

Tusentals med glada människor irrar fram och tillbaka vid startområdet. Från alla tälten strömmar det ut människor med allt från nummerlappar och säkerhetsnålar till vattenflaskor och ombyteskläder i händerna. Stämningen är så elektrisk som bara en speciell blandning av förväntansfull glädje, tävlingspirr och viss nervositet kan ge.

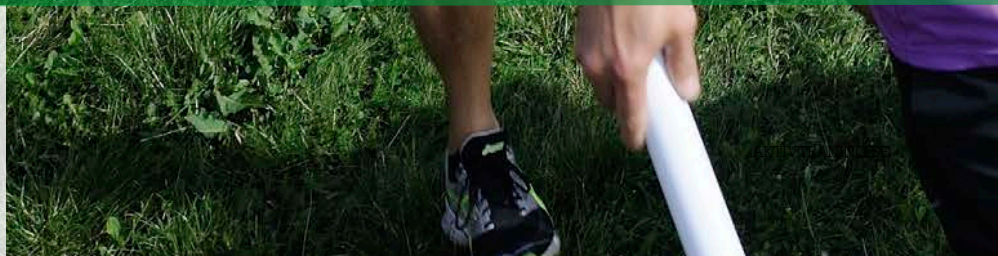
Det är något visst med stora motionslopp när det gäller att föra människor närmare varandra. Och få lopp lyckas lika bra med det som Bellmanstafetten – landets största löpstafett om man räknar samman alla deltagare i den stora löpstafetten som i år avgörs under tre dagar. I fjol deltog ca 15 000 löpare i Bellmanstafetten, som därmed också kan anses vara en av landets största firmafester.

Om du redan har provat på att vara med så vet du redan hur häftigt det är att befinna i ett myller av människor som möts för att löpa – oavsett om de är med för att försöka vinna eller för att bara delta. Här möts direktörer, revisorer, sjukvårdsanställda och seriösa tävlingslöpare i en salig blandning.

För många arbetskompisar har stafetten blivit en slags firmafest med ett tydligt syfte: att samarbeta i ett lag som ska genomföra en stafett. Det gör "taktiksnack" möjligt på ett mycket mer avslappnat sätt än när ►



