# Saker som jag tycker är värt att veta om löpning

Axel Sarlin
2026-10-23

# Introduktion

Löpning är känt som “världens enklaste sport” och i grunden handlar det bara om att ta sig framåt på marken med sina egna ben. De senaste åren har löpning blivit mer populärt än någonsin, vilket man kan se på stan och på sociala medier. Lopp säljer slut, nybörjare köper skor och vätskevästar för åtskilliga tusen, influencers sprider massa tvivelaktiga träningstips om att man absolut måste springa i zon 2, alla ska springa dubbeltröskel och trycka i sig 120 gram kolhydrater per timme och alla ska springa maraton på 3 timmar. Som nybörjare kan detta vara överväldigande och man kan få intrycket att löpning är väldigt svårt och dyrt. I den här texten tänkte jag gå igenom det som jag tycker är värt att veta om löpning, från det mest grundläggande upp till en mera nördig nivå, förhoppningsvis på ett sätt där alla kan få ut något som känns konkret och hjälpsamt för deras ambitionsnivå.

## Om mig och detta dokument

Jag började springa 2019 som vuxen nybörjare och har testat en massa olika saker inklusive att bara springa lugnt, att springa mycket i skogen, att få kramp på Lidingöloppet, och att krascha helt på maraton och spy på tunnelbanan hem. Nånstans runt 2023 blev jag biten av att ta löpning på allvar. Här kan du få kortversionen, ett destillat av allt jag lärt mig av min egen träning och alla böcker, intervjuer och videos jag tagit mig igenom.

Mina personliga tider och lopp spelar förstås ingen roll för någon annan än mig själv, men som nybörjare var jag väldigt stolt när jag kom under 25 minuter på 5 km och tyckte maraton verkade absurt långt. Nu har jag nyligen gjort 5 km på 19:42, maraton på 3:22 och sprungit Ultravasan, som är 92 km och mer än dubbelt så långt som ett maraton. Sensmoralen är att träning funkar. Man blir snabbare och uthålligare av att träna, och principerna för bra träning är relativt enkla.

Senaste året har jag skrivit veckovisa träningsprogram åt min fru Natalie. Hon har under 2026 bland annat kommit 3:a på Ursvik ultra (75 km), 2:a på Sollentuna vinterhalvmaraton, 2:a på Brotorp trailrun, samt sprungit nya personbästan på 10 km (42:41), halvmaraton (1:31) och Lidingöloppet (2:27). Jag har även gett råd till min mor, som 65 år ung har blivit maraton- och ultralöpare på Malmö och Aros maraton.

# Innehåll


- Introduktion
  - Om mig och detta dokument
- Innehåll
- Praktiska saker
  - Utrustning
    - Kläder efter väder
    - Skor
    - Elektronik
    - Övrigt
  - Utförande
    - Om du aldrig sprungit förut
    - Rutt, terräng, underlag
    - Speciellt om löpband
    - Att hitta rätt fart
    - Löpteknik
    - Vatten, energi och salt
- Löpning som träning
  - Vad jag gillar med löpning
  - Motivation och mål
  - Hur mycket ska man springa?
  - Att få in löpning i sin vardag
  - Kontinuitet, platåer och utveckling
  - Värt att tänka på
    - Uppvärmning
    - Återhämtning
    - Sömn
    - Saker influencers säljer
    - Skador
    - Styrketräning
    - Plyometrisk träning (hopp och spänst)
    - Värme och hög höjd
  - Att äta och dricka som löpare
    - Kost och näring
    - Energi under löpning - hur mycket per timme?
    - Prestationshöjande tillskott (koffein, bikarbonat..)
    - Prestationssänkande tillskott (alkohol)
- Löpning som socialt fenomen
  - Impostor syndrome och elitism
  - Att springa med andra
  - Föreningar, löpargrupper, run clubs
  - Om att springa på löparbana
  - Strava och instagram

- Tävlingar och lopp
  - Olika sorters lopp
    - Väglopp
    - Stiglopp, bergslopp och blandade lopp
    - Banlopp
    - Tidslopp och andra typer av lopp
    - Veteranmästerskap
  - Hur funkar det att springa ett lopp?
    - Anmälan och lotterier
    - Äta innan loppet
    - Nummerlapp, uppvärmning, startfålla
    - Pacing, farthållare
    - Energi och vatten under lopp
    - Musik på lopp
    - Bruttotid, nettotid och GPS-tid
    - Efter loppet
- Att planera och strukturera sin träning
  - Olika typer av pass
  - Att planera en vecka och en längre period
  - Exempel på träningsveckor
  - Mer om träning och fysiologi
    - Olika intensiteter
    - Energisystem och saker man kan mäta
    - Den personliga fysiologins flaskhalsar
    - Att utveckla och underhålla sina styrkor
  - Lite om olika träningsfilosofier
    - Fitness-fatigue och training load
    - Att satsa på några få riktigt hårda pass
    - Den norska modellen - att satsa på många lagom hårda pass
  - Att träna för olika distanser och lopp
    - Hur mycket måste man träna för olika distanser?
    - Ultradistans (längre än maraton)
    - Stiglopp, bergslopp
    - Maraton
    - Lidingöloppet
    - Halvmaraton och 10 km
    - 5 km och 3 km
    - Sprint, medeldistans och andra grenar
- Vidare läsning och lyssning
  - Böcker
  - Podcasts
  - Mer information om träning
- Avslutning

# Praktiska saker

## Utrustning

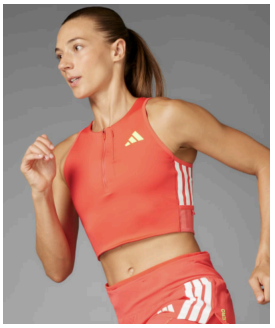
Folk brukar säga att man bara behöver ett par skor för att springa, och det är helt sant. Egentligen behöver man inte ens skor, tex vann Abebe Bikila maraton på OS 1960 barfota, men för de flesta personer och situationer är skor att föredra. Eftersom man blir svettig är det också praktiskt med luftiga, lätta kläder i funktionsmaterial som sitter bra och inte skaver, och ibland behöver man kanske ha andra saker med sig också. Detta är inte en inköpslista som alla löpare måste skaffa, utan mest en genomgång av saker som jag tycker är värda att känna till.

### Kläder efter väder

Under större delen av året kan man springa i kortbyxor och en t-shirt. Ett tunt syntetmaterial eller ull är oftast lite mer bekvämt än bomull och blir inte lika tungt när man svettas. Jag och många andra som springer mycket gillar att springa i linne, för att det är svalare och mer fritt för armarna att röra sig. På byxfronten är det också en smakfråga mellan lösare byxor och tights. Jag gillar korta tights för de skaver inte lika mycket när man håller på länge, men det beror på sömmarna och hur ens kropp är formad. När det ska gå fort på kortare distanser tycker jag att känslan av ett par riktigt korta shorts är oslagbar.

Exempel: långärmad tröja, t-shirt, linne, sporttopp



Exempel: shorts, korta tights, långa tights, orienteringsbyxor






Om vädret är lite otrevligare, med blåst och regn, kan det vara skönt med plagg som en långärmad tröja, en tunn vindjacka, handskar, armvärmare beroende på exakt hur kallt det är. På vintern krävs det förstås ibland ännu mer kläder. Hur mycket kläder man behöver i olika temperaturer behöver man lära sig genom att testa. De flesta som börjar springa tar på sig alldeles för mycket kläder och blir jättesvettiga, vilket på vintern paradoxalt nog gör att man blir kallare. Ett tips är att titta på de som är ute och promenerar och sen klä sig som att det är ungefär 10-15 grader varmare än vad de har på sig. Även om det tar emot är det trevligare att vara lite kall i början och sen vara lagom varm resten av rundan än att börja lagom och sen bli alldeles för varm. Om man springer till en plats där man ska köra intervaller kan man med fördel ha på sig mer kläder som man tar av när det ska gå fort.

Det går såklart mode i vad som är populärt att springa i, och sedan jag började har antalet löparkepsar och dyra löparjackor man ser på gatan ökat drastiskt. Senaste åren har det också blivit ganska vanligt att springa med tights som sticker ut under shortsen, vilket jag tycker ser dumt ut. En del personer har fixa idéer, tex att de vägrar springa i svarta skor för att de känns långsammare. Alla får göra som de vill och det viktiga är att man är bekväm. Jag tycker att vita skor är snyggt men man får acceptera att de blir lite grå av vattenpölar och snömodd. På samma sätt är det en personlig preferens hur man vill göra med underkläder eller om man vill ha shorts med inbyggd innerbyxa eller inte.

## Skor

Löparskor är en miljardindustri och det finns oerhört många modeller och koncept. Generellt är det hett att göra skor lättare och studsigare, och det finns numera många fina modeller och märken att välja på. Istället för att rekommendera enskilda modeller vill jag rekommendera att antingen gå till en butik där man får testa att springa i skorna, eller att åtminstone ta med skorna man köpt till gymmet och testa på löpband så att man kan returnera dem ifall de inte känns bra.

### Storlek

En del personer är vana vid att gå runt i väldigt tighta skor till vardags och andra har väldigt bestämda uppfattningar om vilken skostorlek de har. När de sen köper löparskor stöter de på två problem: dels att storlekar skiljer sig mellan märken och modeller, och dels att (bristen på) utrymme i skon blir mer påtagligt när foten rör sig. Därför är det viktigt att man struntar i vilken storlek man “borde ha” och istället utgår från hur skon sitter på foten när man springer. När man springer är det vanligt att foten sväller lite, så det är bra att ha extra utrymme för tårna, särskilt om man tänker springa långt. Av någon anledning är det ofta US-storlekarna som är mest konsekventa och lättast att översätta mellan märken - jag har några olika modeller som alla är US 12 men med olika europeisk storlek: 46, 46.5 och 47.

### Typer av skor

Det allra viktigaste är att skorna är bekväma att springa i, men för att navigera i butiken kan det vara bra att ha lite översikt över vad som finns. Några typer man kan stöta på inkluderar följande. Gränserna mellan kategorierna är flytande.

- **Distansskor**, vanliga skor, på engelska “daily trainers”. Skor utan några speciella funktioner som man kan springa i. Finns tunna och tjocka, lätta och tunga, studsiga

och mer gammeldags. Om man bara har ett par skor så bör det vara ett par helt vanliga distansskor.

- **Tävlingsskor**, superskor: dyra, lätta, studsiga, håller inte så länge. Kan vara värt pengarna om man tränar mycket och vill springa fort på ett lopp. Har ofta en platta av kolfiber eller liknande inbyggt för att göra skon mindre flexibel. Eftersom de inte håller så länge och är ganska onaturliga att springa i bör man spara dem till lopp och snabba träningspass.

- **Temposkor**, “Super trainers” etc - ett slags mellanting mellan de två tidigare. Snabba skor som är tänkta att hålla längre än tävlingsskor och inte vara lika extrema, till exempel genom att inte ha någon kolfiberplatta.

- **Stigskor**, trailskor - skor med extra grepp för stigar och berg. Finns på ett spektrum mellan “door to trail” och orienteringsskor. Jag tycker inte att man måste köpa ett par stigskor för att våga springa på små stigar, men det hjälper såklart om man gör det ofta och vill ha så bra grepp som möjligt.

- **Barfotaskor**: skor med väldigt minimal dämpning. Kräver väldigt mycket av fötterna. Jag gillar att promenera i dem (det gör fötterna starkare) men jag undviker oftast att springa i dem. Den som vill vara hardcore får såklart göra som den vill.

- **Spikskor**: tunna skor med spikar som elitidrottare använder på löparbanor (pga regler). Inte speciellt bekvämt eller relevant för de allra flesta.

- **Dubbskor**: bra ibland om det är vinter och is. Gör tyvärr inte så mycket på snömodd och är väldigt jobbigt att ha på asfalt, så det måste vara mycket is för att vara värt det tycker jag. Man kan också köpa dubbar separat och skruva in i ett par gamla skor.




Bilder: Distansskor, tävlingsskor, stigskor.

