

Lyckan bakom en sten

KRÖNIKA

På de här sidorna skrev jag för några månader sedan om orientering (GP 3/4). En sport som jag – och alla andra jämnåriga på min skola – hade en minst sagt motig inställning till på högstadiet. Det var helt enkelt svårt att börja orientera.

Nu är det i stället omöjligt att sluta.

Det började lite trevande. En enkel karta och några tafatta försök att hitta de enklaste kontrollerna. Sen stegrade det sig snabbt och nu är det dubbade terrängskor och tumkompass som gäller. Ju oftare desto bättre.

Onsdagskvällarna har blivit heliga. Då är det motionsorientering i Skatås och det ska finnas exceptionellt bra anledningar om jag ska ställa in dem.

Orienteringen har liksom allt. Den är tuff (rent ansträngningsmässigt alltså, klädkoden är väl... sådär), den tar en till platser man aldrig annars hade fått se och när man bara vågar släppa på är det en svårslagen kick att flyga fram genom snåren med vetskapen om att gränsen mellan framgång och skrapsår bara är några millimeter.

Dessutom är det en av få träningsformer där även huvudet får sig en match. Alla som har hund vet att den behöver både mental och fysisk stimulans. Det är precis samma sak med människor tror jag, och det är precis det som händer under orienteringen.

Att springa 10-15 kontroller är nämligen en känslomässig berg- och dalbana. Det är olidligt spännande att studera kartan, välja sitt spår och veta att det ska ligga en kontroll bakom stenen i horisonten.

Och det är helt fruktansvärt när man rundar den där stenen och inser att det inte alls finns en kontroll där för man har tänkt lite fel. När det visar sig att man tagit fel på norr och söder kan man lugnt säga att det är tur att ingen kan höra dig svära i skogen. Då är det bara att släppa det och ta sikte på nästa sten.

För känslan när man väl hittar rätt sten och den där kontrollen faktiskt ligger där man tror – den kan bara beskrivas som ren och skär lycka.



Magnus Carlsson

puls@gp.se

Spring dina första fem kilometer

Sommaren är över och för många innebär hösten en nystart efter semestern. Nu är också ett perfekt tillfälle att komma igång med löpning en gång för alla. Så hur gör man?

Löpning är på många vis världens enklaste träningsform, eftersom allt som behövs är ett par skor. Ändå kan tröskeln till att springa kännas hög ibland – särskilt för den som aldrig sprungit förut. Men har man bara lite tålamod är fem kilometer en distans som de flesta kan klara av.

– Fem kilometer är görbart för de allra flesta, sen beror det helt på vad man har för förutsättningar. Däremot kan det variera beroende på vad man har för förutsättningar. Har man tränat över huvud taget eller har man bara varit stillasittande, och hur rörde man sig som barn, säger Sofie Düring som arbetar som löpcoach och är van vid att coacha löpare från sina första steg till starka prestationer på längre distanser.

– För den som aldrig rört sig kommer det så klart bli tuffare, för man behöver jobba upp hjärtats kapacitet innan man kan springa fem kilometer. Men ger man det bara tid kan alla klara det.

JUST ATT GE det tid är extremt viktigt när man vill börja med löpning. Många är de personer genom åren som gått från stillasittande till att springa långt på en gång.

Det slutar i bästa fall med enorm träningsvärk och i värsta fall långdragna skador.

– Man ska komma ihåg att det är tufft och slitsamt för kroppen med löpning. Särskilt i början, när man vare sig har en bra löpteknik eller styrkan till att bära upp kroppen, säger Sofie Düring och fortsätter:

– Jag skulle säga att man bör räkna med tre månader om man går från stillasittande till att springa



”Det är bättre att ge sig själv lite längre tid än att stressa fram det”

SOFIE DÜRING, löpcoach

fem kilometer. Det är bättre att ge sig själv lite längre tid än att stressa fram det. Och det är alltid bättre om det blir en positiv överraskning att det går fortare än att man sätter för höga mål och får backa i stället.

SOFIE DÜRING REKOMMENDERAR att man börjar med promenader med inslag av löpning, innan man växlar över till mer och mer löpning. Men minst lika viktigt är att också komplettera med styrketräning.

– Man behöver göra den parallellt med löpningen. När man inte är van vid att springa är det väldigt vanligt att kroppen belastas ojämnt och då är det som att man kommer in i en ond spiral. Får man ont på ett ställe kompenseras det ofta med ett sämre löpsteg vilket gör att man får ont någon annanstans i stället, säger Sofie Düring och fortsätter:

– Styrketräningen behöver inte vara avancerad, är man nybörjare kan man jobba med den egna kroppsvikten i samband med promenader. Utfall, knäböj och höftlyft är bra övningar som man bör försöka få in i sitt schema.

STYRKETRÄNINGEN ÄR ETT bra sätt att minska risken för skador men det är också klokt att försöka tänka på var löpträningen utförs.

– Jag brukar rekommendera att man försöker undvika ren asfaltlöpning, säger Sofie Düring. Det är väldigt bra att springa på skogsstigar i stället. Varierande terräng är roligt men bygger också upp en annan typ av styrka vilket är jättebra.

För den som börjar springa kommer det nästan garanterat att kän-

nas i benen i början. För den oerfarne kan det vara svårt att skilja mellan trötta ben och skadade ben men även här finns det några bra riktlinjer att följa.