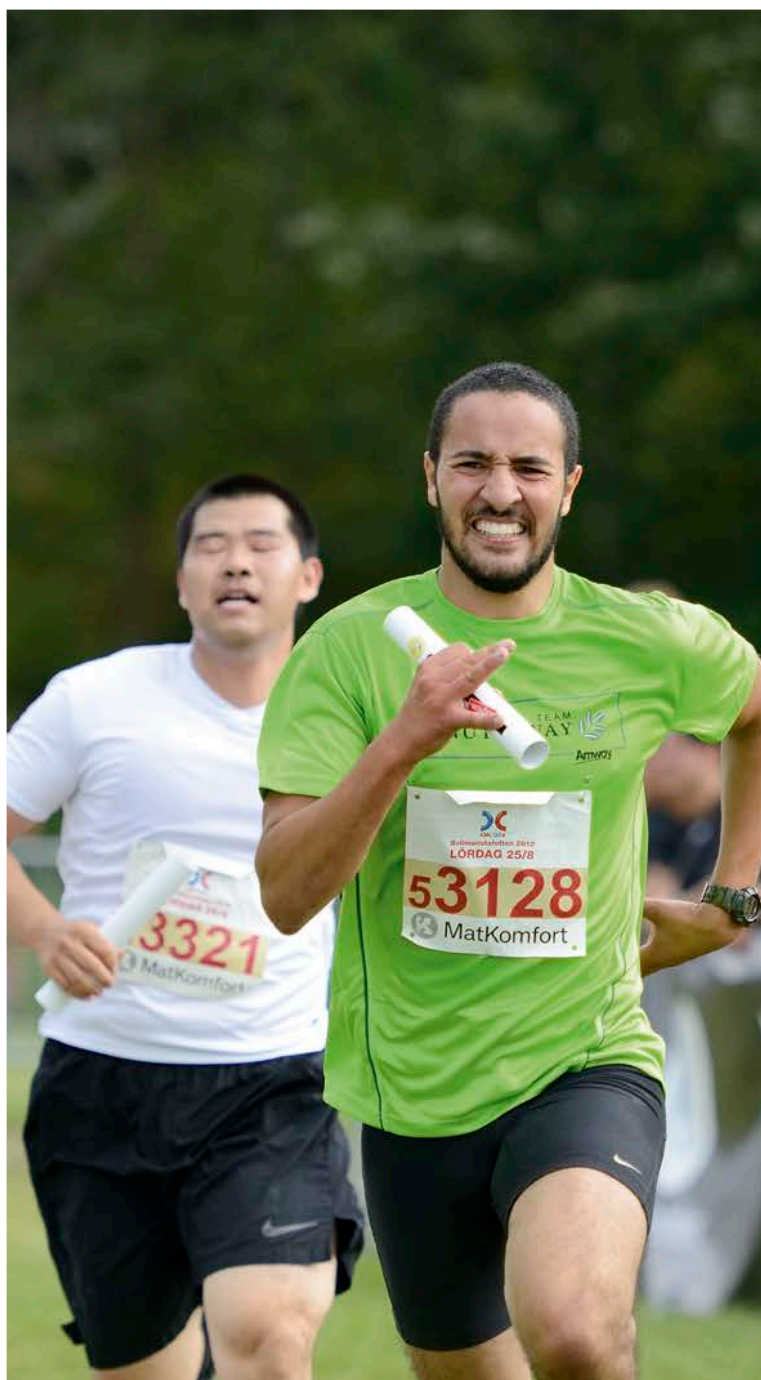
I toppform till Bellmanstafetten



REDO FÖR DITT NÄSTA 5 KM-LOPP

Fyraveckors träningsprogram
– anpassat för både nybörjare
och erfarna

Även om du inte har börjat löpträna än så har du fortfarande gott om tid att förbereda dig inför Bellmanstafetten om fyra veckor. Vi hjälper dig att komma i form så att **LANDETS STÖRSTA LÖPSTAFETT SKA BLI TILL EN POSITIV UPPLEVELSE** – både före, under och efter loppet. Är du redan igång och tränar hjälper vi dig att nå den verkliga toppformen till tävlingsdagen.



FÖR NYBÖRJARE I BELLMANFORM PÅ EN MÅNAD

Om du aldrig har löptränat förut, eller om det är månader eller år sedan du sprang senast, så bör du börja här. Tre träningspass i veckan räcker för att du ska komma i form till 5 km. Eftersom löpning ökar belastningen på hela kroppen kan du nöja dig med att löpträna två gånger per vecka under de första 14 dagarna.



LÖP UTAN HÅLL:
aktivtraning.se/hall

t.ex. företagets ekonomi, arbetsprocesser eller konkurrenssituation diskuteras. Här gäller det i stället att bestämma vem som ska ta vilken sträcka, vem som ska starta i ett ursinnigt tempo och vem som ska få nöjet att avsluta med en långspurt i mål – och få hämta ut en picknickkorg till sina hungriga och törstiga kompisar.

Hare eller autopilot?

Förhandsnacket handlar också om hur de fem kilometerna ska genomföras. Ska man lägga sig bakom någon som kan agera hare och som kanske kan dra fram en till en snabbare tid? Eller känner man sig själv så bra att man vet att man kommer att stumna helt om man hakar på en snabbare löpare?

Kanske siktar man hellre på att löpa i ett jämnare tempo, vilket man har tränat på de senaste veckorna? Eller ska man löpa jämnt de första tre kilometerna för att sedan öka farten och hoppas på att hejande kompisar i målområdet kan bidra med nya

krafter som räcker hela vägen till mål – trots brännande lungor och blytunga ben? Eller kanske tillhör man ett kompisgäng där alla tar det lugnt på sina sträckor och njuter av stämningen och sparar krafterna till picknicken efteråt?