Det finns också en del uppfattningar om att vissa människor har fötter och löpteknik som gör att de behöver extra stabila skor för att inte skada sig, men forskningsevidensen för detta är ganska svag. De verkar inte påverka sannolikheten för nybörjare att skada sig och är generellt ganska tunga och obekväma, så den typen av skor för en tynande tillvaro. Med det sagt kan även “neutrala skor” vara mer stabila eller instabila än andra, och det är upp till var och en att avgöra vad som funkar för dem.

### Andra ord man kan stöta på

- “Stack” och “drop” - stack eller sultjocklek är hur tjock skon är, dvs hur långt upp från marken du kommer. Ofta är det olika tjockt fram och bak, och då benämns skillnaden

som drop. En normal sko kan tex vara 30 mm i hälen, 24 i framfoten och således ha 6 mm drop. Barfotaskor och vissa mer “naturliga” skor har lägre eller inget drop.

- “Olagliga skor” - för tävlingar för eliten finns det en massa regler för hur tjocka skorna får vara. På väglopp får de inte vara över 40 mm. Riktigt tjocka skor som säljs idag kan ha mer än så.

- “Rocker” är hur skon är rundad nertill. En sko med mycket rundning kan kännas snabb och som att den “rullar fram” medan en plattare sko känns “mer naturlig” att springa i. Det finns en himla massa olika geometrier och varianter.

- “Skorotation” - dvs att ha fler än ett par skor och använda till lite olika saker. Kan vara bra (främst för att ge kroppen variation i belastningen) men man klarar sig med ett par om man vill. Om man vill ha flera par är det typiskt att ha några tjockare, några tunnare, några snabbare och använda dem till olika pass.

- “EVA”, “TPU”, “PEBA” etc - detta är olika plastmaterial (skum eller “foam”) som används i mellansulan (den mjuka delen undertill) på skon. Tex är EVA old school och robust medan PEBA är mycket lättare och studsigare fast inte håller lika länge. Det kommer nya varianter hela tiden men man måste inte oroa sig om man inte vill.

### Hur länge håller ett par skor?

Jag rekommenderar att man håller koll på hur mycket man sprungit i varje par och inte använder dem till annat än just löpning så att de håller längre. Tillverkarna säger att man ska byta ut skor när de använts cirka 600-800 km, men de har ju också ett ekonomiskt intresse av att sälja mer skor. Jag har för närvarande 5 par skor med mer än 1000 km och ett par tävlingsskor med nästan 700 som fortfarande känns bra. Jag har också skor som gått sönder på sätt jag inte lyckats reparera redan vid 500 km. Skor, särskilt tävlingsskor, blir lite mindre studsiga när de använts mycket, men de funkar oftast bra ändå. Om man ersätter sina gamla tävlingsskor kan man fortfarande använda det gamla paret till snabbare träning.

### Recensioner på internet

Om man söker på en skomodell är det lätt att hitta recensioner, både i text och i videoformat. Emedan dessa kan vara informativa, är det värt att tänka på att många av dem fått sina skor gratis och inte är så neutrala som de utger sig för att vara. Det är också bra att tänka på att alla människor har olika fötter och preferenser, så att någon gillar en skomodell betyder inte att den är rätt för dig. En sida jag gillar är Runrepeat.com. De testar studs, bredd, vikt, grepp och så vidare på ett stort antal modeller utan att ta emot några gratisskor.

### Vad jag personligen letar efter i en löparsko

- Att stortån får vara rak och att tårna inte trycks ihop för mycket. Detta är viktigt för att det ska kännas bekvämt för mig. Många märken har modeller som funkar för mig, och om man är extra känslig finns märken som Altra och Topo som har utrymme för tårna som sin grej.

- Att den är lagom lätt och känns naturlig att springa i. Till vardags gillar jag inte klumpiga tunga skor som har för mycket åsikter om hur foten ska landa och rulla och

jag gillar när skon inte är för styv. Den får gärna vara studsig också. För tävlingsskor är det lite annorlunda, där får man acceptera att det känns lite märkligt. Men det finns snabba skor som inte är alldeles för extrema.

- Att den inte har en hård hälkappa, dvs att den är för stel baktill. Då får jag lätt ont i hälen och hälsenan.

## Elektronik

En GPS-klocka är smidig för att logga hur långt eller fort man sprungit, vilken puls man har osv. De dyraste har inbyggda kartor och allt möjligt men det behöver man inte om man inte går igång på det. Om man vill ha en GPS skulle jag rekommendera att välja en löparspecifik modell med fysiska knappar och i övrigt så lätt och enkel som möjligt. Till sin GPS-klocka kan man också ha separata sensorer, tex band som mäter pulsen på bröstkorgen, eller sensorer man sätter på skorna när man springer på löpband. Men det är överkurs. Man behöver inte heller ha klockan som en smartklocka eller ha den på sig hela tiden, man kan ta av den när man sprungit klart.

Men man kan också använda appar i telefonen eller inte logga nånting alls. När jag började springa 2019 gjorde jag det utan nån GPS. Sen använde jag telefonen och sen köpte jag en begagnad GPS. Det finns fortfarande elitlöpare på högsta nivå som inte använder GPS alls.

## Övrigt

Sätt en hårsnodd runt dina nycklar så att de inte skramlar.

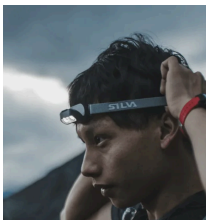
Kepsar, svettband, solglasögon, etc får man använda om man vill. Solkräm är bra.

Om du ska springa långt kan det vara skönt att undvika skavsår genom att smörja känsliga delar (som mellan benen, mellan tårna och under armarna) med något som minskar friktionen. Tänk fet hudkräm, vaselin, sheasmör. Jag gillar även tåstrumpor (där tårna har varsin liten ficka) på långa pass av den anledningen.

Västar/ryggsäckar med flaskor kan vara bra om man springer långt i ödemarken och vill ha vatten och utrustning med sig. Det finns också ryggsäckar designade för att funka med kläder och datorer om man vill springa till och från jobbet.

Midjebälten för grejer som nycklar och telefoner kan också vara praktiskt. Det finns en massa olika, man kan ta en för 60 spänn på classe om man är snål.





Pannlampor är bra om man vill springa på mörka platser i skogen. Finns många olika i olika prisklasser. Om man ska springa långt kan det vara bra med en lampa där batteriet är lätt att byta ut. När det är kallt kan det vara bra med en modell där batteriet sitter med en lång sladd så att man kan ha den i en varm ficka så det håller längre.

För berg och skog med krävande terräng finns massor av grejer man kan använda och ha med sig. Stavar, nödfiltar, visselpipor, första hjälpen-kit och sånt.

# Utförande

Så, du är redo att gå ut. Vad händer nu? Hur gör man? Hur långt och fort ska man springa?

## Om du aldrig sprungit förut

Ta dig ut i de kläder och skor du tror är bäst för att springa, och bestäm vilket håll du vill springa åt. Börja jogga och försök att hitta ett tempo som känns som att du kan hålla på ett tag och försök slappna av. Spring en stund och om det blir för jobbigt kan du gå en stund tills det känns bättre. När du hållit på kanske fem-tio minuter, överväg att vända om och ta dig hem igen. Det är bättre att ta det försiktigt och sluta medan det fortfarande känns bra, så att du blir sugen på att göra det igen. Det är mycket trevligare och lättare att göra en vana av flera korta turer än att tvinga sig genom någon enstaka runda som blir alldeles för lång.

Om du vill ha en mer exakt plan så finns det många träningsprogram specifikt för att komma igång med löpning som kallas “Couch to 5k”. Många av dem har upplägg som bygger på att man blandar gång och löpning och gradvis gör delarna där man springer längre tills man kan springa fem kilometer kontinuerligt.

## Rutt, terräng, underlag

Förr i tiden sprang man runt lagom långt och sen kollade man på en karta och räknade ut ungefär hur långt och snabbt det var. Sen skrev man kanske ner det i en skrivbok. Det kan man fortfarande göra om man vill, men många moderna löpare använder moderna verktyg. Nu kan man planera, generera rutter, mäta med GPS och se exakt hur fort och långt man sprungit, men principerna är desamma.

Platta vägar går fortfarande fortare, att stanna vid trafikljus är fortfarande tråkigt och det är alltid roligt att lära sig hitta på nya platser i sin närhet. Att man blir välbekant med sitt närområde både hemma och på semestern är något som jag verkligen gillar med löpning.

Om man gillar skog och backar finns det jättemycket fina stigar och förmodligen några elljusspår i din närmaste skog. Man kan antingen använda en terräng- eller orienteringskarta (tex Naturpasset) eller bara köra på känsla och se var man hamnar.

Om man har tid och möjlighet är det också roligt att åka buss eller tåg till någon plats som är lagom långt bort och sen försöka springa hem. Man kan tex stanna och fika eller äta lunch och ta det som ett äventyr.

## Speciellt om löpband

Ibland kan man vilja springa inomhus, tex om det är vinter och snö. På många gym finns löpband som man kan använda till detta. Värt att notera är att farten på löpbandet inte är direkt överförbar på farten utomhus, dels för att själva situationen är annorlunda (det är helt platt och ingen motvind) men också för att bandet kan vara olika bra kalibrerat och gå för fort eller för långsamt. Det bästa är att behandla löpband som en separat grej, utgå från ansträngningen eller pulsen och inte lägga för stor vikt vid vad det står för fart på skärmen. Om man har möjlighet att springa på samma band varje gång så blir det naturligtvis jämförbart mellan passen.

## Att hitta rätt fart

Det allra vanligaste är att nybörjare springer alldeles för snabbt för att de tänker att löpning måste vara jobbigt. Sen blir de trötta och andfådda och mår lite illa och tänker usch, det där var inte så kul. Nyckeln för att hålla på ett tag är att springa lugnt. Hur fort det är beror på dig som person. Du kanske inte kan springa långt sammanhängande alls, och då får du helt enkelt göra det du klarar av och gå när du inte orkar. När man blir mer van att springa blir det enklare att hitta olika nyanser av ansträning mellan lugn fart och ohållbart snabb fart.

Kort kommentar: Jag tycker inte att nybörjare ska oroa sig över sin exakta fart alls, men det kan vara bra att veta att löpare gärna pratar om fart i minuter per kilometer för att det är lite lättare att räkna i huvudet än kilometer i timmen. Exempelvis är 10 km/tim samma sak som 6 min/km och då kan man enkelt räkna ut att 3 km går på 18 minuter och en mil på 60 minuter.

Se också Olika intensiteter i avsnittet om att strukturera sin träning.

## Löpteknik

Löpteknik är ett komplicerat ämne där det finns mycket olika uppfattningar online. Att springa riktigt fort i en sprint är till stor del en fråga om rå styrka, men om man ska springa långt måste det vara avslappnat, spänstigt och effektivt. Kroppen har en fantastisk förmåga att absorbera rörelseenergi i senor, muskler och andra vävnader och sen studsa elastiskt. Läser man online är det lätt att hitta någon som säger att man måste landa på mitten eller främre delen av foten och ta exakt 180 steg i minuten, men förutom att dessa råd inte passar alla (tex verkar optimal stegfrekvens variera med hur lång du är och hur fort det går) tycker jag att det är att börja i fel ände.

Effektiv löpteknik är till viss grad individuell, men när de bästa löparna springer ser det lätt och studsigt ut. Höften roterar så att den åker upp och fram för det främre benet, och nedåt bakåt för det bakre benet. Om höften istället är stel blir det lätt extra svank i ryggen och då får man mindre kraft i steget och ont i ryggen (se video Unlock your hip). Foten landar nästan rakt under kroppen. Hållningen är rak och överkroppen är avslappnad, axlarna rör sig fram och tillbaka och armarna är ofta ganska nära kroppen med en spetsig armbåge även om det varierar mycket mellan löpare.



