

Gruppträning med Rosa Pantern

I ur och skur peppar de varandra

LINDOME: Löpträning i grupp fungerar väl, oavsett deltagarnas skiftande nivå. Det är Pantern running club ett tydligt exempel på.

– Det blir mycket roligare när man har sällskap. Vi peppar varandra och gör saker man inte hade gjort om man tränat själv, säger Krister Broo.

Han började springa i grupp för sex år sedan, då som nu ledd av Lennart Hansson, för många känd för att på något sätt alltid klä ut sig till Rosa Pantern vid tävlingar. Då inbjöds intresserade till löpträning en gång i veckan. Fler kom till och i dag genomförs tre pass i veckan av skiftande karaktär. För knappt ett år sedan bildades föreningen – Pantern running club.

– Alla springer efter sin förmåga. De snabbare vänder tillbaka och möter upp de som springer lite långsammare. Vi kommer alltid hem tillsammans, säger föreningens ordförande Kristina Vannerberg.

ETT TYDLIGT EXEMPEL på att träning ger effekt är Niklas Fehrling,



ETT LVFT. Den varierade träningen med både löpning och styrka uppskattas av medlemmarna i Pantern running club.



Bilder: MARTIN BJÖRKLUND

TRÄNING FÖR ALLA. Oavsett förutsättningar kan alla vara med och springa anser Lennart Hansson (till vänster) och Krister Broo (längst till höger).

48, som varit träningen trogen i knappt tre år. Som nykomling sprang han Midnattsloppet (en mil) på 1.06. I somras var tiden näst intill halverad – 37 minuter.

– Som ung spelade jag bandy, fotboll och handboll. Sen blev jag pappa, började jobba och slutade träna. För två och ett halvt år sen startade jag lite mjukt och nu känns det riktigt bra, säger han.

MEDLEMSANTALET I FÖRENINGEN har vuxit stadigt. 50 personer tränar frekvent och ytterligare ett 15-tal deltar med ojämna mellanrum. Även barn och ungdomar finns med under torsdagspassen med jogging för nybörjare. Men eftersom det också finns fokus på teknik och styrka blandas gruppen upp med mer erfarna löpare.

– Det här är ett sätt att umgås. Särskilt på långpassen när pulsen

inte är så hög blir det mycket prat, säger Krister Broo.

Regn, vind, snö och kyla spelar ingen roll. Träningen genomförs i alla väder och vid omklädningsrummen i den källarlokal som klubben håller till finns en bild från träningen när deltagarna vadar genom en tunnel med vatten till midjan.

– Tidigare hade jag aldrig tränat i regn eller sprungit på myrar, men Lennart har gett mig mycket inspiration att klara saker jag inte trodde jag skulle klara, säger Kristina Vannerberg.

MARTIN BJÖRKLUND

031-86 84 28 martin.bjorklund@gp.se

tyck till

Vilket är ditt bästa träningstips?
gp.se/nyheter/molndalsharryda

Panterns tio budord

- 1 Du ska inga andra intressen hava jämte träning!
- 2 En dag utan träning, är en dag utan mening!
- 3 När du vilar, tränar dina konkurrenter!
- 4 Den som tycker träning är roligt, tränar för lite!
- 5 Träning är ett tillfälle att tävla!
- 6 Så länge du är seg kan du inte bli övertränad!
- 7 Det som inte dödar, det härdar!
- 8 Smärta är en upphöjd form av njutning!
- 9 Många är kallade, få äro utvalda!
- 10 Det finns många sätt att bli dålig på, men bara ett sätt att bli bra – träning!

GP 11/2-11