För vissa är de fem kilometerna en härligt avslappnad löparfest tillsammans med vänner och arbetskompisar. För andra är stafetten en hård batalj mot andra klubbars löpare.

Njut av löpsträckan

Oavsett vilken typ av löpare man är så kräver fem kilometers löpning en del förberedelser för att man ska kunna få ut maximalt under sin löpsträcka. På följande sidor visar vi ett effektivt träningsprogram som gör att alla kan komma i form till stafetten, även om man inte har tagit ett enda löpsteg hittills.

Den som redan har börjat att löpträna bör i stället följa programmet för erfarna. Det gör att man blir bättre tränad än någonsin inför loppet. □

	VECKA 1	VECKA 2	VECKA 3	
DAG 1	15–20 minuters distanslöpning + 3 stegringslopp.	15–20 minuters distanslöpning + 3 stegringslopp.	2 x 6-minutersintervaller med 3 minuters vila emellan. Värm upp före och jogga ned efteråt.	
DAG 2	6 x 1-minutersintervaller med 1 minuts vila emellan. Värm upp och jogga ned.	3 x 3-minutersintervaller med 3 minuters vila emellan. Värm upp före och jogga ned efteråt.	15–20 minuters distanslöpning + 3 stegringslopp.	
DAG 3	Annan träning.	Annan träning.	20 minuters progressiv löpning.	

5 TIPS FÖR NYA LÖPARE

Starten på din löparkarriär **SKA INTE KÄNNAS SOM TORTYR!** Det ska vara roligt att träna.

- 1** Undvik att pressa kroppen maximalt varje gång du tränar. Det viktigaste är att du kommer ut och tränar tre gånger i veckan. I början behöver du inte pressa dig särskilt hårt för att få resultat.
- 2** Träna inte mer än det som anges i programmet. Skador kan lätt uppkomma och ställa till problem.
- 3** Se till att variera din träning. Vårt program gör att din autopilot kopplas ur och tvingar dig att både löpa snabbt och långsamt.
- 4** Var inte rätt för att ta pauser under träningsrundorna. Du har precis börjat att bygga upp din kondition, och det är den totala tiden du löper som räknas – inte hur lång tid du löper i sträck.
- 5** Prova gradvis att ta färre eller kortare pauser. Njut av känslan när du lyckas löpa längre eller snabbare än förra gången du sprang.

BRA LÖPSKOR.

Gör en gratis löpstilsanalys i en specialbutik för löpare. Köp ett par skor som passar till din löpstil.



Namn: Lars Svensson
Ålder: 44 år
Yrke: vd



MITT FÖRSTA 5 KM-LOPP LÖPTE JAG EFTER EN MÅNAD

Jag hade precis kommit tillbaka till jobbet efter en lång semester med god mat och lata dagar i solen. Mina arbetskompisar började snacka om att vara med i Bellmanstafetten, och jag sa ja till att vara med i ett av lagen. Jag hade en månad på mig att träna inför mitt första 5 km-lopp någonsin. I början kändes det som ett ouppnåeligt mål, men redan tidigare hade jag funderat på att börja löpträna. Jag hade därför redan laddat ned ett träningsprogram från Internet. Och det hjälpte faktiskt. De första två veckorna var stenhårda, men sedan gick det gradvis lättare att springa. Till slut orkade jag löpa 5 km – utan att vila!

VECKA 4	BELLMAN-V.
6 x 1-minutersintervaller med 1 minuts vila emellan. Värm upp före och jogga ned efteråt.	15 min. distanslöpning + 3 stegringslopp. Kör passet senast två dagar före Bellmanstafetten.
15–20 minuters distanslöpning + 3 stegringslopp.	
16 minuters progressiv löpning.	Bellmanstafetten

DISTANSLÖPNING

Träna på att hitta ett löptempo som du klarar av att hålla länge. I början behöver du dock inte löpa hela rundan utan att vila. Stoppa klockan och ta en gångpaus vid behov. Fokusera på att hitta en bra avslappnad rytm där du kan andas utan problem.