Eliud Kipchoge, fd världsrekordhållare på maraton

Ofta kan det se lite annorlunda i verkligheten än hur det känns, så det kan vara intressant att filma sig själv eller snegla mot ett skyltfönster för att se hur det egentligen ser ut. Att göra drastiska ändringar är inte så smart, men arbetar man med små förändringar över tid kan man hitta en bättre känsla och få det att gå fortare med mindre ansträngning. När det känns bra och går fort så är det förmodligen bra.

## Vatten, energi och salt

Om man springer längre än en timme eller två börjar det bli aktuellt att fundera på att få i sig vatten och energi längs vägen. För vatten behöver man antingen hitta vatten på vägen eller ha med sig en flaska, som man antingen håller i handen (jobbigt), har i sitt midjebälte eller i en ryggsäck/väst.

Om man ska springa i ett lugnt tempo och hålla på länge kan man ofta äta lite vad som helst för att få i sig energi, tex godis, bullar eller bröd, men om man springer fort kan det vara svårare att få i sig fasta grejer utan att må illa. Då funkar enkla grejer med mycket socker bäst. Två vanliga lösningar är sportdryck och gels. Sportdryck är i princip socker blandat i vatten, ofta med en smaksättning och lite salter i. Gels är små förpackningar av väldigt stark sportdryck som har så lite vatten i att konsistensen blir tjock. De kan man ta med sig i fickan och stoppa i sig när man behöver dem.

Salt kan vara bra att få i sig om det är varmt, om man svettas mycket eller om man håller på väldigt länge. Vanligt salt räcker långt, men i teorin finns det eventuellt marginella fördelar med att få i sig lite kalium, kalcium och magnesium också. De flesta sportdrycker och gels har redan salt i, men om man behöver mer finns det salttabletter, vätskeersättningsblandingar och liknande.

Se också Energi under träningspass - hur mycket per timme?

# Löpning som träning

## Vad jag gillar med löpning

En häftig sak med löpning är att man tar sig fram med sina egna ben på ett sätt som går fortare än om man skulle gå eller vandra. Löpning har på det sättet samma fördelar som en härlig promenad i solen eller en vandring i skogen. Man lär sig hitta i ett stort område runt där man bor, och om man är på semester ser man saker som andra turister inte alltid ser. Samtidigt är det också en träningsform där man kan bli rejält trött (på ett skönt sätt) och ser resultat och utveckling över längre sikt. Man får nya perspektiv och självförtroende av att veta att man kan ta sig flera mil till fots. Men framförallt får man vara ute i friska luften själv eller med en vän och får möjligthet att ta in världen på ett analogt sätt som man lätt glömmer annars.

## Motivation och mål

När man tränar är det kul att ha mål eller jämförelser så att man ser hur man utvecklas, och inom löpning är det väldigt vanligt att man springer lopp. Lopp ger motivation att klara en distans (tex 5 km eller maraton) eller att springa på en viss tid (tex 10 km på 1 timme, 50 min, 40 min osv). Lopp är också naturupplevelser och folkfester och sociala evenemang.

Det finns en massa andra sätt att motiveras också, tex att se nya platser, ha kul, bli friskare. När jag började springa motiverades jag mycket av att försöka springa 100 km på en månad, och sen göra det flera månader i rad. Sen började jag med “runstreak”, dvs att springa varje dag, och det tycker jag är kul, för man tvingar ut sig själv varje dag och när man väl är ute är det oftast inte så farligt även om vädret ser kasst ut när man sitter inne och tittar ut.

En grej jag vill varna för däremot är att springa för att tappa vikt. Det tror jag inte är hälsosamt, varken mentalt eller fysiskt. Man kan absolut gå ner i vikt av att träna, men att springa mycket kräver mycket energi och då måste man äta ordentligt. Annars är det lätt att man blir skadad.

## Hur mycket ska man springa?

Rune Larsson skriver i sin bok Löparglädje att man ska springa så mycket att man känner för att göra det igen imorgon. Alla människor har olika ambitionsnivå och olika mycket tid till sitt förfogande, så det finns ingenting som är rätt eller fel. Om man gör det svårt eller jobbigt för sig själv så kommer man inte orka fortsätta, så man måste hitta en ambitionsnivå där man fortfarande tycker att det är kul.

Kroppen anpassar sig efter belastning, så om man springer mer blir kroppen bättre på att springa. Om man börjar från noll så går det väldigt fort för muskler och kondition att bli bättre, men tyvärr tar andra delar som senor, ben och ligament längre tid på sig att anpassa sig. Därför måste man öka träningen försiktigt. Även om det känns bra i stunden kan man få ont på konstiga ställen dagen efter.

När man börjar springa är det lätt att bli ivrig och springa för mycket. Det finns många tumregler man kan förhålla sig till, tex att inte öka totala distansen mer än 10% från en vecka till nästa. En av de saker som korrelerar bäst med skador är hur långa de längsta passen är i förhållande till längsta passen senaste månaderna. Även här är det bra att vara försiktig och ta ett steg i taget. Dessa principer är förstås inte några fasta regler utan handlar mest om när man försöker ta sig till nya nivåer man inte varit på innan. Som total nybörjare måste man ju börja nånstans, om man blir sjuk och inte springer på en vecka så måste man inte börja om helt. Om man vill springa riktigt långt på ett lopp kan man förmodligen göra det, men man måste vara medveten om att det är en risk och en chansning och lyssna på kroppen.

# Att få in löpning i sin vardag

Jag tycker att det är ganska ofta som folk säger att de vill springa men att de inte hinner. Mitt perspektiv: jag ägnar mig åt en så kallad runstreak vilket innebär att jag springer minst 2 km varje dag, och en av lärdomarna av detta är att man har mer tid än vad man tror. Det beror förstås på ens jobb och livssituation, men att byta om, springa lite och sen duscha behöver inte ta mer än en halvtimme, och de flesta jag känner har ganska många oanvända halvtimmar på en vecka. Jag personligen gillar inte att gå upp jättetidigt på morgonen, så jag försöker springa som transport till och från jobbet, på lunchpauser, i mellanrum mellan långa möten, med min son i barnvagnen och så vidare. På nåt sätt får det plats om man vill. Några konkreta tips:

- Om du har möjlighet, överväg att springa till och/eller från jobbet.
- Om du har småbarn, överväg att skaffa en barnvagn anpassad för löpning. (Man kan såklart springa med en vanlig barnvagn också, men de som är gjorda för löpning är mer stabila i kurvorna och har ofta bra funktioner som handbroms och stora hjul).
- Om du är morgonpigg, gå upp tidigt och spring innan andra vaknar. (Detta är ett teoretiskt tips, jag har ingen aning om det funkar.)
- Om du bor med någon, prata med denne om när det skulle passa att du sprang. Det är viktigt att det inte blir friktion eller att hen känner att hen måste göra mer grejer hemma för att du är ute och roar dig.
- Bonus: få den du bor med att springa eller träna själv, så förstår hen hur det är. Ni kanske också kan springa tillsammans.

# Kontinuitet, platåer och utveckling

Ibland händer det också att man tränar och tränar utan att känna att man blir bättre. Det är helt okej och betyder inte alltid att man gör något fel. Långsiktig utveckling kommer inte av enskilda pass, utan av att hålla igång kontinuerligt. Om man litar på processen blir man med största sannolikhet bättre på lång sikt. Se också Att planera och strukturera sin träning

# Värt att tänka på

## Uppvärmning

Om man bara ska ut och springa lite lugnt brukar man inte behöva så mycket uppvärmning, men om man vill springa lite snabbare är det väldigt bra att värma upp. Förslagsvis kan man

då börja med 5-10 minuter lugn löpning så att pulsen kommer igång, följt av lite rörlighetsövningar så att allt känns bra innan man börjar med det snabba. Om man har någon muskel eller kroppsdel som känns extra stel kan man förstås fokusera på den.

## Återhämtning

Det är inte träningen som gör dig bättre, utan att kroppen bygger upp sig själv efteråt. Om man har mycket att göra på jobbet och inte hinner vila så återhämtar man sig sämre, och då ökar risken för skador. Du kan inte anpassa återhämtningen efter träningen, utan du måste anpassa träningen efter återhämtningen. Hur sliten du blir är inte linjärt, utan högre farter och hårdare pass sliter mycket mer på kroppen.

## Sömn

Sömn förtjänar en egen rubrik för det är helt gratis och ger jättebra effekt på ens träning och återhämtning. Att mäta sin sömn med smartklockor eller ringar kan vara intressant (och man ser på vilopulsen och HRV-värdet hur sliten man är från sin träning) men att mäta de olika faserna i sömnen är väldigt svårt och värdena blir därför inte så exakta. Att fokusera för mycket på dessa siffror leder också till extra stress, som i sig gör sömnen sämre.

## Saker influencers säljer

Det finns också en massa saker som kostar mycket pengar men har liten eller ingen effekt, tex massagemaskiner, kompressionsstrumpor, isbad, ljuslampor och elektrolytdrycker.

## Skador

Akuta skador (att stuka foten eller bryta benet) är svåra att förhindra, men överbelastningsskador (exv inflammationer i senor, stressfrakturer) är ganska vanligt när man ökar träningen för mycket och inte lyssnar på signaler från kroppen. Det är mycket smartare att avbryta en runda när det känns konstigt än att tvinga sig genom den och sen inte kunna springa på flera veckor. En bidragande faktor kan också vara hur mycket kolhydrater man får i sig: ny forskning visar att mer tillgänglig energi leder till lägre skaderisk.

## Styrketräning

Det är bra för ens löpprestation och för att undvika skador att träna styrka (lyfta tunga vikter och sånt) men eftersom jag inte gör detta själv kan jag inte sitta och skriva att alla andra måste göra det. Men om du är smartare än mig kan du med fördel satsa på att regelbundet träna basövningar som marklyft, knäböj, utfall och så vidare. Gärna med relativt tunga vikter och inte så många repetitioner. Träning med många lätta repetitioner får man automatiskt av själva löpningen.

## Plyometrisk träning (hopp och spänst)

Forskning visar också att det är bra för ens löpprestation att hoppa och träna sin spänst. Det behöver inte vara komplicerat, tex att hoppa hopprep några minuter i veckan kan ge stor effekt. Om man inte har något hopprep kan man hoppa på samma sätt fast utan repet. Att springa upp för branta backar är också en bra övning för styrka och spänst.

### Värme och hög höjd

Att springa i varmt väder är en extra belastning på kroppen eftersom den måste jobba extra för att kyla ner sig. Studier på populationsnivå visar att ungefär 10-15 grader är temperaturspannet där långa lopp går som snabbast. Det finns också empiriska formler för hur mycket man tappar per grad ovanför optimum - tex är 6:00 min/km i 25 grader ungefär samma ansträngning som 5:52 i optimal temperatur dvs nästan 3% skillnad.

En annan sak som är ansträngande för kroppen är att springa på hög höjd där luften är tunnare så att man får i sig mindre syre. Elitlöpare (och influencers på instagram) använder både värmeträning (att träna i ett varmt rum eller med mycket kläder) och höghöjdsträning (att bo och träna i tunnare luft) för att få ut mer effekt av sin träning men det är inget jag tycker man borde oroa sig över som motionär.

## Att äta och dricka som löpare

### Kost och näring

Jag är varken en läkare eller dietist, men vad jag kan säga är att den som springer mycket måste äta mycket mer kolhydrater än nån som sitter still hela dagarna. Det gör stor skillnad i hur löpningen känns och hur bra det går. Såklart behövs även protein, fett, vitaminer, järn till blodet (det är vanligt att löpare får låga järnnivåer) och allt det där, men i vardagen är kolhydrater kanske det viktigaste för uthållighetsidrott. Kolhydrater behövs för att lagra glykogen i musklerna som används som energi vid löpning. Om man inte får i sig tillräckligt mycket energi så ökar risken för skador markant.

### Energi under löpning - hur mycket per timme?

När man springer längre än en timme börjar kroppen få slut på energin som är lagrad i musklerna och då är det bra att tillföra extra energi, helst redan från början av passet. På kortare pass och lopp under en timme är det inte lika viktigt att få i sig energi, men det kan vara en fördel även då.

