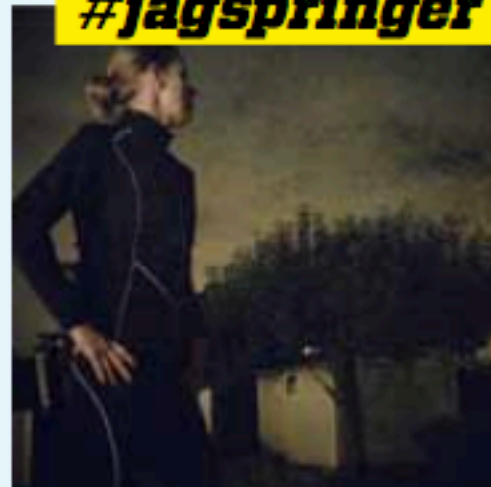


1 Artikeln om reflexbanor som utannonserades till det här numret kommer först i nästa nummer av Spring.

#jagspringer



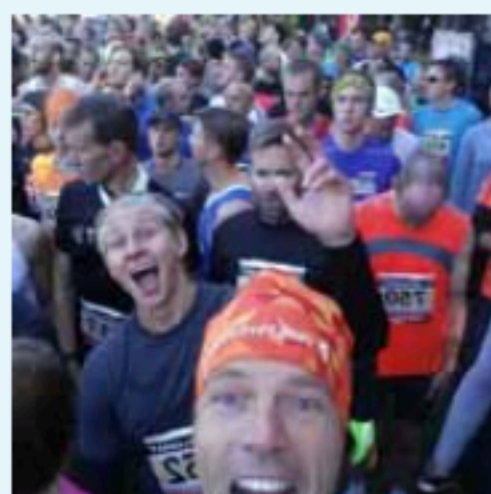
@us4run_sthlm
"Återigen utmanad av mannen och jag är bara inte personen att tacka nej!"



@snibben75
"Barnsligt förtjust i löpband & man kan aldrig klaga på vädret här inne."



@bergsloparna
"Helgens banrekande gick fin-fint. Lite igenvuxet på ett par ställen, men det ordnar sig till april."



@davidpyring
"På startlinjen."



@running_grandma
"Lätt och skön löprunda idag. Älskar hösten!"

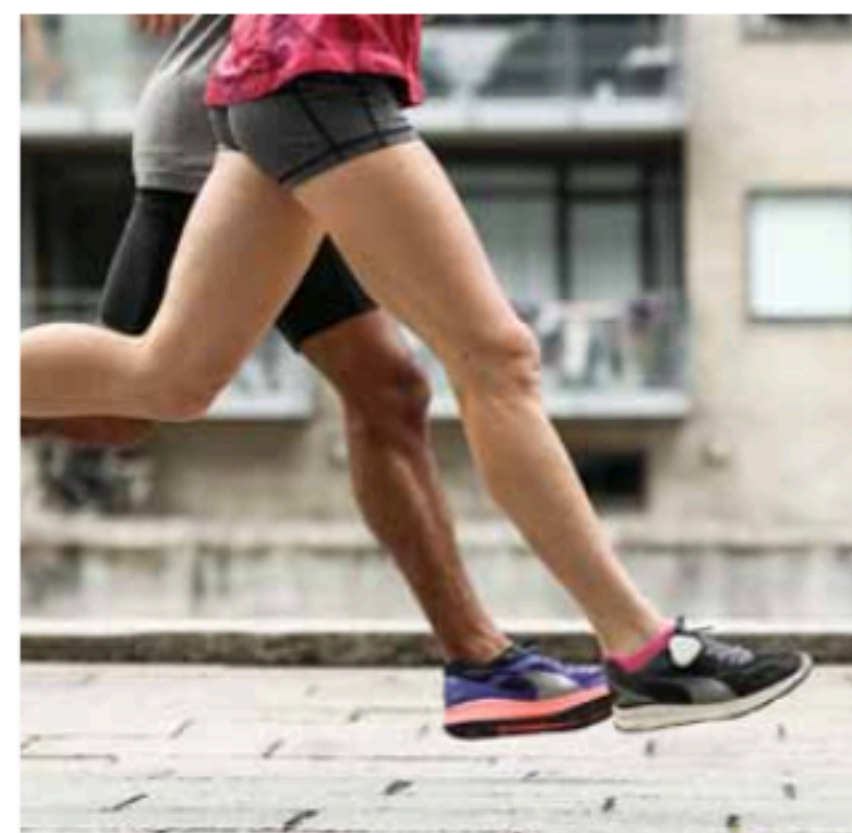


@marathonpeter
"Morgonlöpning. Nytt pass och nya km."

Löpcoachning på ny nivå

VÄRLDENS SMARTASTE och mest avancerade löpmanick. Danskarna bakom SHFT använder inga små ord när de presenterar uppfinningen som har tagit två år att utveckla. SHFT är en personlig, virtuell löpcoach som automatiskt översätter data från träningspass till pedagogiska instruktioner som levereras i realtid. Kroppens rörelser under löpning registreras av två högteknologiska poddar, en som fästs på foten och en som appliceras i ett band på bröstet. Poddarna står i kontakt med en coach-app i användarens smarta telefon. Och det är genom telefonen som SHFT-coachen berättar vad användaren bör göra för att springa så effektivt som möjligt. Efter passen finns det möjlighet att nördna ner sig i mängder av fakta. Det går också att studera löpsteget i 3D. SHFT släpps i november och kostar 2 450 kronor.

Mer info finns på www.shft.run.



SHFT håller koll på din framfart och ger dig goda råd under löpningen.

Fråga Madeleine om träning

MADELEINE RYBECK driver bloggen **fitnesscoachen.com** och är en välmeriterad personlig tränare, löpcoach och kostrådgivare. Bland annat kostcoachar hon ultralöparna **Maria Jansson** och **Anna Grundahl**. Nu finns Madeleine också tillhands för Springs läsare. På www.springlfa.se svarar hon på frågor om allt från löpning och styrketräning till kost och näringsintag. Enligt hennes erfarenhet är många löpare på tok för svaga i rumpan, vilket bidrar till skador.



Personlig träning med Madeleine Rybeck (till vänster).

Göteborg får nytt löparcentrum

DET DRÄLLER AV duktiga löpare och tränare i och runt Sveriges andra stad. Därför är det knappast någon skräll att Göteborg blir platsen för Svensk Friidrotts prestationscentrum för medel- och långdistanslöpning. Det beslutade förbundets styrelse nyligen. Verksamheten kommer att bedrivas i samarbete med Göteborgs Friidrottsförbund.

Prestationscentrumet har tre grunduppdrag – individutveckling, grenutveckling och tränarutveckling.

MÄRTEN EDH

Artisten Promoe (Mårten Edh), känd inte minst från hiphopgruppen Looptroop Rockers, visade sköna takter i Kistaloppet den 19 september. Han avverkade milen på goda 39.51.

FOTO: MIKAEL GRIP