STTEGRINGSLOPP

Ett roligt träningspass som förbättrar din löprytm. Löps över en sträcka på 60–100 meter. Ta det lugnt i början och öka tempot gradvis. På de sista 20 meterna bör du nå upp i 90–95 % av din maxfart.

PROGRESSIV RUNDA

Ta det lugnt i början och öka löptempot gradvis. Dela upp rundan i fyra delar: del 1 är lugn, del 2 är måttligt hård, del 3 är hård och del 4 är lugn. Ta gärna en kort paus mellan varje del. Du tränar tempo-känslan, förbättrar konditionen och kapaciteten på 5 km.

INTERVALLER

Det ska vara jobbigt, men du ska inte sprinta maximalt. Du bör hålla 90–95 % av ditt maxtempo. Du förbättrar konditionen och vänjer kroppen vid att löpa snabbt. Passet är tufft för ben och

kropp. Förlägg dig inte utan nöj dig med det antal som anges.

VÄRM UPP/JOGGA NED

Du väljer själv om du vill promenera raskt eller jogga lätt. Värm upp i 10 minuter så att kroppen blir förberedd inför löppasset, och jogga ned i 5 minuter efteråt för att förebygga träningsvärk.

ANNAN TRÄNING

För att få in bra träningsrytm och förbättra konditionen, men skona benen, kan du gärna cykla, simma, ro eller t.ex. använda en crosstrainer i 30–60 minuter.



3 TIPS FÖR ERFARNA

Träna i ditt **ÖNSKE-TEMPO** och lyssna till kroppens signaler.

1 Se till att träna varierat och med olika intensitet. Det är särskilt viktigt att du tränar i ditt så kallade målsättningstempo ibland – dvs. i det tempo som du siktar på att löpa varje km i för att få den sluttid du siktar på.

2 Löp i upp till 95 % av ditt maxtempo när du tar i som mest, men inte snabbare än så. Ett sånt löppass ökar skaderisken och förlänger återhämtningstiden.

3 Du får ut mycket mer av att träna kontinuerligt vecka efter vecka än att träna helt okontrollerat och riskera skador och ofrivilliga träningsuppehåll.

FÖR ERFARNA LÖPARE TRÄNA VARIERAT OCH NÅ FRAMGÅNG

Om du ska kunna springa din sträcka i Bellmanstafetten så snabbt som möjligt så behöver du inte träna stenhårt hela tiden. Det är viktigt att dosera löpträningen så att du inte bränner ut dig. Det är också roligare om träningspassen inte är helt lika. I det här fyraveckorsprogrammet får du chansen att löpa såväl lugna rundor som tempofyllda intervaller och även träna i ditt målsättningstempo. Och så blir tempot lugnare och mängden mindre närmare tävlingsdagen.

 **HITTA NYA LÖPRUNDOR HÄR:**
aktivtraning.se/ruteplanner

	VECKA 1	VECKA 2	
DAG 1	30 minuters progressiv löpning.	12 minuters tempo-löpning. Värm upp före och jogga ned efteråt.	
DAG 2	30 minuters distans-löpning + 3 stegringslopp/backryck.	30 minuters distans-löpning + 4 stegringslopp/backryck.	
DAG 3	4 x 4-minuters intervaller med 2 minuters vila emellan. Värm upp före och jogga ned efteråt.	5-4-3-2-1-min.-intervaller med 2 minuters vila emellan. Värm upp före och jogga ned efteråt.	

**KOM IHÅG
PINNEN.** I Bellman-
stafetten för deltagarna
vidare en stafettpinne
till nästa löpare.

TAKT OCH TON I FÄLTET

Bellmanstafetten passar alla typer av löpare, såväl erfarna som nybörjare. Kom ihåg att **ALLA SKA HA ROLIGT** och att trivsel är ledordet i stafetten.

