

# Allt fler springer trail i grupp

Gillar du att springa trail och att träna i grupp? I dag finns massvis av träningsgrupper i Sverige som regelbundet erbjuder gemensamma pass i skogsmiljö. Många av grupperna växer i storlek och de dyker upp i allt fler svenska orter. På [trailrunningsweden.se](http://trailrunningsweden.se) listar vi de grupper som har ett uttalat fokus på trailloppning

TEXT & FOTO: DAVID ANDERSSON



## 2 000 medlemmar springer med Team Nordic Trail

► Störst i Sverige vad gäller trailträning i grupp är utan tvekan Team Nordic Trail, med vd:n Miranda Kvist i spetsen. Team Nordic Trail finns i dag i fler än 20 svenska städer och tränar en kväll i veckan på respektive ort. Företaget etablerar sig även utanför Sveriges gränser och har under våren startat upp

träningsgrupper i Finland. I dag är över 2 000 svenskar medlemmar i Team Nordic Trails löpargrupper och över 170 löpcoacher är involverade i verksamheten.

– Det är helt otroligt vilken utveckling vi fått på grupperna sedan vi startade Team Nordic Trail för fyra år sedan. Det här ger

både oss som får jobba med det och medlemmarna extra energi, menar Miranda.

– Att se människor som tidigare aldrig förknippat sig med löpning växa som löpare, utmana sig mer och mer och bara efter 1–2 års träning vara med och springer distanser på 2 mil i bergsmiljöer är så himla häftigt.



## Forest Femmes: Lyckad tjejsatsning på trail i Göteborg

► En spännande satsning görs även av skoföretaget Icebug som startat upp gruppträning för att få fler tjejer att våga springa i skogen. Initiativet kallar man för Forest Femmes och det har fått ett mycket positivt gensvar med lovord från deltagarna. Michaela Lindgren är en av initiativtagarna bakom Forest Femmes och är själv med och coachar på passen. En måndagskväll kan över 100 tjejer springa trail tillsammans i naturområdena i utkanten av Göteborg city.

– Jag kände att det fanns ett underlag för att skapa en grupp med denna inriktning. I butiken där jag arbetar dyker det ofta upp

tjejer som ser orosmoment med att springa ensamma i skogsmiljö. Det kan vara att man är rädd att ramla och skada sig, springa vilse eller vara ensam i mörker. Vi strävar mot att ta bort allt prestationsfokus och i stället fokusera på att bara ha kul, umgås och att njuta av naturen. Det är det som gör att så många tjejer vågar springa med oss.

Forest Femmes finns hittills bara i Göteborg, men Michaela har planer på att det ska startas upp i flera andra svenska städer på sikt och konceptet är enkelt.

Vill du vara med och träna trailloppning ihop med andra? Hitta gruppen på [www.trailrunningsweden.se/trailgrupper](http://www.trailrunningsweden.se/trailgrupper)

### OM SAMARBETET MED TRAILRUNNING SWEDEN

Spring har fått önskemål om mer trail, vi har därför startat detta samarbete med Trailrunning Sweden som är Sveriges största webbsida med huvudfokus på trailloppning. På deras hemsida hittar du en tävlingskalender med över 200 svenska traillopp varje år. Du hittar även lopprapporter, träningstips, inspiration och resor. Vi kommer ha en samarbetsartikel i varje utgåva framåt. Share the passion of trail – Trailrunning Sweden

## Varför tränar du trailloppning i grupp?

### LOTTA ANDERSSON, FALUN



Jag ville bli bättre på att springa i skogen. Det sociala spelar också en stor roll, att få springa med likasinnade, och jag har fått flera

nya vänner genom gruppen. Genom gruppträningen har jag också börjat våga tro mer på mig själv. Jag har helt enkelt fått bättre självförtroende när det gäller att våga ge mig ut i skog och fjäll och springa och vet att jag kan. Att jag var bland de äldsta och långsammaste slutade jag snabbt att bry mig om.

### ARNE SJÖLIN, TROLLHÄTTAN



Jag springer trailloppning i grupp i Trollhättan. Vi doppar fötterna djupt i diken, myrar och mossar. Riktiga "geggalöpare" är

vi. Att träna tillsammans med andra är både inspirerande, lättare och för mig betydligt effektivare än att ge mig ut på egen hand. Jag har genom gruppen lärt mig att den kortaste vägen är den snabbaste. Senaste tiden har mitt mål varit att springa på stenar och rötter och inte runda dem.

### MALIN TINJAN, ÖREBRO



Anledningen till att jag tränar i löpargrupp är faktiskt två. Den ena är att jag slipper planera och bestämma mig för vilken typ

av träning jag ska göra, det har någon annan redan gjort. Den andra är den grymma peppen jag får från ledare och de andra deltagarna som gör att jag orkar massor.