Om man tränar på det brukar de flesta klara av att få i sig omkring 60-90 gram kolhydrater per timme, vilket motsvarar ungefär 2-3 vanliga gels. Man kan träna magen att tolerera ännu mer om man vill, och det kan vara en fördel, men man behöver inte överdriva.

#### Hälsoeffekter

Kroppen hanterar socker annorlunda när man rör sig än när man är i vila, och det är skillnad på hårda och lugna pass. Att få i sig mycket socker i vila är generellt inte så bra, men under hårda pass verkar kroppen istället bränna sockret utan nackdelarna. För säkerhets skull tycker jag inte att man ska trycka i sig stora mängder socker när man springer lugnt, och att man ska komma ihåg att dricka vatten och borsta tänderna. För mer tankar, se videon Is high carb fueling unhealthy? för en genomgång av några olika studier som gjorts.

### Olika kolhydrater

Vanligt socker (sackaros) bryts ner till fruktos och glukos och tas upp med två olika mekanismer i kroppen. Många sportdrycker och gels siktar in sig på dessa två mekanismer med en kombination av maltodextrin (en kedja av glukosmolekyler) och fruktos. Fördelarna är att det teoretiskt bör vara lite lättare för kroppen att ta upp dessa än att bryta ner vanligt socker, och dessutom mindre sött eftersom maltodextrin inte smakar så mycket. Man kan förstås också använda dextros (rent glukos) som är aningen billigare än maltodextrin, men det har också en betydligt sötare smak.

### Gels och billigare alternativ

Jag brukar använda gels på lopp för att det är smidigt och enkelt att räkna hur många man har tagit per timme, men om man tänker använda dem regelbundet i träning kan det bli ganska dyrt (och mycket plast). Några tips för att spara pengar är följande:

1. Köp en stor förpackning sportdryckspulver. Med en liten “soft flask”-flaska på 150 ml kan man enkelt få med sig energi motsvarande 3 st gels till en bråkdel av priset.
2. Ännu billigare: köp maltodextrin och fruktos separat och blanda din egen sportdryck med lite salt. Tips: maltodextrin löser sig bättre med varmt vatten.
3. Allra billigast: kör på rent sockervatten och en nypa salt. Riktigt billigt och funkar om man tolererar smaken. Någon typ av smaksättning kan vara bra, tex lite citron.

Jag har testat alla tre och tycker för närvarande att nummer 1 passar mig bäst. Ett räkneexempel baserat på Umaras gels och sportdryck: en gel (30 g kolhydrater) kostar 30 kr och sportdryckspulver kostar 220 kr per kg. Pulver motsvarande en gel kostar alltså ungefär 7 kronor, en femtedel av priset. Och strösocker kostar cirka 12 kr/kg, dvs 0.4 kr per gel.

En fördel med att ha energi och vatten separat är att man kan anpassa mängden vatten och kolhydrater oberoende av varandra. Rent praktiskt tar jag i träning gärna med mig flera små flaskor sportdryck och doserar så att det blir lätt att räkna (tex en flaska i timmen) och dricker vatten utifrån hur törstig jag är.

## Prestationshöjande tillskott (koffein, bikarbonat..)

Enligt forskningen finns det en rad (lagliga) saker man kan stoppa i sig som påverkar prestationen positivt. Ett av de starkaste och billigaste ämnena är koffein, som reducerar trötthet och hur jobbigt det känns att anstränga sig. För de flesta är det tillräckligt.

Men om du är nyfiken på andra grejer med bra forskningsevidens finns bikarbonat (som påverkar ph och hjälper när kroppen producerar mycket laktat), nitrat (som finns i tex rödbetsjuice) och beta-alanin. Även att ta kreatin (ett ämne som används i musklerna vid explosiva rörelser, ett vanligt tillskott för såna som styrketränar) kan ha bra effekt, främst vid snabbare intervaller och liknande.

Det kan vara svårt att avgöra vad som egentligen funkar och vad som bara är marknadsföring. För några år sen var det hett med ketoner och alla cyklisterna i Tour de France gick runt och drack små dyra flaskor med keton-shots. Sedan dess har forskningen landat i att det inte verkar göra någon skillnad och nu har de slutat med det. Den senaste

grejen (som verkar mer lovande än ketoner) är isotiocyanater (ITC), som triggar kroppen på nåt sätt som verkar göra laktatnivåerna vid ansträngning lägre och återhämtningen bättre. Ett svenskt företag som sponsrar Andreas Almgren upptäckte detta och säljer ITC i svindyra små flaskor, medan kritikerna menar att forskningen inte är tillräckligt oberoende eller omfattande. Andra företag har också hakat på och försöker utveckla motsvarande produkter själva och förhoppningsvis kan det leda till att priserna går ner och att det kommer mer forskning på hur det egentligen ligger till angående detta.

Jag personligen använder inte några av dessa utöver koffein, som ju finns naturligt i kaffe och te och som tillsats i vissa gels, och ibland några doser kreatin. Jag har testat ITC efter att jag fick några flaskor som promotion vid ett lopp. (Loppet gick bra, men jag kan inte säga att jag märkte någon skillnad. Om du inte är sponsrad, väldigt ambitiös eller väldigt rik är det i nuläget svårt att motivera kostnaden tycker jag.)

### Prestationssänkande tillskott (alkohol)

Alkohol (och andra droger) har såklart en negativ effekt på ens hälsa och ens träning, men det är ett fritt land och alla får dricka som de vill. Att dricka litegrann då och då påverkar inte träningen så mycket, men dagen innan ett hårt träningspass eller ett lopp är det självklart smart att inte dricka något.

# Löpning som socialt fenomen

## Impostor syndrome och elitism

Om du nånsin tänkt “jag är ingen riktig löpare” eller “jag vågar inte springa med andra för jag är för långsam” så är du inte ensam. Det kan kännas som att folk tittar konstigt på en när man är ute och springer, men det är oftast bara en känsla. Folk i allmänhet bryr sig inte om sin omgivning. Alla som tränar och springer lopp vet att man inte alltid springer så snabbt man kan, att man kan ha en dålig dag, att man kanske är på väg tillbaks från en sjukdom., Ingen normal människa som gått ut högstadiet säger någonting nedlåtande om en bara för att man är långsammare än dem. Min uppfattning är att riktigt snabba löpare brukar vara de mest ödmjuka eftersom de vet att de varit nybörjare själva, och att de har perspektivet att de själva är så oerhört mycket långsammare än den yttersta eliten. Alla som inte är eller försöker bli professionella löpare springer ju för att det är kul och för att utvecklas själva jämfört med sin egen nivå snarare än någon annans.

## Att springa med andra

Det är kul att springa med andra. För att det ska funka bra mellan personer på olika nivåer måste man prata om det och anpassa efter den långsammare personens nivå. Om man tex ska springa lugnt och prata så spelar det inte så stor roll för den snabbare personen ifall det går lite långsammare, men om den långsammare personen tvingas springa för fort blir det inte längre en lugn runda. Såklart kan man planera så att den långsamma springer snabbt och att den snabba personen tar det som ett lugnt pass om man vill, eller att den ena fortsätter på slutet när den andra är färdig. Det är bara fantasin som sätter gränser.

Om man springer intervaller på en begränsad plats, tex en löparbana, kan man springa tidsbaserade intervaller eller ordna på ett annat sätt så att man hinner prata mellan intervallerna. Eller bara heja på varandra och prata efterråt.

## Föreningar, löpargrupper, run clubs

Det finns en himla massa friidrottsklubbar i vårt land som har verksamhet/träningsgrupper för vuxna människor på alla möjliga nivåer. Det är oftast inte någon obligatorisk närvaro eller något tvång att träna och tävla, utan man går dit när man vill och kör ett gemensamt pass som leds av någon tränare i klubben och träffar lite människor.

Det finns också en massa formella och informella löpargrupper som man kan springa med. Tex grupper som ses på olika ställen och springer i skogen varje vecka. En del kostar pengar, en del är gratis. Min fru springer tex varje vecka med en grupp tjejer som träffas och springer i skogen indelat i lite olika fartgrupper, helt gratis.

Run clubs är instagramversionen av en löpargrupp, och är oftast en massa människor som ses på ett kafé, får en gratis smoothie och sen springer tillsammans några kilometer medan alla tar selfies. Det finns en himla massa olika sådana nuförtiden, tex “slowrunning”-grupper som är väldigt måna om att vara inklusiva och springa långsamt att fler kan vara med.

## Om att springa på löparbana

Åtminstone i Stockholm är alla löparbanor (även Stockholm stadion) öppna för allmänheten mest hela tiden. Det betyder att alla (även långsamma personer) får gå dit och träna. Ibland är det bokat eller fotbollsträning, men om man frågar snällt kan man få springa ändå. När man väl är där och springer så kan det vara bra att tänka lite på etiketten: spring åt rätt håll (motsols), undvik att vara i vägen för folk. Om du springer intervaller får du vara i bana 1 (längst in) oavsett hur snabb du är, och de som springer snabbare får helt enkelt springa om dig på utsidan. En del personer försöker flytta på sig för att de är rädda för att vara i vägen, men det blir oftast mer krångel när de gör det. Om det är väldigt trångt, eller om du värmer upp eller springer tidsbaserade intervaller där distansen inte är så viktig så kan du med fördel göra det i en bana längre ut.

Obs! De flesta löparbanor är 400 meter långa (i Stockholm till exempel Stadion, Kärrtorp, Kristineberg, Enskede) men en del löparbanor är av någon anledning inte det. Exempelvis är Hammarbyhöjdens IP och Zinkensdamms IP båda cirka 376 meter, vilket innebär att man får utgå från markeringarna på banan om man vill springa exakta distanser. Ibland får man även flytta bort fotbollsmål och annat från banan innan man kan springa där.

## Strava och instagram

Den mest populära plattformen för att dela sin träning heter Strava, och funkar dels som en digital träningsdagbok men också som ett socialt medium för motion. Man kan också använda appen för att använda telefonen som GPS, och så finns det en massa premiumfunktioner som man kan betala för, som rutt-generering och personliga heatmaps. Jag har det så att min GPS automatiskt laddar upp till strava och där kanske jag skriver en

kommentar eller nåt för att komma ihåg vad som hände, men det är inget man måste ta på så stort allvar. Det är kul att se när nån man känner sprungit ett pass eller kommentera nåt glatt när någon sprungit ett lopp. Man kan också begränsa vilka som ser ens aktiviteter eller ha ett falskt namn ifall man inte vill vara offentlig.

Instagram kan vara en rätt konstig plats för löpning. En himla massa människor som drivs av att sälja grejer till dig, få dig att testa idiotiska träningspass, eller bara få dig att känna dig långsam för att du inte sprungit 10 km under 30 minuter. Som med allt annat blir det lätt fokus på nåns bästa prestationer istället för de sämre dagarna när det inte går så bra. Det finns en massa snälla och positiva personer också så följ dem istället. Exempel på positiva personer och konton inkluderar elitlöpare, ambitiösa motionärer och konton kopplade till löparpoddar. Se tex Podcasts för några exempel.

# Tävlingar och lopp

Lopp är kul! De allra flesta som springer lopp är inte där för att vinna, utan för att ha en rolig upplevelse, träffa kompisar och testa sina egna gränser. Men hur funkar det rent praktiskt och vad ska man tänka på? Det handlar detta avsnitt om.

## Olika sorters lopp

Det finns många olika typer av lopp att välja på. De har alla sin egna charm och vad som lockar en är såklart personlig preferens. Jag vill betona att längre distanser inte automatiskt är bättre eller mer eftersträvansvärda. Att springa kortare lopp innebär snabbare fart, vilket är en annan typ av utmaning än att springa långt. Till exempel är 5 och 10 km kul distanser eftersom de flesta kan ta sig genom dem, samtidigt som det krävs mycket träning för att bli snabb på dem och man återhämtar sig mycket snabbare efteråt än om man springer maraton. Jag vill också rekommendera att springa lopp i skogen, eftersom det både är en kul utmaning och fin naturupplevelse. Se även Att träna för olika distanser

### Väglopp

Den vanligaste typen av lopp är väglopp, där man springer på en väg. De finns i standarddistanser som 5 km, 10 km, halvmaraton (21,1 km) och maraton (42,2 km), eller udda distanser som är specifika för just det loppet. Tex är Trosa stadslopp 8.9 km och Lidingöloppet 30.3 km. Det finns ett spektrum mellan stora kommersiella lopp med jättemånga deltagare (Stockholm maraton, Midnattsloppet) och små lopp där det istället ofta är lite mysigare stämning och billigare anmälningsavgift (tex kostar Aros maraton, som är 50 km, hela 0 kronor att anmäla sig till).