- Det är ofta trångt för löparna att ta sig fram längs delar av banan. Undvik dock att knuffa för att komma fram snabbare.
- Passera andra löpare varsamt. Det är svårt för andra att se bakåt och veta om man är på väg att bli passerad. Ropa därför alltid till den framförvarande om du är på väg att passera. Då har löparen framför möjlighet att flytta på sig. Det kan ju också vara så att denne också är på väg att passera någon.
- Håll armbågarna intill sidan. Både för att det är bra för löpstilen, och för att det är dålig stil att tränga sig fram med armbågarna.
- Lyssna inte på musik när du löper. Det är viktigt att du kan höra om någon försöker kommunicera med dig bakifrån. Du går dessutom miste om den uppmärksamma stämningen och alla hejrop från lagkompisarna om du löper med Justin Timberlake på i hörlurarna.
- Undvik snabba tempoväxlingar och accelerationer. Med så många människor framför dig på sträckan så kan det vara lockande att leka slalomkungen Stenmark eller göra explosiva fartökningar à la Usain Bolt för att komma längre fram. Det skapar bara oro i fältet och vill du det sig illa kan du ramla omkull. Titta längre fram och planera istället.

Namn: Simon
Jörgensen
Ålder: 30 år
Yrke: Försvarskonsult



INTERVALLTRÄNING HJÄLPTE MIG ATT SLÅ REKORD PÅ 5 KM

Jag hade löptränat i flera år och jag hade även sysslat med orientering. För mig var det en bra grund att bygga vidare på inför kortare sträckor – som t.ex. 5 km. Inför fjolårets Bellmanstafett, som jag sprang med ett kompisgäng, körde jag fler intervallpass för att komma i toppform. Eftersom jag hade hört att banan i Bellmanstafetten är småkuperad så körde jag även en del fartlek. Det är effektivt och man vänjer sig vid att växla tempo vilket är viktigt när det är trångt och tempot varierar mycket. Till min stora glädje lyckades jag springa 5 km-sträckan på en tid som var betydligt bättre än jag hade räknat med.

VECKA 3	VECKA 4	BELLMAN.V.
2 x 8-minuters tempolöpning. Värm upp före och jogga ned efteråt.	10 x 1-minutersintervaller med 1 minuts vila emellan. Värm upp före och jogga ned efteråt.	20 minuters distanslöpning + 3 stegringslopp. Kör passet senast två dagar före Bellmanstafetten.
30 minuters distanslöpning + 5 stegringslopp/backryck	25 minuters distanslöpning + 3 stegringslopp/backryck.	
4 x 4 minuters intervaller med 3 minuters vila emellan. Värm upp före och jogga ned efteråt.	20 minuters progressiv löpning.	Bellmanstafetten

PROGR. RUNDA

Ta det lugnt i början och öka löptempo gradvis. Dela upp rundan i fyra delar: del 1 är lugn, del 2 är måttligt hård, del 3 är hård och del 4 är lugn. Ta gärna en kort paus mellan varje del. Du tränar tempo-känslan, förbättrar konditionen och din maxkapacitet på 5 km.

DISTANSLÖPN.

Ett träningspass som bör gå i ett lagom högt tempo som styrs av hur pigg du känner dig, men det ska aldrig vara riktigt hårt. Förbättrar konditionen och ger många mil i benen.

STEGRINGSLOPP

Löps över en sträcka på 60–100 meter. Ta det lugnt i början och öka tempot gradvis. På de sista 20 meterna bör du nå upp i 90–95 % av din maxfart. Alt. kan du löpa snabbt uppför en 50–100 meter lång backe och gå nedför.

INTERVALLER

Löps snabbare än ditt tävlingstempo på 5 km. Förbättrar konditionen och är ett mycket effektivt sätt att komma i toppform på nolltid. Spurta inte utan nöj dig med 90–95 % av din maxfart. Fördela krafterna jämnt.

VÄRM UPP/ JOGGA NED

Du väljer själv om du vill promenera raskt eller jogga lätt. Värm upp i 10 minuter så att kroppen blir förberedd inför löppasset, och jogga ned i 5 minuter efteråt för att förebygga träningsvärk.

TEMPOPASS

Tempopass (TP) bör löpas i ditt målsättningsstempo (dvs. det tempo du siktar på att hålla i loppet). Förbättrar konditionen och vänjer dig vid att löpa i ditt målsättningsstempo. Om passet är tudelat bör du vila i 2–4 min emellan.

