

sport

Sportredaktionen
Johan Kristensen 550 551 17
fax: 550 550 77, 550 551 44
e-post: sporten@mitti.se

Longboardtävling öppen för alla

SKATEBOARD Har du längtat efter att utmana elitåkarna i longboard? Då har du chansen den 26 och 27 augusti när Sverigecupen kommer till Bellevuehöjden i Vasastan.

STHLM Downhill Race är öppen för alla som har longboard, hjälm, handskar och 150 kronor till anmälningsavgiften.

I varje race startar fyra åkare uppe på Lögebodavägen vid Carl Eldhs galleri och tar sig ner till Brunnsviken. De två bästa går vidare till nästa heat.

Två hemmahopp i bangolf-VM

BANGOLF Två stockholmare blev i onsdags uttagna till Sveriges VM-trupp i bangolf. Det handlar om Eva Andersson och Gustav Björnberg som båda representerar Tantogårdens BGK.

De båda får hemmaplan i dubbel bemärkelse.

VM i bangolf, eller minigolf som det heter internationellt och i folkmun, spelas nämligen den 24–27 augusti i just Tantolunden.

Per Karlsson, Tantogårdens BGK, är uttagen som reserv.

Fri från skor – och skador

Lisa Blommé tränar barfota – fenomenet växer i sprintfart.

Barfotalöpning sprider sig som en epidemi i Stockholm. Vaderna kan protestera men det kan också vara en frälsning.

SM-vinnaren Lisa Blommé blev skadefri först när hon dumpade de tjocka sulorna.

Vid en löprunda i Stockholms innerstad blir det tydligt att allt fler strävar efter att komma så nära barfotakänslan som möjligt. Jag tycker att jag kommer nära i mina knallorange lättviktsskor på drygt 200 gram men möter på Söder Mälarstrand en ung kvinna i ett par ännu lättare (183 gram) och snart en kille som endast springer i sandaler med en minimal sula, inte olika dem som de långt-springande tarahumaraindianerna i Mexiko använder.

Vid Rålambshovsparken kommer en kille tassande i något som ser ut som fingervantar på fötterna.

En del går ytterligare ett steg. Entusiasten Ronnie Nystedt sprang Stockholm marathon barfota tidigare i år och pinade sig nyligen skolös över steniga grusvägar och knotiga stigar i terrängloppet Vansbro marathon.

Men sjukgymnasten David Felhendler och tidigare landslagslöparen Lisa Blommé varnar för att gå ut för hårt. De använder barfotalöpning som ett komplement till annan träning, hon springer som mest 15–20 minuter barfota och han fem kilometer.

– Att springa långt barfota är mer för riktiga fanatiker. Du måste träna väldigt mycket med att stärka dina fötter för att klara av det, säger David Felhendler.

Löpcoachen Lisa Blommé väntar barn och har åtminstone tillfälligtvis lagt tävlingsskorna på hyllan. 2008 vann hon 5 000 meter på Finnkampen och mindre än ett dygn senare tog hon sin andra seger i Tjejmilen. Den första var 2005. Dessutom har hon har vunnit minst fyra SM-guld – hon har tappat räkningen.

Men med åren fick hon mer och mer besvär med sina fötter. Vaderna var stenhårda och hon började använda tjockare och tjockare sulor på sina träningskor. Till slut var de tre centimeter högre i hälen än vid tårna. Men problemen blev bara värre.

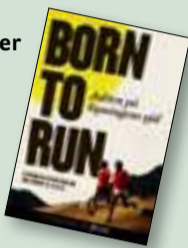
Förra året fick hon till slut hjälp av kinesiolog (expert på rörelse) Ulf Kilman som hjälpt stjärnor

Barfotaläsning

► **"Born to run"** av Christopher McDougall.

► **"Starka fötter – för idrottaren och motionären"** av Jari Ketola.

► **"Moderna skor – plågade fötter: insikter och träning för en friskare fot"** av Helle Gotved.



som Lars Frölander, Therese Alshammar och Martin Mutumba.

– Jag hade med mig en resväska med olika skor från min sponsor men var tvungen att slänga allihop. Mina inläggssulor fick jag inte heller ha kvar.

Endast ett par skor med minimal sula höll måttet enligt Ulf Kilman. Hon fick till och med dumpa sina innetofflor och uppmanades att gå och springa barfota för att bygga upp muskulaturen i fötterna.

– Stelheten i vaderna försvann på ett par dagar och sedan dess har jag inte varit skadad.

Även David Felhendler förespråkar barfotalöpning. Han använder till och med det som behandlingsmetod, exempelvis på vissa patienter med ryggproblem.

– Jag kan låta dem springa barfota på rullband. De flesta hittar då en mjukare löpstil och löpning är ett bra sätt att hålla i gång rörligheten i ryggen.

Utan skor landar de flesta automatiskt på framfoten i stället för hälen. Det finns studier som visar att barfotalöpning minskar belastningen på knän, höfter och rygg. Å andra sidan behöver den som byter till minimalistiska sulor eller inga alls ofta öka sin styrka i vaderna där belastningen ökar.

Det finns experter som är kritiska och anser att barfotalöpning lätt leder till överbelastning. Men David Felhendler tycker att den passar alla – lätt som tung.

– Det gäller bara att lyssna på kroppens signaler, ha roligt och inte ta i för mycket. Man behöver inte köpa några dyra minimalistiska skor, hitta i stället en gräsmatta, ta av dig skorna och prova – det är gratis, säger David Felhendler.

● **Johan Kristensen**

johan.kristensen@mitti.se
tel 550 551 17



Löpcoachen Lisa Blommé tar ibland med sina elever till en gräsplätt. "Här kommer ett naturligt löpsteg av sig självt."

FOTO: STEFAN KÄLLSTIGEN

Fem tips för barfotalöpare

Lisa Blommés och David Felhendlers tips för dig som vill prova barfotalöpning:

- Ta det lugnt i början. Spring bara ett par minuter första gången.
- Börja på en gräsmatta eller något annat mjukt underlag.
- Starta gärna där det lutar svagt uppför. Det hjälper tekniken.
- Öka successivt. Ungefär tio pro-

cent mer i veckan kan vara lagom.

► Komplettera med styrkeövningar: tåhävningar, gå barfota, spreta med tårna, knip eller plocka saker med tårna.

► I september ska Lisa Blommé och David Felhendler ha en utbildning i barfotalöpning på Medborgarskolan och en workshop i samband med Lidingöloppet.



Tåskor skyddar mot stenar och glas.