Stora lopp kan såklart vara häftiga och roliga, men jag vill slå ett slag för mindre och lagom stora lopp. Om man är lagom snabb innebär ett stort deltagarantal framförallt att det blir trångt. Jämför man Malmö maraton som har några tusen deltagare och ett jättelopp som Berlin maraton med 60 tusen deltagare så kanske Berlin har en teoretiskt lite snabbare bana, men i Malmö har man mer plats att springa sitt eget tempo. Jag vill också tipsa om Parkrun, som är gratis 5 km-event som ordnas varje lördag på en massa platser i hela världen, bland annat i Hagaparken i Stockholm.

Olika lopp har olika förutsättningar. En del lopp går flera varv på en kortare bana, och en del har start och mål på olika platser. De som vill springa fort på en distans letar gärna efter lopp med så platt bana som möjligt, medan andra vill ha en mer peppande upplevelse. Tex är Bålsta stadslopp 10 km väldigt platt och har varken folkfest eller medalj, och kostar i skrivande stund 350 kr att anmäla sig till, medan Tjejmilen eller Midnattsloppet kostar cirka dubbelt så mycket (595 kr), har en massa backar och DJs längs vägen, en påkostad medalj och diplom. Det är lite olika målgrupper helt enkelt.

## Stiglopp, bergslopp och blandade lopp

Att springa på stigar i skogen är populärare än någonsin, och är väldigt kul. I och med att banan är unik och att vädret påverkar underlaget så går tiderna inte att jämföra med andra tävlingar eller med andra upplagor av samma lopp, vilket kan vara befriande. Loppen går ibland på ganska avlägsna platser, och då har de ofta en lista över obligatorisk säkerhetsutrustning som man måste ha med sig. Det finns också lopp som går mer stadsnära, och då är det ofta varierande underlag med lite asfalt och lite stigar om vartannat.

## Banlopp

Inom friidrotten är det vanligt att springa på löparbana. En vanlig bana är 400 meter lång och där springer man tex 800 meter (2 varv) eller 5000 meter (12.5 varv). Det finns en massa banlopp för motionärer, främst under sommaren. En del är öppna för alla, och en del kräver medlemskap i en friidrottsklubb. Jag har sprungit 5000 meter några gånger och det är väldigt kul, och vill även springa 3000 och 10000 någon gång. Ett förtydligande angående termerna är att “5000 meter” är på bana medan “5 km” innebär att det är väg.

## Tidslopp och andra typer av lopp

Ett format som är ganska vanligt inom ultralöpning är att ha en bestämd bana och en bestämd tid och sen låta deltagarna springa så många varv som man hinner med. Exempel vanliga format är 6 timmar, 12 timmar, 24 timmar, 48 timmar, 6 dagar och så vidare. På de längre formaten får man såklart äta och sova precis som man vill. Den som är skarp förstår ju att man måste komma upp i maratondistans innan det faktiskt blir ultra, men det behöver man ju inte nödvändigtvis göra. Ofta får man officiella passertider för olika distanser på vägen, och då går det också att använda ett tidslopp för att få en tid på tex halvmaraton, 50 eller 100 km.

Ett annat format som blivit vanligt är backyard eller “last man standing”, där alla deltagare startar ett cirka 6.7 km långt varv varje timme, och den som hinner runt får starta nästa varv. Den som är sist kvar när alla andra åkt ut vinner, oavsett om det är efter fem eller femtio timmar. Andra esoteriska varianter på detta finns det också gott om men det tänker jag inte gå in på här.

Sen finns det även orientering, swimrun, duatlon, triatlon, löpskytte osv där löpning är en viktig del av sporten.

### Veteranmästerskap

Vill speciellt nämna att för den som är “veteran”, dvs över 35 år gammal, finns också möjligheten att tävla i särskilda tävlingar med olika åldersklasser, dvs klasser som M35 (män 35+), K40 (kvinnor 40+) och så vidare. Exempel på detta är veteran-SM där man kan tävla i de flesta friidrottsgrenar mot andra i samma åldersklass. Internationellt finns det för kortare distanser deltagare ända upp i klasserna M100/K100.

## Hur funkar det att springa ett lopp?

Här tänkte jag gå igenom både grundläggande praktiska detaljer för den som aldrig sprungit ett lopp innan, samt lite blandade tips för hur man kan lägga upp det för bästa möjliga upplevelse och prestation.

### Anmälan och lotterier

De flesta lopp kan man anmäla sig till genom att klicka på en hemsida, fylla i ett formulär och betala en avgift. Ofta kan man till och med anmäla sig samma dag eller dagen innan. Men många stora lopp har blivit för stora för sitt eget bästa och har infört kvalsystem och lotterier för att välja vilka som ska få springa. Ett extremt exempel på detta är bergsloppet UTMB, som kräver flera led av deltagande i deras andra event för att ens få vara med i lotteriet. Tips: på många arbetsplatser kan man få anmälningsavgiften till betald genom sitt friskvårdsbidrag, så om du har en summa kvar kan du passa på att anmäla dig till ett lopp.

### Äta innan loppet

Innan ett lopp är det bra att vara lite försiktig med vad man äter. Om man ätit en stor måltid med massa fett, fibrer och protein kvällen innan kan man lätt bli illamående under loppet vilket såklart inte är bra. Istället är det bra att satsa på mer lättsmält mat som man vet att magen klarar av och att fokusera mer på kolhydrater än vanligt. Man behöver inte trycka i sig flera kilo pasta, men lite större andel av måltiden får gärna vara kolhydrater för att verkligen lagra så mycket glykogen man kan. Timmarna innan loppet kan man också försöka få i sig mer socker och extra koffein. Vad gäller koffein (särskilt kaffe) skulle jag rekommendera en stunds marginal innan loppet eftersom det kan sätta igång magen med olycklig timing.

### Nummerlapp, uppvärmning, startfålla

Rent administrativt kan man ofta hämta sin nummerlapp i förväg eller på loppdagen. Den sätter man i regel fast på sitt linne eller sin tröja med säkerhetsnålar eller motsvarande. Oftast har man också möjlighet att lämna in en väska med varma kläder som man kan dra på sig efter loppet.

När man är ombytt, har lämnat in sin väska, har nummerlappen på bröstet och snart ska springa bör man värma upp. Om man tex satsar på att springa 1 km lugnt, och göra lite fartökningar, och sen gå och ställa sig i startfållan, så kommer kroppen vara mer redo på att springa fort än om man bara ställer sig där utan att värma upp. På riktigt stora lopp kan det vara trångt och då får man ibland värma upp ganska långt i förväg. Då kan det ibland vara en utmaning att hålla sig varm (eller på sommaren nedkyld) medan man väntar på starten. Kanske kan man ha jackan på sig i startfållan och ge den till en kompis utanför när starten

närmar sig, eller så kan man ha tunna armvärmare på sig som man tar av när man ska springa. Jag har också sett folk som haft sopsäckar på sig som en engångsjacka, men det har jag inte provat själv.

## Pacing, farthållare

En av de största fällorna när man springer ett lopp är att börja loppet alldeles för snabbt och sen bli trött. Den bästa strategin är att ta det lugnt i början och hitta en hållbar fart, och försöka springa snabbare på slutet om man har krafter kvar. Om man springer för snabbt i början och spränger sig blir resten av loppet jättejobbigt, men om man springer snabbt på slutet så kan man vila när man går i mål. Att springa första halvan snabbare än andra kallas för “positiv split” och tvärtom kallas “negativ split”. Att springa helt jämnt eller med negativ split är nästan alltid det snabbaste och trevligaste.

Om man siktar på en speciell tid finns det ofta farthållare som har flaggor, ballonger eller skyltar på sig, som ämnar att springa i ett specifikt tempo och komma in på tiden som står på flaggan. Det kan vara värt att kolla i förväg vilka farthållare som finns, och om det finns flera olika startgrupper att välja mellan kan man försöka hamna så att man hamnar med rätt farthållare. Att däremot springa med en farthållare som är alldeles för snabb eller för långsam är inte en så bra idé utan då är det bättre att hålla sitt eget tempo. Farthållarna är också människor och kan vara olika bra på sin uppgift. Ibland kan de springa för snabbt och oavsiktligt sabba för sin grupp, men jag vill betona att det också kan vara med avsikt. Till exempel på Uppsala maraton där loppet slutar med en ganska lång och brant backe pratade jag med en farthållare som hade som strategi att komma till backen med någon minuts marginal och därigenom satsa på en jämn ansträngning snarare än helt jämn fart.

## Energi och vatten under lopp

På de allra flesta lopp finns det någon typ av vätskestationer där man kan få vatten eller sportdryck. På längre lopp finns det ofta bullar, bananer, godis och annat också. Den som inte vill förlita sig på dessa stationer kan ta med sig eget vatten med en väst eller midjeväska, och ta med sin egen sportdryck eller sin egen gel, eller godis, eller vad man nu föredrar. Man kan också med sig salt- och koffeintabletter efter behov, men det är extra krångel att hålla koll på.

För att få i sig tillräckligt med energi (socker) rekommenderar jag att man gör en egen energiplan i förväg (se Energi under träningspass - hur mycket per timme?). Om man tex satsar på gels a 30 gram kolhydrater och vill ha 90 gram i timmen så får man ta med sig så att man kan ta en gel var tjugonde minut. Då behöver man inte gissa hur mycket socker som fanns i muggen med sportdryck man tog eller riskera få i sig en massa saker man inte testat innan som inte funkar för en.

Jag gillar att ha energi och vatten separat, dvs gels eller stark sportdryck enligt plan och sen dricka rent vatten när jag är törstig. Jag brukar så långt som möjligt undvika att ha med mig eget vatten eftersom det är tungt och obekvämt att bära på. Jag brukar utgå från information från loppet ifråga och se ifall de officiella stationerna funkar för mig. På 5 eller 10 km brukar jag inte dricka någonting, och på längre väglopp som maraton brukar det i regel finnas tillräckligt med vatten för att man ska klara sig. Om man vet att man dricker väldigt mycket

eller om loppet har långt mellan stationerna är det smart att ha med sig flaskor. På många skogs- och bergslopp är det obligatoriskt att ha med sig eget vatten.

### Musik på lopp

Många gillar att springa med musik, men på lopp tycker jag att man ska tänka till lite. På ett kortare lopp med mycket publik missar man en stor del av upplevelsen om man stänger in sig i sin egna lilla bubbla, och det är också större risk för att vara ivägen när det kommer folk bakifrån och när det händer något oväntat. Konkret exempel: på halvmaran på kungsholmen runt 2026 blev det en krock när ledaren (John i Spring snyggt-podden) kom in på andra varvet och några löpare med stora hörlurar på sig sneddade ut framför honom.

På riktigt långa lopp brukar jag ha som plan att spara musiken tills slutet av loppet, tex sista tredjedelen. Då blir det en mental boost att sätta igång lite musik man gillar (tex Abba eller en skiva med renässansdanser) när man behöver den som mest.

### Bruttotid, nettotid och GPS-tid

Bruttotid (gun time) är tiden från att starten går till att du går i mål. För eliten är det den som räknas. När det är många deltagare kan det ta ett tag att komma igång, så därför finns det även en nettotid (chip time) som är tiden från att du passerade startlinjen till att du kom i mål.