10 GODA RÅD INFÖR LOPPET

Med rätt uppladdning dagarna före loppet och ett par smarta tips blir din stafettsträcka ett roligt minne för livet. Se hur du **LADDAR UPP PÅ BÄSTA SÄTT**.

NYA SKOR ÄR FÖRBUDNA.

Tävlingsdagen är inte rätt tidpunkt att ta på dig helt nya skor. Du riskerar att få skavsår och andra besvär som kan göra att du tappar tid. Välj väl använda skor och kläder som du vet fungerar.

ÄT NÅGOT. Stoppa i dig ett lättsmält mellanmål 2–3 timmar före loppet. Det ger dig energi till loppet utan att du riskerar att få magbesvär. Om du t.ex. äter en fullkornsmörgås med ett fettsnålt köttpålägg tre timmar före start så hinner du smälta måltiden. Om du äter två timmar innan du ska tävla bör du välja franskröd eller knäckebröd i stället.

KOM I GOD TID. Det är ofta trångt i stora masslopp. Bege dig därför till tävlingsområdet i god tid.

TANKA UPP. Se till att vätskebalansen är bra och drick inte för mycket. Om urinen är ljus har du druckit tillräckligt. Lämna vätskebälet vid växeln, 5 km är en så kort sträcka att det inte behövs någon vätska.

KISSA I GOD TID. Det är svårt att löpa avslappnat och bra om urinblåsan är full, och eftersom det kan vara kö vid toaletterna är det bra att ställa sig i kö i god tid före start.

VÄRM UPP. En kort stunds uppvärmning är viktig. Det kan innebära en rask promenad eller lätt jogging i 10 min. Kör gärna också tre stegringslopp (läs mer i programmet). Värm upp 20 min. innan du ska löpa, då hinner du i tid till din växlingsplats.

HA KOLL PÅ TIDEN. Fråga dina lagkompisar hur länge de räknar med att vara ute på sin sträcka. Annars blir det lätt rätt segt att stå 20 minuter i växlingsområdet och speja efter lagkompisen med stafettpippen.

HAKA PÅ EN "HARE". Om du blir passerad av en löpare som håller ett lite högre tempo än dig, så kan du försöka att haka på honom eller henne – så att du får en bättre sluttid. Men se upp så att du inte följer en hare som är för snabb; då är risken stor att du blir stum i benen.

BLI INTE FÖR IVRIG. Undvik att ödsla för mycket kraft av ren eufori på de första två kilometerna. Försök att snabbt hitta en bra löprytme.

NJUT AV FESTEN. Ha kul och njut av folkfesten istället för att bli irriterad över att det är trångt. Alla är med för att få en bra upplevelse. En positiv inställning ger extra energi.



