



SÅ UTVECKLAR DU *din trailteknik*

bagheera
Fjällmaraton **SÄLEN**

www.fjallmaratonsalen.se

För att bli en bra traillöpare måste du förbereda dig för många typer av underlag, speciellt om du vill bemästra säsongens alla traillopp och fjällmaraton.

VARIERA UNDERLAG

Försök att förlägga dina träningspass i varierad terräng. Förutom den "vanliga" löpningen längs motionsspår och vägar behöver du även öva på att ta dig fram på steniga stigar, spänger, myrmark, och lera i såväl med- som motlut. Genom att söka upp dessa partier kommer ditt flyt att forcera den mer eländiga terrängen succesivt att utvecklas. Om du inte haft möjlighet att träna i dessa partier under vintern, kan det vara smart att börja några pass i lågt tempo för att sedan successivt öka upp intensiteten även i dessa partier.

HITTA TRAILSTEGET

Ju mer tid och träning du förlägger i obanad terräng, desto snabbare kommer du att utveckla ditt steg i terrängen. Försök att hålla ett tempo där du kan springa avslappnat och inte späna dig, men utmana även dig själv med jämna mellanrum i att springa partier i högre fart i intervallform när du kommit igång med några pass. I knixiga partier kan det vara fördelaktigt att ta kortare steg/fler steg, för att minska belastningen

på knän och höfter. Men ju mer van du blir att springa trail skall du sträva efter att springa med flyt och du kommer att känna dig smidig i terrängen oavsett om det är uppför, utför eller platt! Använd gärna armarna för att hjälpa till att hålla balansen, inte minst i utförlöpningsar.

VAR FOKUSERAD

Trailloppning kräver också att du är fokuserad på var du sätter ner fötterna för att undvika fotstukningar eller att springa in i grenar och träd. Om du springer länge kan det vara extra viktigt att tänka på detta i slutet av passet då trötthet, mindre påfyllda energi- och vätskereserver kan påverka koncentrationsförmågan.

TRÄNA TRAIL MED ANDRA

För många blir det enklare att ta sig ut på nya stigar och i skogen genom att springa ihop med andra. I flera svenska städer finns idag löpargrupper som fokuserar på trailloppning. Dessa leds ofta av erfarna instruktörer med goda kunskaper om trailteknik och kan ge dig individuell feedback. Ett exempel är FMS Löpargrupper, en trailgrupp som tränar på flera platser runt om i landet. ([Läs mer om FMS Löpargrupper genom att klicka här](#))