Din GPS kommer förmodligen att mäta ganska mycket fel, tex 10.3 km istället för 10.0 km, och då kommer Strava och andra plattformar visa en snabbare tid till 10 km än vad det officiella resultatet visar. Men praxis och kutym är att det är din nettotid som räknas, eftersom din GPS inte är pålitlig, och för att du kanske inte tog kortaste vägen etc. Ett kontrollmätt lopp mäts längs den kortaste vägen på banan, med ett mäthjul som är mycket mer exakt än din GPS. Om du vill skryta över din tid online är det alltså lämpligt att använda sig av den officiella tiden från ett kontrollmätt, godkänt lopp istället för en tid från din egen GPS.

### Efter loppet

Direkt efter loppet kan du må ganska dåligt, speciellt om det varit varmt och du sprungit hårt. Om man mår illa tycker jag att det brukar kännas bra att äta något som är lite salt och ganska fluffigt, tex riskakor. Försök dricka och ta på dig varma kläder. Träningsmässigt får du räkna med att ta det relativt lugnt i åtminstone en vecka efter loppet, längre om det är ett långt lopp. Ta det försiktigt och bygg tillbaka gradvis tills det känns bra igen.

## Att planera och strukturera sin träning

Den mest grundläggande principen inom löpträning är att alternera lugna dagar med tuffare dagar. Frank Shorter, OS-guld i maraton 1972, beskrev träningsfilosofi så här (min översättning och parafrasering):

> Träningen är simpel: två hårda pass i veckan och ett långpass, 3 mil eller två timmar, vilket av dem som inträffar först. Mellan dessa så mycket lugn löpning du klarar av.

Den som följer det upplägget utan att läsa resten av kapitlet kommer förmodligen lyckas rätt bra, men för den som vill ha lite mer information, nyans och flexibilitet kommer här en lite djupare dyktur inom hur man tränar löpning och vad man kan tänka på.

## Olika typer av pass

Man kan komma långt bara på att springa lagom fort, lagom långt och lagom ofta, men om man vill få ut lite mer effekt av sin löpträning, eller bara vill ha lite mer variation, är det bra att variera med olika typer av pass. Här är några vanliga typer av pass som motionärer och elitlöpare ägnar sig åt:

- **Distanspass**: vanliga rundor när man bara springer lugnt och inte allt för långt. Som namnet antyder är poängen bara att samla lite kilometer utan någon press att hålla en viss fart. Lugna distanspass är den vanligaste typen av pass för de flesta löpare och utgör grunden för all seriös löpträning.

- **Intervallpass**: när man (efter uppvärmning) springer kortare perioder snabbare, med vila mellan, tex 5 x 1 km, 10 x 400 meter, eller tidsbaserat som 6 x 5 minuter. Vilan kan vara stillastående, jogg, eller nåt annat. Farten, vilan och hur många repetitioner beror på vad man vill uppnå med träningen. Om man tex springer 10 x 400 jättesnabbt med 3 min vila mellan blir det en annan träningsimpuls än att springa 10 x 400 lite långsammare med 30 sek vila mellan. Det första är mer för snabbhet, och det andra är mer för uthållighet.

- **Progressiva pass**: när man ökar farten under passet och springer snabbare på slutet. Tex 3 km lugnt, 3 km mellanfort och sen 3 km väldigt fort. Eller så springer man lugnt åt ett håll, vänder halvvägs och springer snabbare tillbaks. Progressiva pass är ett bra sätt att träna på att springa snabbt när man är trött utan att göra hela passet för hårt.

- **Långpass**: när man springer långt, vilket förstås är relativt. Beroende på vem man är och vad man tränar mot kan det vara 15 km eller 35 km eller längre. Syftet med långpass är bland annat att träna musklerna på att fortsätta när de blir trötta och att träna kroppen på att få i sig energi. Långpass kan vara lugna, snabba, progressiva, eller ha intervaller inbyggda.

- **Löpbandspass**: dessa faller ofta in under intervallpass, fast man gör dem på ett löpband, i Sverige oftast på vintern när det är svårt att springa snabbt ute. Ett vanligt och bra pass som är svårt att göra utan löpband är tex 45/15 där man springer 45 sekunder, hoppar av och står still i 15, höjer hastigheten ett snäpp, fortsätter i 45 sekunder och upprepar tills man inte orkar mer.

- **Fartökningar och strides**: dessa är inte pass i sig, utan något som man kan lägga in i andra pass som ett bra sätt att få in lite snabbhet utan att göra för mycket. Man kan tex avsluta ett distanspass med att springa 5 x 20 sekunder snabbt, eller stanna vid en backe och göra några backsprintar.

## Att planera en vecka och en längre period

Även de allra bästa som springer och vilar på heltid undviker att träna hårt mer än några få dagar per vecka. Som motionär med annat att göra än att vila bör man alltså inte tro att man ska springa fort hela tiden för det funkar inte. Om man tex springer 3 gånger i veckan kan man tänka såhär: 1 kort lugnt pass, 1 lite snabbare pass, 1 lite längre lugnt pass. Om man springer fler gånger i veckan än så bör man undvika att ha två hårda dagar i rad.

De allra bästa jobbar mycket med periodisering, dvs att träna olika under olika delar av året. Den mest klassiska periodiseringen börjar med grundträning, som är inriktat på att springa mycket och få bra kondition. Sen jobbar man gradvis in mer fart och specifika inslag som är relevanta för tävlingarna man siktar mot, och sen sista dagarna innan ett lopp tar man det väldigt lugnt för att kroppen ska vara så fräsch som möjligt. Detta kallas för formtoppning eller på engelska för “tapering”. Även om det är lockande att testa formen med hårda pass precis innan ett lopp är det smart att låta bli. En kliché (men också ett klokt citat) är att tänka på det som att odla en morot som man helst inte skördar förrän det faktiskt är dags.

## Exempel på träningsveckor

För att göra det mer konkret vill jag ge några exempel på hur man kan träna om man vill ha regelbunden struktur. Till exempel om du vill springa tre gånger i veckan och vill ha lite variation skulle jag kanske lägga upp det såhär:

- Kort lugn runda (30-40 minuter)
- Ett lite snabbare pass (tex uppvärmning + 3 x 5 minuter intervaller)
- En längre runda (60-80 minuter)

Om du vill springa mer skulle jag antingen förlänga passen, eller lägga till ett extra lugnt pass. Om detta känns för lite och du verkligen vill satsa mer, så skulle jag kanske göra såhär, tex för sex dagar i veckan:

- Ett intervallpass med lite snabbare, kortare intervall (ex 15 x 400)
- Ett progressivt pass (ex 9 km där du ökar farten var 3:e km), eller intervallpass med långsammare, längre intervall (ex 5 x 5 minuter)
- Ett långpass (90 min)
- Tre lugna rundor (30-50 min) dagarna mellan de övriga passen
- En dag där du inte tränar alls

Om du sen vill specialisera dig mot något lopp modifierar du gradvis passen så att de blir mer relevanta för distansen (se Att träna för olika distanser). Exempelvis:

- Maraton: gör gradvis långpassen längre (upp till cirka 2-3 timmar), ibland med snabb avslutning, skippa de snabbaste intervallerna och kör mer långa intervaller i relevant fart. Långpassen blir viktigast, anpassa de andra passen efter hur det känns.
- 5 km: lägg in några snabbare, kortare pass som 6 x 800 eller 5 x 1 km med fart som är ungefär det du vill springa på loppet. Här behöver långpassen såklart inte vara så överdrivet långa.

- 10 km: kör exv 8 x 1 km, 3 x 2 km med fart som är något långsammare än tänkt milfart och försök gradvis öka farten på dessa när loppet närmar sig

Det finns oändliga möjligheter att optimera och krångla till ens träning, men man kommer långt med ett enkelt upplägg som man kan upprepa och anpassa efter behov. För den som är intresserad av att optimera ytterligare rekommenderar jag att spana in avsnittet Vidare läsning och lyssning. Du kan även höra av dig till mig om du vill fråga något, eller om du är riktigt seriös, hitta en professionell coach.

# Mer om träning och fysiologi

Här tänkte jag gå igenom lite hur kroppen funkar i förhållande till löpträning. Jag tänkte inte gå allt för djupt eller låtsas förstå alla biologiska mekanismerna, utan hålla det på en rimlig nivå som hjälper en i vardagen.

## Olika intensiteter

När man springer mycket utvecklar man en känsla för olika intensiteter och olika nyanser av hur jobbigt det kan vara. Oftast när jag springer har jag en ganska bra känsla för hur fort det går även utan att titta på min GPS och när jag springer distans tittar jag inte speciellt mycket på den, särskilt eftersom jag inte heller tycker exakt fart är så viktigt. När man sprungit några lopp på en viss distans lär man sig på samma sätt ungefär hur hårt man kan köra på den, även om det förstås är jobbigare och svårare att ligga på gränsen till vad man klarar av.

Puls, fart och känsla hänger oftast ihop, men beroende på dagsform kan de sticka iväg åt olika håll. Om man är muskulärt sliten kan det kännas jobbigt trots att pulsen och farten är låg, och om man sprungit maraton nyligen kan pulsen ligga högt trots att det inte känns så jobbigt. I sådana fall skulle jag säga att det är bättre att lita på sin känsla än på puls eller fart.

### Fart i förhållande till tävlingsfart

Ett vanligt sätt att klassificera träningsintensitet (främst för intervaller) är genom att relatera dem till farter man vill springa på tävling. Man pratar tex om 10k-fart eller maraton-fart, vilket då är så fort man tror att man kan springa de distanserna om man ger allt man har. I förlängningen kan man prata om tex “mellan 5k och 10k-fart” eller “85% av marafart”. Detta är förstås svårt eller omöjligt att veta om man inte sprungit ett lopp nyligen eller inte känner sin kropp, så det är inte speciellt hjälpsamt för en nybörjare att tänka i de termerna. Att bestämma sig för en tid man vill nå och sen träna utifrån den farten kan funka för vissa, men det är mer hållbart att träna utifrån sin nuvarande nivå se hur det går snarare än att utgå från en godtycklig fart man önskar att man kunde hålla.

### Puls och pulszoner

Ett annat vanligt sätt att beskriva intensitet är att prata om olika pulszoner. Alla personer har en individuell vilopuls och en maxpuls som de kommer upp i om de jobbar riktigt hårt, och utifrån detta kan man göra en enkel zon-indelning ungefär såhär:

- Lågintensiv zon: från vilopuls upp till “ganska lugn löpning”
- Medelintensiv zon: från “ganska lugn löpning” upp till cirka “tröskelintensitet”

- Högintensiv zon: från “tröskelintensitet” upp till maxpuls

På internet just nu är det vanligt att utgå från en modell med fem zoner, där zon 1 är lugnast och zon 5 är högst. I denna modell brukar zon 1 vara väldigt lugn, medan lugn löpning mestadels händer i zon 2. Ungefär i mitten av zon 4 ligger en puls som motsvarar övre laktattröskeln (se nedan), och i zon 5 är det väldigt jobbigt att vara. Det finns olika sätt att bestämma zonerna: man räknar oftast i procent av maxpuls eller utifrån skillnaden mellan vilopuls och maxpuls, eller till och med i procent av pulsen vid laktattröskeln. Jag tycker inte att det hjälper så mycket att tänka så mycket på zoner på det sättet, utan utgår mer från tanken på låg, medelhög och hög intensitet.

Som ett exempel, för mig så är vilopuls på natten omkring 38-40 och maxpuls kanske 187. Jag springer “lugnt” omkring 120-130, maraton omkring 160, milen på cirka 170 och 5 km på kanske 175. När jag tränar “ganska hårt” hamnar jag oftast mellan 150 och 165 slag. (Räknat i procent av maxpuls blir “lugnt” ungefär 65-70% och “hårt” över 90%.)

### Varför pratar folk om zon 2-träning?

Träning på gränsen mellan låg och medelintensiv nivå är bra, för att den sliter mindre på kroppen, men stimulerar hjärtat, lungor, mitokondrier, blodkärl osv att bli starkare. Man får alltså bättre kondition av att springa mycket även med ganska låg puls, utan att benen tar lika mycket stryk.