LÖP SMART – SÅ TACKLAR DU BANAN

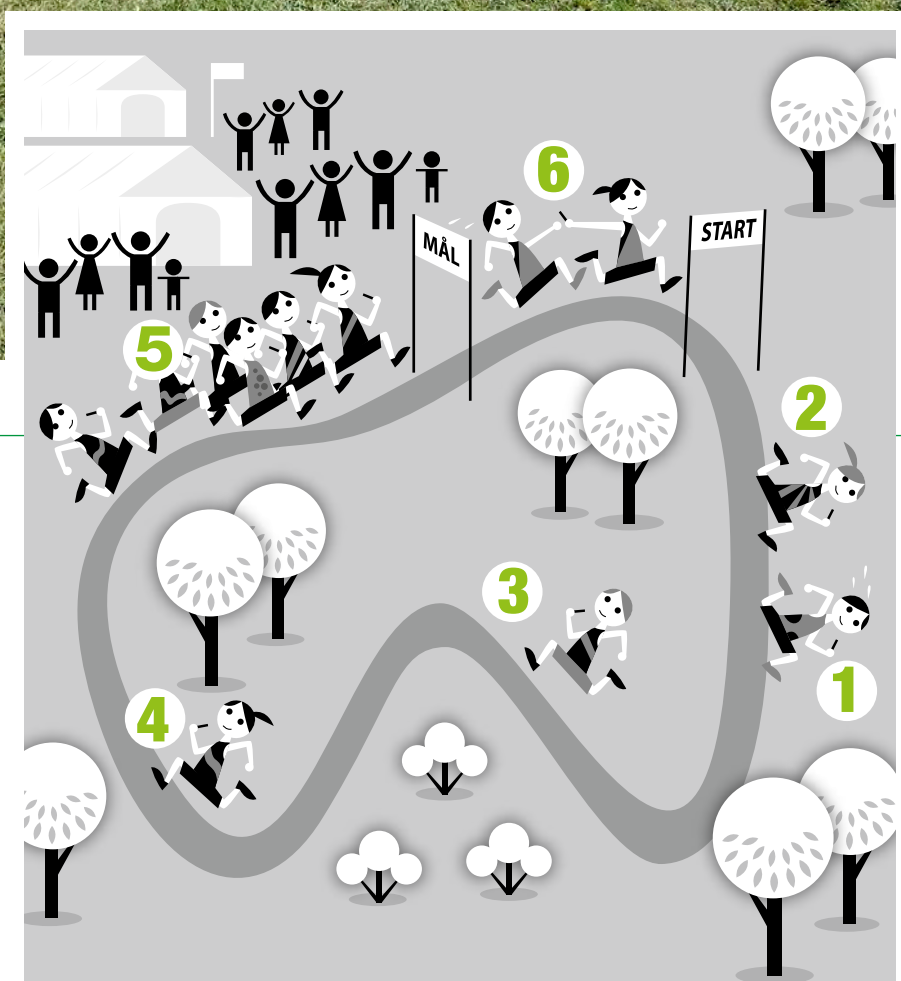
Små detaljer kan ge stora fördelar för dig och ditt lag i kampen mot arbetskompisar och andra klubbars löpare.

1 Undvik att ligga först om inte din startfälla ligger så till att du automatiskt får en fördel i början. Det kan nämligen lätt bli kö ut ur startområdet eftersom banan svänger tvärt till vänster efter några hundra meter. Och är man inte med från början kan det försvinna många värdefulla sekunder pga. att det helt enkelt är för trångt för att komma fram. När det är dags för den andra sträckans löpare är startfältet utspritt.

2 Memorera banan. En viss trängsel får du räkna med och på vissa partier av banan kommer det att vara så trångt att det är omöjligt att löpa förbi. Studera banan på en karta och notera var de raksträckorna finns där du kan passera andra löpare. Om du vet hur banan ser ut kan du spara in mycket kraft och du blir inte lika frustrerad.

3 Tvåra kurvor sänker farten – i synnerhet om du försöker att ta kurvorna tvärt. Ofta finns det lite mer plats om du tar ut svängarna. Det gör att du kan bevara både din fart och löprytme.

4 Öka tempot vid tältbyn. Om du känner att du har gott om kraft kvar efter tre kilometer, så finns det ingen vits med att spara på krutet för länge. Även om det är bit kvar till målet och växlingsområdet så kan du räkna med att publikstödet är starkt längs banan. Ju närmare tältbyn du kommer, desto mer adrenalin kommer din kropp att pumpa ut. Prova därför att öka tempot ett snäpp mellan tre- och fyra kilometersskyltarna om du känner dig pigg. Och har du överskattat dina krafter så kommer stämningen på upplöpsrakan garanterat att ge dig nya krafter som tar dig i mål.



5 Var står kompisarna? Lägg märke till var på upploppsranken och växlingsområdet dina kompisar står och hejar. Det är ju viktigt att se bra ut, le samt signalera att du har gott om krafter kvar när du passerar dem!

6 Gör en perfekt växling. Se till att du vet namnet på han eller hon som du ska växla till. Då kan du ropa dennes namn högt om du inte ser något ansikte du känner igen vid växeln. Det bästa är om ni bestämmer på förhand var ni ska stå. Då slipper du stå och vänta på att få växla efter din starka spurt.