänner via löpningen. Även om själva löpningen är min främsta träningsform så betyder löpningen mycket även på andra plan som gemenskapen och viljan att hjälpa varandra nå nya höjder. Jag har tidigare varit löpcoach och nu är det löparfamiljen i IS Göta och styrelsearbetet där jag lägger min kraft på.



Det som driver mig är viljan att se hur bra jag kan bli och jag är beredd att kämpa hårt för att se var den gränsen går. Jag är väl lite sadistiskt lagd som gillar att bli trött. Det blev nytt PB på maran i Berlin i år, en härlig känsla.

Har du något favoritpass och någon favorit löprunda?

Bästa passet är nog något av de hårdaste marapassen. Ett jag gjorde inför Berlin Marathon i år – 3 x (5km/5km), där 5 km gick i 4.10/km direkt följt av 5 km i 3.50/km. Så 30 km med ett snitt på 4.00/km.

Favoritrundan är Gröna slingan i Pålsjö Skog i Helsingborg.

Skånska friidrottsdagen

Den 15 november kör vi för fjärde året i rad, i år är det i Malmö. Du kan läsa mer om dagen här och även anmäla dig: <https://skanefriidrott.org/wp-content/uploads/2026/10/Skanska-Friidrottsdagen-2026-oversiktsprogrammet.pdf>

Det finns tre olika spår – ett av dessa är löpspåret. Där får du tre föreläsningar, två löppass, lunch och fika för 450 kronor. Är du med i en förening får ni 200:- tillbaka i stöd, det vil säga en dag du måste vara med på och inte har råd att missa. Temat för löpspåret är att **prestera bättre**.

En föreläsning blir med en andningscoach som kommer hjälpa oss att syresätta musklerna bättre och på det sättet springa lite bättre utan att träna mer. Den andra kommer berätta hur vi springer längre och bättre genom att tillföra rätt energi. Satsar du på ett lite längre lopp är detta extremt viktigt. Även träningspassen kommer ha fokus på att prestera bättre. Det blir ett upplägg där alla kan vara med så tveka inte – in och anmäl dig till en fantastisk inspirationsdag innan vi går in i vinterns grundträning.

SKÅNSKA FRIIDROTTS DAGEN

15 NOVEMBER 2026 • MALMÖ

LÖPNING • PRESTERA BÄTTRE!



En dag för dig som vill utvecklas som löpare – och för dig som tränar löpare.
Praktisk träning, kunskap och konkreta verktyg kring fart, styrka, andning,
energi och gruppträning.

FRÅN: 09.30

Samling på Athleticum

10.00

Prester bättre med bättre tryck i benen & teknik

Löppass med fokus på fart, styrka och plyometrisk träning. Ett praktiskt pass där vi arbetar med övningar för bättre tryck i benen, löpteknik och fart.

11.15

Prester bättre genom effektiv andning – Frida Moberg

Kan du förbättra dina tider genom en effektivare andning? Många löpare lägger mycket tid på kondition, löpteknik och intervaller – men betydligt mindre på hur de faktiskt andas. Frida är licensierad andningscoach och specialist på evidensbaserad andningsteknik för löpare. Hon visar hur en effektivare andning kan påverka syreupptagning och prestation – och hur du kan träna den.

12.15

Lunch & mingel på Good Morning Hotel

13.00

Prester bättre genom effektivt energiintag – Jonatan Fridolfsson

Jonatan är landslagslöpare och doktor i idrottsvetenskap. Han har representerat Sverige i bland annat Finnkampen, inomhus-EM och EM i bergslöpnings. Under sin elitsatsning disputerade han vid Göteborgs universitet med forskning om träningsintensitet och kroppens fysiologi. Här får du lära dig mer om varför energiintaget är centralt för att kunna träna, återhämta sig och tävla på hög intensitet.

14.00

Prester bättre med hjälp av gruppträning

Hur kan gruppen hjälpa varje löpare att utvecklas? Du får tips och konkreta idéer på hur träningen kan organiseras så att ni drar nytta av gemenskapen, samtidigt som passen är genomtänkta för individens utveckling.

14.20 - 15.00

Gemensam fika och prisutdelning – Vi hyllar skånsk friidrott!

15.00 - 16.00

SKADEFRI FRIIDROTT – Torbjörn Bryde - Personlig terapeut åt Mondo Duplantis

Att träna för utveckling och hållbarhet.

Konkreta principer för smart belastning, återhämtning och långsiktig utveckling.

Föräldrar är varmt välkomna!

16.00

Gemensamt löppass för den som vill
cirka 45 minuter.

Annars avslutas
dagen kl. 16.00.

ANMÄL DIG HÄR • SISTA ANMÄLAN 28 OKTOBER

DELTAGARAVGIFT 450 KR – Föreningen kan få 200 kr/deltagare i
Projektstöd IF → 250 kr efter beviljat stöd

Till sist, ett lite träningstips inför just vinterns grundträning. Grundträningens viktigaste syfte är att bygga upp din aeroba bas, alltså kondition. Det gör du enkelt genom att springa, ju mer du springer ju bättre kondition är ett enkelt sätt att se det på. Strunta i att jaga kilometer och en viss fart, tänk bara att du ska vara ute – typ XX minuter – samla tid inte kilometer. Jakten på kilometer leder ganska ofta till att man springer för snabbt och blir skadad. Om att bygga kondition är det viktigaste så är det nästan lika viktigt att bygga upp en kropp som klarar påfrestningen och inte blir skadad – alltså tåliga senor och starka muskler. Det viktigaste av allt när det gäller löpning är KONTINUITET – den får man inte om man tränar sönder sig och tvingas vila i omgångar. Naturligtvis är det en balansgång om man vill nå den absoluta toppen – då behöver man utmana sig själv och sin träning, men för huvuddelen är det inte en OS medalj som hägrar utan kanske ett personligt rekord.

Har du avsatt tre till fyra månader för grundträning, det vill säga november till och med februari så föreslår jag att du har med dig följande ingångsvärden i din planering.

Minst 80 % av alla pass och den tid du tränar ska vara lågintensiv, prattempo där du samlar tid löpande – detta bygger kondition och stärker kroppen.

Vill du addera för att skapa variation och styrka börja med att springa något av dina pass i kuperad terräng eller ett renodlat backpass - då gärna på mjukt underlag. Backpass stärker och trycker du på lite jobbar du även med din mjölksyratröskel. I samband med något lugnt pass kan du även addera stegringslopp för att underhålla din fart – typ 5 x 30 sekunder snabbt och de muskelfibrerna har fått känna att de lever. Backe, kuperad terräng eller stegringslopp – kanske en gång i veckan, det räcker. Resten är under denna period lugna pass. Utöver löpningen, sätt gärna ihop ett pass styrka/spänst – kommer visa exempel på friidrottsdagen. Men, spänst i benen och styrka i bål och överkropp är väldigt bra att jobba med.

Hoppas vi ses den 15 november.

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

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