Det sägs ibland att elitlöpare tränar cirka 80% av passen i zon 2, och resten högt, och det stämmer nog för en del av dem. Elitlöpare springer brutalt mycket, så även de 20 snabbare procenten är väldigt mycket träning. Utöver detta springer de mycket i lugna farter för att få in så mycket träning som möjigt och ändå vara fräscha när de ska springa snabbt. Den som springer 3 gånger i veckan behöver inte nödvändigtvis hålla samma fördelning mellan lugn och snabb löpning, för hen vilar ändå från löpningen 4 dagar i veckan.

Många nybörjare som börjar springa har svårt att hålla pulsen låg, och blir förtvivlade för att de gör fel och har för hög puls för nån har sagt till dem att man måste springa i zon 2. Om man är i sämre form eller har en dålig dag kan det vara så att pulsen går direkt från vilopuls till väldigt hög puls på ett sätt som gör att en zon-indelning inte går att tillämpa på ett bra sätt. Isåfall måste man helt enkelt bara springa utan att oroa sig så mycket om det är låg eller hög puls, och försöka hålla en rimlig ansträngningsnivå istället.

## Energisystem och saker man kan mäta

Kroppen har olika sätt att skapa rörelse i musklerna och det som är mest relevant inom uthållighetsidrott är hur bra man är på att omsätta syre, men det finns också andra system som är viktiga, till exempel förmågan till explosiva korta spurter i högre intensitet.

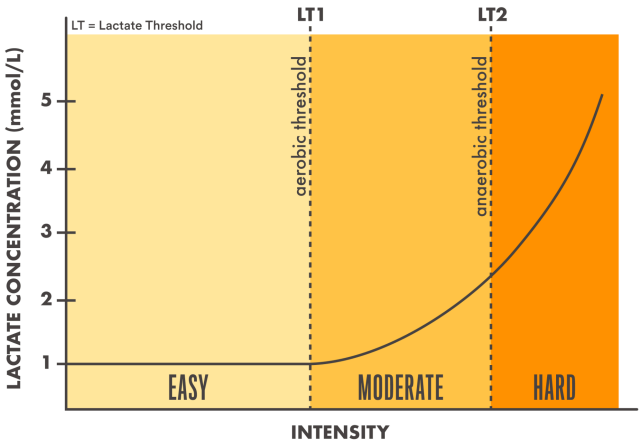
Man måste inte gå till ett labb och mäta dessa saker, men om man känner sin kropp har man oftast en uppfattning om vad ens styrkor och svagheter är. Här är tre viktiga saker som påverkar hur snabbt du kan springa:

### Syreupptagningsförmåga (VO2-max)

VO2-max är ett mått på hur mycket syre kroppen kan omsätta per tidsenhet, som ett slags mått på hur bra kondition eller “aerob kapacitet” man har. Ett högre värde betyder mer syre för musklerna att jobba med. Detta är något man kan mäta på ett labb om man vill. Att höja VO2-max kan göras med intervallträning i hög ansträngning, men också av träning generellt. När du tränar bildar kroppen mer blodkärl, mer mitokondrier, hjärtat blir starkare, lungorna blir effektivare, och i slutändan kan du omsätta mer syre.

### Laktattrösklar

Laktat finns i blodet vid vila, men när musklerna får jobba börjar de producera mer av det. Den här intensitetsnivån där laktat börjar produceras kallas aeroba tröskeln, “undre laktattröskeln” eller LT1. Laktatet bryts sen ner av andra muskler som energi, och när intensiteten ökar producerar kroppen mer och mer laktat tills den når en nivå där kroppen inte klarar av att hantera det. Den nivån kallas (övre) laktattröskeln, den anaeroba tröskeln eller LT2. Oftast när folk säger “laktattröskeln” i singular är det LT2 som avses.




Man kan tänka att trösklarna LT1 och LT2 motsvarar gränserna mellan låg, medelhög och hög intensitet.

Oftast när folk pratar om “tröskelträning” så är det träning nära LT2 man syftar på, men att träna nära LT1 har också bra effekter särskilt för längre distanser. Man behöver inte ligga precis på gränsen för att få effekt, utan det är bra att ha lite marginal. För att betona detta kallas det ibland även för "subtröskel".

Anledningen till att tröskelträning är populärt är att högintensiv träning sliter mer på kroppen, medan att ligga precis under tröskeln ger bra effekt med mindre slitage. Man blir alltså fräsch igen snabbare och kan träna mer totalt sett. När kroppen tränas på att bryta ner laktat blir trösklarna högre och då kan man springa fortare under längre tid utan att krascha.

Den som vill kan gå till ett labb och göra ett test för att se vilken puls och fart som motsvarar de olika trösklarna. En del elitlöpare använder egna små laktatmätare i sin träning när de vill hålla exakt rätt intensitet. Dessvärre för den som mäter laktat så påverkas laktatnivån dag till dag av en massa olika biologiska faktorer, och det är en anledning till att även de som mäter laktat vill ha lite säkerhetsmarginal.

Se även Steve Magness på youtube och avsnittet Den norska modellen nedan.

### Energieffektivitet och löpekonomi

Att ha bra kondition betyder inte automatiskt att man springer snabbt. Hur fort det faktiskt går att springa beror på hur effektiv kroppen är på att omvandla energin till rörelse. Det beror på löpteknik och hur välanpassad kroppen är till att springa. Precis som de två tidigare attributen går detta att träna upp, främst genom att springa mycket, men också genom teknikövningar, medvetna ändringar, att känna efter och hitta en avslappnad teknik. Effektiviteten är inte något som går att mäta direkt, men man kan få en approximation utifrån ens syreförbrukning kontra hur fort man springer.

## Den personliga fysiologins flaskhalsar

Alla personer har olika styrkor och svagheter, både genetiskt men också från sin träningsbakgrund. En del är jättesnabba på korta distanser och relativt långsamma på maraton, medan en del tvärtom har ungefär samma maxfart på 10 km och maraton.

Om man till exempel kommer från en annan idrott som cykling eller skidåkning kan ens kondition vara jättebra samtidigt som löptekniken är sämre och benen inte alls vana vid att springa. För olika löpare kan trösklarna LT1 och LT2 ligga olika nära varandra och olika nära VO2-max, vilket betyder att någon med sämre teoretisk kondition ändå kan vara snabbare på en given distans - till exempel kan du vara bäst i världen på 400 meter men förlora mot medelålders amatörer på 10 km och maraton.

Många nybörjare är snabba i förhållande till sin uthållighet. Det kan ibland utan problem springa väldigt fort en kortare sträcka men musklerna och konditionen klarar inte att ta sig igenom en längre distans, till exempel maraton. För denna person är mitt bästa förslag att försöka springa mer. Andra personer springer mycket men håller sig till långsamma farter, och för dem är det kanske istället smartare att jobba på fart och att höja trösklarna.

## Att utveckla och underhålla sina styrkor

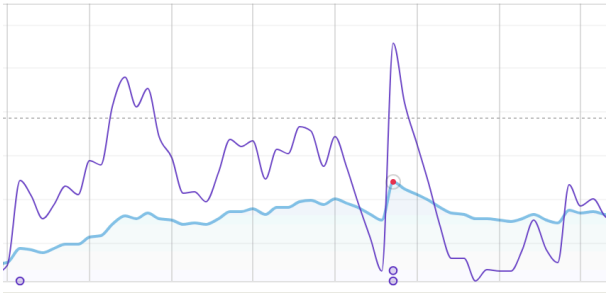
Ett perspektiv på periodisering är att tänka på uthållighet, topphastighet, tröskel och så vidare som olika områden där man bör jobba på någon enstaka aspekt i taget medan man underhåller de andra för att inte tappa dem. För att utvecklas inom ett av dem behöver man fokuserat arbete under en period, men för att underhålla och bibehålla räcker det med färre pass, kanske något inslag varannan vecka eller mer sällan. Om man till exempel har en period med fokus på långpass och uthållighet, kan det därför ändå vara klokt att få med lite snabbhet och lite tröskelträning, och vice versa.

# Lite om olika träningsfilosofier

## Fitness-fatigue och training load

Inom träningsläran finns det olika teoretiska modeller för träning, och en av dem kallas “fitness-fatigue model”. Konceptet är att man tränar (utsätter kroppen för belastning) som leder till att ens långsiktiga belastning (“chronic training load” eller “fitness”) går upp, men samtidigt att man blir sliten och får högre kortsiktigt belastning (“acute training load” eller

“fatigue”). Efter passet går kortsiktiga belastningen ner, och sen tränar man igen så att den långsiktiga belastningen hålls uppe. Modellen har lite svajigt empiriskt stöd och väldigt många fria parametrar, men som tankemodell är den bra. Varianter finns inbyggda lite varstans, tex i Garmin, Strava, TrainingPeaks, Intervals.icu och andra tjänster.



Min “fitness” (blå) och “fatigue” (lila) inför Uppsala maraton 2025 (röd prick). Hög lila kurva innebär hård träning så att den blå linjen går upp. Innan loppet lägre kurva (formtoppning) och efter loppet längre återhämtning. Notera att loppet i sig gav en stor spik av “fatigue”.

## Att satsa på några få riktigt hårda pass

En approach till träning är att köra stenhårda pass så ofta som man klarar och ta det lugnt dagarna emellan. Ett klassiskt upplägg är att man varje vecka lägger in ett pass snabba intervaller, ett pass som är “tempo” (sammanhängande tröskel) och sen ett långpass. Om man klarar de hårda passen utan att bli skadad funkar det jättebra, men hårda fartpass kan vara en risk om man är skadebenägen, och det är svårt att få in mer än två riktigt hårda pass på en vecka. Till exempel är det många maratonlöpare som prioriterar ett riktigt hårt långpass varje vecka, och sen anpassar resten av veckan efter hur fräscha de känner sig.

## Den norska modellen - att satsa på många lagom hårda pass

En annan filosofi som går ut på att maximera “training load” utan att de individuella passen blir så hårda är så kallad “norsk dubbeltröskel” och har blivit populärt bland elitidrottare (exv Jakob Ingebrigtsen, Andreas Almgren) de senaste åren. Vad “tröskel” innebär är ett eget avsnitt (avsnittet Laktattrösklar), men målet är att hitta en lagom hård intensitet som är snabb men ändå så att man kan hålla på ett tag. Upplägget innebär lite förenklat att man under grundträningsperioden springer tröskelpass (tex intervaller där man försöker ligga ganska nära under laktattröskeln) och gör detta två gånger samma dag, tex tisdag förmiddag+eftermiddag, torsdag förmiddag+eftermiddag osv med lugna pass mellan och eventuellt något lite snabbare en gång i veckan. Några kända standardpass i den här filosofin är tex 5 x 6 minuter, 3 x 10 minuter, 25 x 400 meter med kort vila. Det säger sig självt att det inte är praktiskt rimligt för de flesta motionärer att springa två intervallpass om dagen flera dagar i veckan, så det för oss andra är det mest en grej att inspireras av än nåt att kopiera.

En inspirerad approach som blivit populär bland motionärer är “norwegian singles”, där singel alltså i kontrast med dubbel innebär ett pass istället för två på samma dag. Konceptet går att skala om efter hur många dagar i veckan man ämnar springa, och i den mest omfattande versionen så springer man alltså ett tröskelpass (tex 5 x 6 min, 4 x 2 km, 8 x 1

km osv) varannan dag med lugna dagar mellan. Förespråkare av metoden menar att motionärer kommer väldigt långt på på detta och inte behöver krångla till det med snabba pass i extrema farter. Man kan tänka på det som ett bra upplägg för grundträning där man blir rätt bra tränad för distanser som 5 km, 10 km och halvmaraton, och om man sedan vill springa kortare eller längre lopp kan man lägga in mer specifika inslag (tex snabbare intervallpass eller långpass) närmare loppet.

