Terränglöpning

– naturupplevelse för tuffingar

Som en älg, en tok eller bara springandes ändå, nog kan du bli en skicklig terränglöpare! Bland den växande populariteten av vildmarkssporter finns terränglöpningen och med rätt teknik, bra prylar och lust att testa kan det bli din nya favoritsysselsättning.

Text: **Marian Page** Foto: **Fjällräven**

När man springer terräng blir själva närkontakten med naturen ännu bättre än när man springer på ett färdigt spår där man inte behöver ha koll på fötter och färdriktning.

Terränglöpning är en kombination av träning och naturupplevelse tack vare den skiftande miljön. Ibland är man ute i obanad terräng med fantastisk utsikt och vida vidder, andra gånger kan skogen ligga tät och kännas svårgenomträngliga.

Du som gillar att springa fritt och vill ta lite extra tid på dig har särskilt stor glädje av terränglöpning: här gäller det att hålla koll på omgivning och riktlinjer i naturen, så att du kommer rätt efter en eventuell felnavigering.

Sverige har med sina vidsträckta skogar och marker mycket terränglöpning att erbjuda. Bäst är att börja vid ett friluftsområde, eljusspår eller en idrottsanläggning där någon form av markerade stigar finns. Vill man senare ge sig ut på längre turer kan man springa vandringsleder, och springa delar av den. Terränglöpning ger en känsla av frihet och rekommenderas verkligen den äventyrslystne.

1. FÖRSTA STEGET

Spring på markerade stigar, vid en motionsgård eller ett idrottsspår.

Risken är mycket liten att man kommer vilse. Många av de långa markerade spåren har terrängkaraktär. De är mindre använda och därigenom mer igenvuxna, kanske blöta och ojämna. Ibland kan det vara rena sjukarna i skogen särskilt långt in på våren och sommaren och man kan få springa långa omvägar eller bara räkna med att bli blöt...

Terränglöpningen kan vara en tävling med dig själv eller med andra. Ju bättre och säkrare du blir desto längre turer kan du göra. Du klarar så småningom att springa med packning och kan ge dig ut på flera dagars äventyr med tält, sovsäck och annan utrustning.

2. I ANDRA HAND

Spring en kombination av motionsspår och omarkerade småstigar.

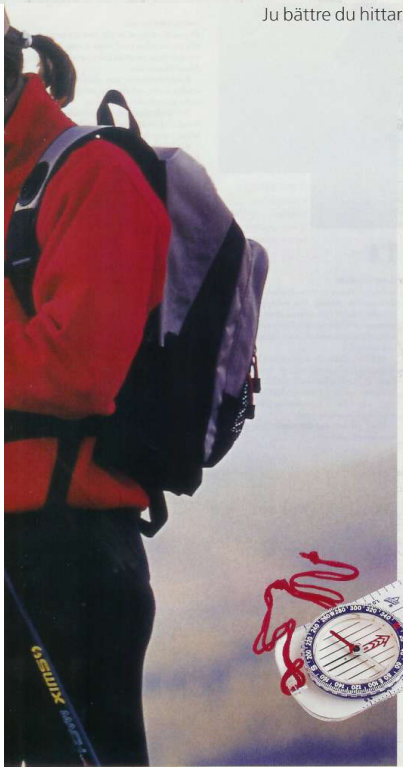
Du kan till exempel ge dig på några korta avstickare till motionsspåren och springa mindre stigar. Försök att hålla dig till den bredare delen av stigen hela tiden, om du är rädd att komma vilse. Många av stigarna i anslutning till motionsspåren är ganska väl använda och de är oftast genvägar till bostadsområden och andra centrala platser.

Följ stigen så länge du orkar och kommer du ut på ett ställe där du inte känner igen dig, kan du ta samma väg tillbaka igen. Här kan du successivt vänja dig vid att springa obanat men med viss trygghet. Att du kommer ihåg var du startade på den omarkerade lilla stigen är viktigt, så att du hittar tillbaka.

Generellt i Sverige är färgmarkeringarna på snitslade banor:

Blå = cirka 2 km
Röd = cirka 3 km
Gul = 5 km
Grön = 10 km
Orange = oftast vandringsled, kan gå i en cirkel, div. start och mål på samma plats. Markeras med trianglar. Spår längre än 10 km finns det ingen standardmarkering för, symbolerna varierar mycket.

Ju bättre du hittar desto vilsnare vill du bli!



3. TREDJE GÅNGEN GILLT

Spring något svårsprungna vandringsleder.

De leder som är något svårsprungna har mera rötter och är ibland lite svåra att hitta. Detta på grund av att markeringarna inte ligger lika tätt som i motionsspår, men är man på sin vakt är det inga större problem. Svårsprunget är det eftersom inte så många rör sig på vandringsslederna och för att det inte är så välpreparerat som motionsspåren. Positivt är det för att man kan njuta av orörd natur som är vildvuxen och stenig.

Det härliga med vandringsleder är att man kan komma ut på fantastiska utsiktspunkter, att man ibland kan vara helt ensam om man föredrar det. Räkna med att det går mycket långsammare att springa på en vandringsled än i vanligt spår. Man kan springa i en timme och bara ha avverkat 4 kilometer! Men terrängen varierar lika mycket som Sveriges vegetation från norr till söder. Vandringslederna finns över hela Sverige, i stor omfattning. Mer information finns på turistinformationerna.

4. FJÄRDE FÖRSÖKET

Kombinera vandringsleder med omarkerade stigar.