– Känner du något direkt i musklerna är det ofta träningsvärk eller att musklerna bara är trötta, säger Sofie Düring.

– Börjar du däremot känna smärta i muskelfästena eller benhinnorna bör du vara extra uppmärksam. Runt knät och precis nedanför sättesmuskeln är ställen där det ofta kan kännas och det är bra att vara vaksam på.

ETT ANNAT PROBLEM som lätt dyker upp för den som vill börja springa är motivationsbrist. Och när det händer gäller det att hålla sig till planen.

– Alla pass kommer inte kännas lika bra, vissa dagar kommer vara extra tuffa, säger Sofie Düring. Ibland orkar man kanske inte genomföra hela passet, men då ska man komma ihåg att all träning är bättre än ingen träning. Skynda långsamt är ledordet och man måste vara beredd på att det kommer komma motgångar. Är man bara långsiktig när man målet till slut.

MAGNUS CARLSSON

031-62 40 00 puls@gp.se



SKYNDÄ LÅNGSAMT. Att



Bild: ANDERS HOFGREN

springa fem kilometer är en distans som alla kan klara av, menar löpcoachen Sofie Düring. Bara man har tålamod och ger det tid.

Från otränad till löpare på tre månader – här är träningsprogrammet du kan följa

Sofie Düring är van vid att coacha löpare på alla nivåer. Här är hennes program för den som vill springa fem kilometer för första gången. Fäst på kylskåpet! Om du går från att vara helt otränad till att vilja springa fem kilometer får du räkna med cirka tre månaders träning för att nå målet. Ett bra sätt att nå dit är att dela upp träningen i tre perioder på en månad vardera.

Period 1 (vecka 1-4)

■ Den första perioden består av två halvtimmespass i veckan där fokus ligger på promenad, med inslag av jogging. Alla pass under den här perioden är likadana.

■ Börja med att promenera i tio minuter. Jogga därefter lugnt i 30 sekunder, innan du börjar promenera igen. Promenera tills du inte längre är andfädd och jogga då 30 sekunder igen. Upprepa proceduren i tio minuter. Avsluta med tio minuters promenad som är på en ansträngningsnivå där du utan problem kan prata obehindrat.

Period 2 (vecka 5-8)

I period två ligger fokus på mycket lugn jogg med inslag av promenad. Här tränar du två gånger i veckan, cirka 20 minuter per pass och för varje vecka som går blir löpningen lite längre.

■ **Vecka 5:** Jogga 1 minut, gå 2 minuter. Upprepa 7 gånger. Total tid 21 minuter.
 ■ **Vecka 6:** Jogga 2 minuter, gå 1 minut. Upprepa 7 gånger. Total tid 21 minuter.
 ■ **Vecka 7:** Jogga 4 minuter, gå 1 minut. Upprepa 4 gånger. Total tid 20 minuter.
 ■ **Vecka 8:** Jogga 6 minuter, gå 1 minut. Upprepa 3 gånger. Totalt 21 minuter.

Period 3 (vecka 9-12)

I den sista perioden ökar vi tiden med löpning ännu mer, varvat med en minuts promenad. Nu kan du även börja ta korta perioder av dina löpningsperioder i lätt uppförsläge för att börja jobba upp en löpstyrka. Men tänk på att behålla disciplinen och inte skynda för mycket.

■ **Vecka 9:** Jogga 8 minuter, gå 1 minut. Upprepa 2 gånger. Total tid 18 minuter.
 ■ **Vecka 10:** Jogga 12 minuter. Gå 1 minut. Upprepa 2 gånger. Total tid 26 minuter.
 ■ **Vecka 11:** Jogga 15 minuter, gå 1 minut. Upprepa 2 gånger. Total tid 32 minuter.
 ■ **Vecka 12:** Har du följt programmet bör du nu vara redo att jogga 5 kilometer utan vila. Målet är uppnått!

Fakta: Fem tips för nybörjaren

■ **Rätt kläder:** Om du kan undvika det: Spring inte i bomullskläder. Spring i stället i tunna funktionskläder som andas. Annars kommer det bli tungt. Tänk också på att inte klä dig för varmt. Rätt nivå hittar du när du småfryser då passet påbörjas.

i att trycka i dig extra mat och dryck inför passet – det kommer bara irritera magen. En bra riktlinje är att inte äta någon större måltid inom tre timmar från träningspasset. Håll även igen med vattnet: Kroppen kan inte ta upp så mycket vatten på en och samma gång, vilket gör att vätskan bara kommer guppa runt i magen.

■ **När du får ont:** Får du ont och misstänker att en skada är på ingång ska du vila från löpning. Däremot behöver du inte vila helt. Det är stötarna i löpningen som skadar oss, vilket gör att det är fritt fram – och till och med önskvärt – att alternativträna i form av crosstrainer, cykling, rodd, simning eller något annat som får upp pulsen.

■ **Bra hållning:** Det finns flera saker som kännetecknar ett bra löpsteg men en av de viktigaste som också är lätt att ta till sig är hållningen. Sträva efter en lång och stolt hållning med hög blick när du springer.



■ **Rätt skor:** Löpning ska utföras i löparskor. Punkt. Använd skor som är anpassade för ändamålet och om du är osäker ska du gå till en specialist för att hitta ett par skor som passar just dig.

■ **Slipp magproblem:** Det är lätt att tänka att man måste få i sig massa extra energi inför ett löppass. Så är det inte. Strunta därför