## Att träna för olika distanser och lopp

Det är skillnad på att springa fort i några minuter eller att hålla på i flera timmar, så därför bör man såklart träna olika beroende på vilken distans man ämnar springa. På alla distanser tjänar man på att ha så bra kondition och laktattröskel som möjligt (se avsnittet Energisystem och saker man kan mäta), men här kommer lite saker som skiljer och några förslag på pass för olika typer av distanser, ordnat ungefär efter hur snabb tävlingsfarten är. För själva tävlingsdelen, se också avsnittet om Olika sorters lopp.

En sak jag vill nämna som skiljer elitlöpare från motionärer förutom hur mycket de tränar är att elitlöpare oftast springer för att vinna (och därför tränar på att kunna spurta på slutet) medan motionärer i regel satsar på tider och tjänar på att springa så jämn och hög fart som möjligt. Att kopiera elitlöpares upplägg rakt av är därför inte alltid så lämpligt, ens om man anpassar farterna och distanserna till sina egna förutsättningar. De springer också mycket snabbare än oss vanliga dödliga, så om du tex springer milen på en timme bör du inte kopiera pass från någon som springer på 27 minuter, utan kanske snarare inspireras av hur de tränar för halvmaraton som tidsmässigt är mer jämförbart.

### Hur mycket måste man träna för olika distanser?

Jag tror inte att det går att sätta några krav på att man måste springa si eller så många kilometer i veckan för att kunna klara av en distans, men det är helt klart lättare att ta sig genom ett lopp om distansen inte känns absurt lång i förhållande till ens träningsmängd. Exempelvis om du vill springa halvmaraton är det lämpligt att vid något tillfälle springa åtminstone 20-25 km på en vecka innan loppet, och om du vill springa maraton kommer det vara en bättre upplevelse om du klarar av 30-50 km på en vecka och kanske några långpass över 25 km innan. Med det sagt så sprang jag mitt första maraton med en träningsmängd på cirka 20-25 km i veckan och kom i mål, även om det var en ganska jobbig upplevelse. För riktigt långa lopp är det bra för självförtroendet att klara av åtminstone hälften eller en tredjedel av distansen innan, så om du vill springa 92 km på ultravasan rekommenderar jag att springa minst 30 km på några långpass eller lopp innan och gärna ha något maraton eller 50 km-lopp i bagaget.

### Ultradistans (längre än maraton)

På ett sätt är riktigt långa distanser det enklaste att träna mot eftersom de “bara” kräver att man kan hålla på lågintensivt och länge, och den mest relevanta träningen är att springa mycket och att göra långa lugna pass. Det börjar också bli viktigt att hitta kläder och skor som inte skaver även om fötterna skulle svälla och att man har koll på energi, vatten, säkerhetsutrustning, extra regnkläder och sånt som kan behövas på ett långt lopp. Varje

lopp har sina egna utmaningar, och för riktigt långa lopp är det extra viktigt att läsa på så man vet vad förutsättningarna är, var vätskestationerna är och så vidare.

En sak med riktigt långa lopp är dock att utmaningen på många sätt blir mer mental än fysisk, och att man inte riktigt kan förbereda sig för detta. Att springa riktigt långa långpass (mer än tre timmar) kan vara en bra självförtroendeboost, men som träning betraktat börjar det slita mer än vad det ger i träningseffekt. De som springer 100+ km på ultralopp springer oftast inte i närheten av så långt i träning. Många ultralopp går också på stigar eller i bergen vilket jag diskuterar mer om under nästa rubrik.

## Stiglopp, bergslopp

Lopp med mycket backar eller ojämn terräng kräver att man anpassar träning efter förutsättningarna. Att springa bland rötter och stenar kräver fokus och är svårt om man inte övat på det innan. Om man har möjlighet är det såklart bra att träna på liknande underlag och i liknande förhållanden som tävlingen är i. En intressant aspekt är att när backarna blir tillräckligt långa och branta, blir det mer effektivt att gå uppför än att försöka springa. Om man vill springa ett långt bergslopp i alperna så bör man alltså träna mycket på att gå upp för backar. När det är riktigt långt och brant kan man tjäna på att använda stavar.

Bra pass: backträning, springa i relevant terräng, tidsbaserade intervaller i skogen

## Maraton

För de flesta nybörjare är det stora utmaningen att ta sig genom distansen, men den som vill springa snabbt behöver också träna farten man vill hålla på loppet. Det finns en massa olika idéer om den optimala träningsperioden för maraton och det orkar jag inte gå igenom här, men ett intressant perspektiv som Andreas Almgren beskriver i sin bok och som Steve Magness tagit upp nyligen, är att först satsa på att nå bra form på kortare lopp, och sedan lägga till längre och längre långpass för att få bra uthållighet.

[Uppdatering 1/11: Andreas vann New York City marathon så det verkar ha funkat bra.]

Bra pass: långpass med snabb avslutning, progressiva pass, längre intervaller (ex 4 x 5 km) i maratonfart

## Lidingöloppet

I en svensk kontext är Lidingöloppet ett stort och populärt lopp som är känt för att ha många backar. Men låt dig inte luras, Lidingöloppet är inte ett stiglopp (det går på breda grusvägar och asfalt) och det är inte alls lika många höjdmeter som man får i bergen. Däremot är det många korta branta backar upp och ner vilket gör det svårt att hitta en jämn fart och ett optimalt upplägg. Att träna för Lidingöloppet är ganska likt att träna för maraton, men såklart med mer fokus på backar. Som tur är finns det många kuperade elljusspår att träna på.

## Halvmaraton och 10 km

För de snabbaste i eliten tar halvmaraton ungefär en timme medan en vanlig person kanske springer 10 km på en timme. Snabba motionärer befinner sig någonstan mellan dessa och

upplever troligtvis att deras tävlingsfart på 10 km börjar bli lite obekvämt snabbt även i träning, medan halvmaraton är ett snäpp under och inte lika jobbigt. Oavsett hur snabb du är så kräver båda distanserna en kombination av fart och uthållighet.

Till exempel funkar ett “norskt” tröskelfokuserat upplägg bra för komma i form för 10 km och halvmaraton utan så mycket extra specifika pass, men om du verkligen vill få ut det mesta på ett lopp blir det ändå aktuellt med specifika pass när loppet närmar sig. Jag skulle rekommendera att inte börja direkt på hårda pass som 10 x 1 km i milfart, utan tycker att man borde börja antingen med färre repetitioner eller med lägre fart och sen bygga därifrån. För halvmaraton är det mer relevant med lite längre och långsammare intervaller, progressiva pass och långpass.

Bra pass: 10 x 1 km, 5 x 2 km, 3 x 3 km, även exv 20 x 400 med kortare vila

### 5 km och 3 km

Att springa 5 km är nog världens mest populära tävlingsdistans, eftersom det är en överkomlig distans för de flesta att ta sig genom samtidigt som det är en otroligt krävande distans att springa snabbt på. Fördelarna med lopp på 5 km är att man får springa fort och bli trött utan att behöva återhämta sig i flera veckor efteråt som efter ett maraton. Att springa 3 km eller 3000 meter är inte lika vanligt men utmaningen är liknande, fast såklart ännu lite snabbare och mer likt medeldistans.

För den som springer mycket går dessa distanser att springa relativt fort (över laktattröskeln) och för att göra det behöver man springa fort i sin träning. Om man grundtränat bra innan räcker det oftast med några veckor med snabba pass för att få till lite “spets”. Eftersom farterna börjar bli höga rekommenderar jag också att ta det försiktigt och börja med längre vila och färre repetitioner och att bygga upp gradvis, precis som för 10 km.

Bra pass: tex 5 x 1 km, 3 x 2 km, 6 x 800, 15 x 400

### Sprint, medeldistans och andra grenar

Sprint (upp till 400 meter) är nästan som en annan sport än långdistans, och medeldistans (800 & 1500 meter) är någonstans däremellan och kräver både uthållighet och snabbhet. Dessa grenar vet jag ganska lite om, och om du vill träna och tävla i dem så rekommenderar jag att hitta en friidrottsklubb med tränare som kan hjälpa dig. Vidare finns det också andra grenar som friidrottsklubbar ägnar sig åt, tex häck, hinder och terräng (“cross country”) och för dessa ger jag samma råd.

# Vidare läsning och lyssning

## Böcker

Några löprelaterade böcker jag tycker är bra:

- **Löparglädje** av Rune Larsson - Rune är en pionjär och legend inom ultralöpning i Sverige och numera en äldre herre som älskar att prata om hur det var förr i tiden. Hans bok Löparglädje är konkret och peppig, går genom träning och periodisering på ett lättsmält sätt. Det här dokumentet är lite som min egna kortversion av boken, och många av tipsen i boken är saker jag håller med om till hundra procent.

- **Spring snabbare** av Andreas Almgren - Lite som en modern uppdatering av Löparglädje, skriven av vår tids största svenska löparstjärna. Fokuset särskilt i andra halvan är lite mer på teknikaliteter kring träning för att springa fort, och när det gäller träningsupplägg har det hänt en del grejer sen Rune Larssons dagar. Men överlag är sensmoralen ungefär densamma.

- **Born to run**: en underhållande bok som blandar äventyr och personporträtt av profiler inom amerikansk ultralöpning med en del spekulationer om människans fysiologi som man bör ta med en nypa salt. Jag tycker personligen att folk överdriver hur mycket av boken som handlar barfotalöpning - de flesta av personerna det handlar om springer ju med konventionella skor.

## Podcasts

När man springer är det praktiskt att lyssna på podcasts, och som tur är finns det ett många podcasts där olika människor (oftast män) pratar om sin och andras löpning. Internationellt finns det hur många som helst. Några svenska exempel som jag gillar:

- **Maratonlabbet** (Två herrar som springer mycket och gör bra intervjuer. Första säsongen 2018 var om deras jakt på sub 3 och sen fortsatte de av bara farten.)

- **Spring snyggt** (Två herrar, en elitlöpare och en motionär, som har ungefär samma format som den förra.)

- **Runners FM** (Brukade vara två herrar, numera bara en, gör intervjuer på engelska. Har också en väldigt välproducerad youtube-kanal)

- **Pace on earth** (Fokus på ultralöpning och holistiska perspektiv, runstreak, yoga etc.)

Andra exempel: Runners World-podden, Kafferumslöparna, Mareld, Spring med Petra & co, samt för den som gillar norska: Breaking marathon limits och Norsk ultra.

## Mer information om träning

Utöver de böcker och podcasts jag redan nämnt kan du spana in följande.

- Om du är intresserad av träningsupplägg generellt och hur de utvecklats under 1900-talet rekommenderar jag Steve Magness som skriver (training history) och har en bra kanal på youtube (se exv Evolution of endurance och The lactate threshold).

- Är du intresserad av “den norska modellen” rekommenderar jag att leta fram en intervju med Marius Bakken (norsk fd elitlöpare). Han har varit med i varenda podcast och kanal som finns och pratat om det i samband med att han skrev en bok om ämnet (The norwegian method applied).

- Upplägget “norwegian singles” kan du läsa mer om på nätet (exv länk) eller i bokformat (Norwegian singles method av James Copeland). Det finns också bra sidor där man kan räkna fram ungefärlig fart från sina senaste lopp.

- Mer traditionell visdom finns i böcker som tex Jack Daniels running formula och Advanced marathoning.

- En tränare (ö)känd för hårda maratonupplägg är Renato Canova. Hans atleter brukar antingen prestera väldigt bra eller blir skadade. Det är mycket hårda långpass med alternerande intervaller (1 km snabbt, 1 km långsamt) och sånt i hans upplägg. Om du söker på hans namn hittar du många exempel på pass du kan testa.

# Avslutning

Att springa behöver inte vara krångligt, men som du kanske anar av längden på det här “korta” dokumentet så går det alltid att krångla till det om man vill. I slutändan är du förmodligen inte en elitlöpare (varför skulle du isåfall läsa detta?) och behöver inte jaga varenda procent eller ens springa lopp om du inte tycker det är kul. När man inte har löpning som sitt jobb kan man träna precis som man vill, göra det som känns kul och dricka öl när man känner för det. Löpning behöver inte ta över ditt liv helt, ifall du inte vill det förstås.