Från vandringsleden kan du göra små avstickare, som ibland kan vara djurstigar. Var dock försiktig, stigarna kan plötsligt ta slut och då är det viktigt att du lägger märke till olika riktlinjer så att du hittar.

Djurstigarna går oftast på sådana platser i terrängen som kräver minst energi, de går till exempel längs med höjder och i terräng som är lättforcerad. Ibland leder de till vattendrag, vilket kan vara bra.

5. FEMSTJÄRNIGT ÄVENTYR

Spring i ren terräng med karta och kompass.

Det kan vara helt obanat, som i orientering. Du tar hela tiden ut nya kompassriktningar under springturen. För att kunna göra det krävs erfarenhet.

Det bästa är att gå en orienteringskurs hos någon av orienteringsförbunden. Kolla i telefonkatalogen efter närmsta förbund.

Kompassen kommer väl till pass när du är ute på ett mer avancerat pass...!

Kartriktlinjer:

1:50 000 = 1 cm är 500 m, grön karta
1:100 000 = 1 cm är 1 km, blå karta och fjällkarta
Grönt = vegetation
Svart = odlad mark

Det här behöver du:

Skorna är viktigast av allt. Det ska vara speciella terrängskor med extra dubbar. Du känner igen dem på att de har en kraftig ovandel, ibland i Gore-Tex.

Fuktspärrsockan kan man ha utanpå en vanliga socka, och kanske ytterligare en tunn socka utanpå fuktspärrsockan.

Det är viktigt att klä sig efter väderlek och en bra riktlinje är att man ska frysa lite lätt när man börjar, i varje fall de första 5–10 minuterna.

Kläder för löpning är till stor del en smaksak, men tänk på att underkläderna inte ska vara av bomull som aldrig torkar när man svettas, utan kyler kroppen om man drar ner tempot.

Läs mer om utrustning på Utvalt, sid 9.

VÄRT ATT VETA

Så långt kommer du:

Springer man på vandringsled hinner man med cirka 3 till 5 km i timmen, eftersom de ofta är mycket rot- och stenbemängda.

Springer man på en mer använd och bredare vandringsled eller i ett motionsspår klarar man mellan 5 och 12 km i timmen.

När man springer uppför en höjd eller backe är hastigheten runt 300–500 höjdmeter i timmen, och när man springer nerför avverkar man runt 600 och 800 höjdmeter i timmen.

Orientera mera:

Börjar stigen smalna av och nästan försvinna, så vänd om! Du riskerar annars att springa vilse. *Vill* man ta den risken kan man ju göra det, för visst kan ett sådant äventyr vara kul. Då ska man bara komma ihåg att springturen kan bli betydligt längre än beräknat, och tappar man lust och ork så blir man lätt avkyld och stel.

Men för all del, ordspråket säger "Det är den som springer vilse som finner de nya vägarna!"

Om du provar en sämre väg eller obanad terräng ska du gärna göra likt Hans och Greta och sprida ut riktmärken i träd eller buskar. Knyt fast toapapper, trä papperslappar på grenarna eller häng snören i träden. Tänk bara på att ta bort dem på vägen tillbaka.

Mitt på dagen, klockan 12.00, står solen i syd. Det är ett bra riktmärke att ta fasta på om man behöver orientera sig lite. Klockan 18.00 står solen i väst och 06.00 på morgonen i öst.

Från mulleskogen eller dagis kommer du nog också ihåg att mossa på träd och stenar ofta växer mot norr. Myrstackar ligger på sydsidan av stenar och träd. Trädens grenar är också kraftigare mot syd.

Kompassteknik:

Det kan vara bra att veta att alla kartor är ritade i nordlig riktning. Det enkleste sättet att orientera är att vrida kartan så att linjerna på kompassen följer nord/syd-linjerna. Magnetnålen på kompassen ska vara i linje med kartans norrpil.

Därefter sätter du kompassens pil (obs: ej nålen) i den riktning du ska gå. Vrid kompasshuset så att nålen kommer i norrfältet. Ta bort kompassen från kartan och håll kompassens nål i norr. Följ nu kompassens pil med magnetnålen i norr hela tiden.

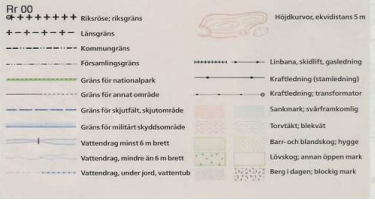
Tänk på att metallföremål kan påverka kompassens utslag.

F.E.M – tuffare än sex

Fjälloppet Fjällräven Extreme Marathon som för femte året i rad avgörs i Åre är tuffare än sex marathon...

F.E.M 2001 avgörs den 4–5 augusti och tillhör de stora mandomsproven. Två dagars löpning genom storslagen vildmark, en kamp mot hynnigt väder, pumpande mjölksyra och sugande brunter. Täslingen går i en berg- och dalbana med som mest 3 500 meters höjdskillnader genom strida jokkar, ras och raviner.

Välj mellan tre olika distanser där den tuffaste innebär två dagars löptävling på 7 mil genom orörd fjällnatur, kånkandes på tung utrustning, en mellanklass på 5 mil med lättare packning och en F.E.M 30 som är uppdelad i en löp- och en stavgångsklass.

Tävlingen är öppen för 2-mannalag, herr, dam eller mix, lägsta ålder 18 år. Mer information och anmälningsblanketter finns på www.fjallraven.se

KOLL PÅ KARTAN: