

## sport

Sportredaktionen  
Monika Ruborg 550 550 67  
fax: 550 550 77, 550 551 44  
e-post: sporten@mitti.se

## Huddinge värd för storturning

**INNEBANDY** Sveriges största och världens näst största innebandyturnering – efter Czech Open i Prag – för seniorer avgörs i Huddinge på lördag och söndag. Totalt deltar 32 herrlag, som under säsongen spelat i division 4-7, i Kvarnen Cup.

Matcherna spelas i fyra hallar – Huddingehallen och Tomtbergahallen i centrala Huddinge, samt i Östra gymnasiehallen och Skogåshallen i Skogås.

Segraren kan kvittera ut 10 000 kronor, medan andra platsen belönas med 5 000.

I fjol vann Vällingby BK. Arrangör är Kvarnbergsplans IBK.

## Huddingebo ska träna Småkronorna

**ISHOCKEY** Rikard Grönberg, 41, från Huddinge har utsetts till ny huvudtränare för Småkronorna/team 18 från och med säsongen 2010/2011.

– Det är med otrolig glädje och stolthet som jag har accepterat ett, för mig, drömjobb. Samtidigt antar jag uppgiften att leda ett svenskt landslag med stor ödmjukhet, säger Rikard Grönberg i ett pressmeddelande.

## Stark NM-insats av Huddinge BK

**BROTNING** Huddinge BK:s Miltos Miltiadous tog silver i 96-kilosklassen när junior-NM i helgen avgjordes i norska Tönsberg. Hemmabrottarens Martin Hamlet Nielsen var för stark i finalen.

Ungdoms-NM avgjordes parallellt med juniortävlingen. Här blev Huddinge BK:s Zakarias Berg fyra i 58-kilosklassen.

– Zakarias är en kille med stor potential och en riktig framtidsbrottare, säger förbundets ungdomsansvarige Zigmunds Jansons.

## Segeltorps damer får kvinna i båset

**ISHOCKEY** Ylva Lindberg tar över som huvudtränare för regerande svenska mästarinnorna Segeltorp.

33-åriga Ylva Lindberg, som den gångna säsongen fungerade som assisterande tränare vid sidan av Björn Ferber, har en gedigen meritlista. Som spelare har hon bland annat vunnit OS-silver, OS-brons och VM-brons.

# I Petras skola blir löpningen roligare

Motionsligan både motiverar och lär ut rätt teknik.

**Löpning kan lätt bli enahanda om man jämt och ständigt springer samma runda, i samma tempo. Solo.**

**I Petra Kindlunds löparskola i Flemingsberg peppas vanliga motionärer till intervallträning och korrekt fotisättning.**

Måndagkvällar är heliga för Bengt Ahlström. De är viktiga för Motionärsligan.

– Jag vill inte missa det för allt smör i Småland, säger 60-åringen från Tullinge.

Det handlar om att träffa likasinnade som har samma intressen, om ökad motivation och kvalitets träning.

Som vanligt samlas motionsintresserade män och kvinnor i åldrarna 20 till 60 år, kring 18-tiden vid Visättra Sportcenter.

Kvinnan som startat Motionärsligan, Huddinge AIS elitlöpare Petra Kindlund, inleder med teknikövningar som höga knän och "hjulet" som ska ge bättre hållning och löpsteg.

Därefter väntar kvalitetsträning i form av intervaller. Fyra gånger 500 meter för de mindre vana löparna, varvat med en minuts vila. Fler för de mer rutinerade.

**Bengt Ahlström hör till** den senare kategorin och försvinner snabbt i väg bortåt grusvägen.

Efteråt berättar han att han efter bara fyra fem månaders träning med gruppen avverkar fem kilometer på 20 minuter, samma tid som han gjorde för tjugo år sedan – som 40-åring.

– Vi är ett gäng i Tullinge som kört i några år på helgerna. Samma sträcka och samma tempo i stort sett. Här är det kvalitetsträning som gäller, intervaller och backträning. Det har gett resultat, säger Bengt Ahlström.

Efterfrågan var stor när Petra Kindlund startade Motionärsligan i september förra året. Många av amatörlöparna upplevde det samma som Bengt Ahlström. De sprang sin vanliga runda, sedan hände inte så mycket mer.

**Löpning är så mycket** mer, tycker Petra Kindlund. Den kan varieras på så många olika sätt, inte minst med olika farter.

– Dessutom är det roligare att träna i grupp. Man kan pusha och stötta varandra.

Till Motionärsligan är alla välkomna, nybörjare som mer erfarna. Alla tränar tillsammans eftersom en stor del av träningen handlar om intervaller.



Huddinge AIS elit-löpare Petra Kindlund leder Motionärsligan som samlas vid Visättra sportcenter. FOTO: ÅSA SOMMARSTRÖM

## ▶ Petras tips för dig som vill bli en bättre löpare

- ▶ Undvik kardinalfelet att köra slut på dig själv genom att springa en och samma sträcka fem gånger i veckan i full fart.
- ▶ Kör max tre pass i veckan till en början och ge kroppen chans till återhämtning.
- ▶ Variera träningen. Kör förslags-

vis ett intervallpass i snabbare tempo med exempelvis fyra gånger 500 meter, varvat med en minuts vila. Ett längre pass på minst 45 minuter. Ett återhämtningspass på 25–30 minuter, kombinerat med styrketräning för mage och rygg.

- ▶ Hållningen ska vara rak, överkroppen ska inte rotera ut åt sidorna. Arbeta framåt med armarna, som hålls i 90 graders vinkel.
- ▶ Foten ska sättas i mitt under kroppen. Tänk på att landa mitt på foten och sedan gå ned på hällarna, för ett lättare löpsteg.

Om det finns något kardinalfel som många, både ovana och mer rutinerade löpare, gör så är det att sätta i foten fel. Om man springer man som man går, och landar hårt

på hälen, blir man "sittande" i löpningen hela steget bromsas in.

– Man ska landa lite mer mitt på foten och sedan gå ner på hällarna. Då blir det lättare att springa, så-

ger Petra Kindlund.

● **Monika Ruborg**  
monika.ruborg@mitti.se  
tel 550 550 67