



**TRÄNING** Det finns gott om upplysta motionslingor i Stockholm som gör att du kan jogga året runt. Den enda fienden i vintermörkret är motivationen.

TEXT: JOHAN SJÖSTRAND

# Trotsa kylan i joggingspåret

**Däst efter julmat** och nyårsmiddag? Var du en av dem som lovade sig själv att motionera mer under året? Många köper gymkort som blir liggande i plånboken, ett enklare sätt kan vara att ge sig ut i motionsspåret – trots att det är vinter, mörkt och kallt.

Så länge snön håller sig undan finns det möjligheter att springa på anläggningar som Hellasgården, Kärrtorp och Ågesta, den sistnämnda har hela tre elljusspår i olika längder: en, tre och sex kilometer. Läger sig snön får motionärerna helt enkelt spanna på sig skidor i stället, då blir det skidspår. Stockholmare är ju vana vid vintrar med mellanläget – slask och fukt – men glädjande nog har Stockholms idrottsförvaltning rustat upp många spår under det gångna året: lagt på nytt underlag, röjt sly och bytt ut belysningen för att löparna skulle känna sig trygga under rundan.

**Nu håller friluftspaneraren** Thomas Wiklund på med ett spännande projekt som ska stå färdigt innan sommaren – att bygga nya spår och knyta samman de redan existerande i Nacka-reservatet för att skapa en sorts "ringlinje" för motionärer.

– Det kommer att bli jättehäftigt, med påfarter vid Hammarbybacken, Hammarby sjöstad, Björkhagen och så vidare. Tanken är att det ska vara klart i april, maj, säger han.

Motionslingor och friluftsområden ger dig chans att träna i din egen takt: lufsa runt några kilometer och njuta av en bastu efteråt eller träna mer målmedvetet för att springa något av de allt mer populära loppen. Sommarens klassiska kraftprov som Stockholm

Marathon och Göteborgsvarvet blir fullbokade redan på hösten och webbsajter som [www.jogg.se](http://www.jogg.se), där man kan mäta upp sin egen runda och föra träningsdagbok, får ständigt nya medlemmar. En av dem är Jan Westberg, 46-årig it-konsult och trägen löpare som skriver om sina rundor på en blogg.

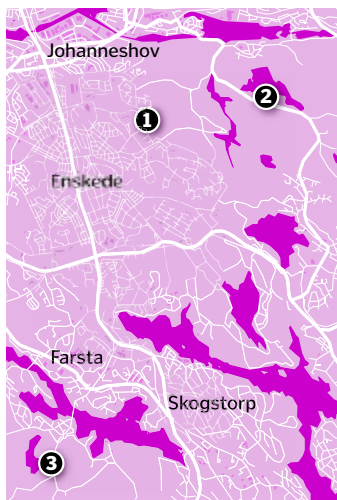
Det är fem år sedan han började träna, efter att ha gjort upptäckten att 400 meters spontan löpning under en promenad runt Råstasjön i Sundbyberg gjorde honom totalt utpumpad. Under vintern springer han fyra pass i veckan – om utomhustermotorn ger sin tillåtelse. Skidtävlingar brukar ställas in vid 18 grader eftersom luftföroreningar påverkas av ansträngning vid de temperaturerna, så det är en vettig hållpunkt.

– De säger ju att det blir svårare att andas när det är kallt, att kroppen inte har lika lätt att ta till sig syret, men jag tycker att det är skönt, i alla fall när man har kommit i gång. Men det får ju inte vara för kallt, säger Jan Westberg.

**Han började med 2,5-kilometersspåren**, sprang så länge han orkade och gick i uppforsbackar. Ju bättre konditionen blev, desto längre sprang han. Det går ganska snabbt i början och hållpunkterna gör att träningen känns rolig: det är en kick att klara fem kilometer, för att inte tala om en mil.

– Mitt råd är att man ska försöka vara ut en timme, säger Jan Westberg. Det är inte så viktigt hur långt man kommer i början. Det är bättre att dra ner på farten så man orkar längre, man behöver inte köra på max.

[minihelg@svd.se](mailto:minihelg@svd.se)



1: Kärrtorp 2: Hellasgården 3: Ågesta.

## 5 goda råd om vinterjogging

**1** Lite grövre joggingskor är en bra idé, de ger stadga och har sulor som gör att du inte behöver oroa dig lika mycket för blött eller isigt underlag.

**2** Glöm inte reflexvästen, speciellt om du springer i trafikerade områden. Det är en billig livförsäkring.

**3** Skaffa ett underställ. Oftast räcker det med

ett lager träningskläder över det, men om det blir riktigt kallt kanske du behöver ett till. Mössan är viktig, mycket av kroppens värme försvinner genom huvudet. Där emot brukar tjocka vantar eller handskar bli obekväma efter en stunds springande.

**4** Numera finns det en uppsjö teknisk utrustning för löparen: GPS-klockor för att hålla reda på var du

befinner dig, mp3-spelare för att lyssna på musik under tiden du springer och så vidare. Testa dig fram, allt som gör motionen roligare är bra.

### Webben

Om du vill hitta bra spår där det går att söka på anläggningar efter områden: [www.stockholm.se/KulturFritid/Friluftsliv](http://www.stockholm.se/KulturFritid/Friluftsliv)