

# Så vinterjoggar du

## Fridmans tips

Tänk på det här när du vinterjoggar:

- ▶ Skafta ett par skor med dubbar eller grövre sulor, då får du ett bättre grepp när underlaget är halt.
- ▶ Spring lite långsammare. Är det väldigt kallt kan man tänka på att inte vara ute för länge. Intervallträning är bättre att köra inomhus under vintern, för att minimera skadorna.
- ▶ Köp ett bra underställ i ull. I övrigt behöver du inte köpa nya löparkläder utan jobba med lager på lager.
- ▶ Var extra försiktig så att du inte blir kall efter att du löptränat på vintern. Inom en halvtimme efter att du avslutat passet ska du ha duschat varmt och fått i dig något att äta. Det är viktigt då ditt immunförsvar är sänkt efter löpningen och om du blir kall tar återhämtningen längre tid och risken att du blir sjuk ökar.

▶ På med understället och de uppdaterade jogging-skorna ▶ Nu är det vinterlöpning som gäller ▶ Metro guidar dig till elljusspårerna i och kring Göteborg

Sommaren 2011 fick löpningen ett rejält uppsving. Alla skulle springa och joggingsskor, kläder och löppar sålde som aldrig förr. Nu kommer vintern – men det betyder inte alls att du måste lägga löparskorna på hyllan.

– Vi har faktiskt fått lägga in extrapass. Tidigare har folk droppat av vid den här tiden på året, men nu har de önskat att vi förlänger terminen och vill fortsätta trots att det blir kallare, säger Cilla Wiberg, ansvarig för uteträningen hos Friskis & Svettis Göteborg.

Deras grupper kör olika sorters löpträning i bland annat Skatås, där både 2,5:an, 5:an och 8:an är upplysta på kvällen hela vintern.

– Vi har haft två väldigt kalla vintrar och det är ju inget som gynnar löpningen. Men nu är det mycket

folk här, säger Björn Martinsson, idrottsarbetare i Skatås.

När snön faller görs de två kortare spårerna om till skidspår, men 8:an hålls preparerad för vinterlöparna genom skottning och sandning. Något som fungerar väldigt bra, enligt Eva Fridman, löpinstruktör och skadeexpert hos Jogg.se.

– Ett annat bra stråk är cykelbanan som går från Linné ut mot Särö, den underhålls bra, är platt och belyst dygnet runt. Den brukar jag springa på vintern.

Göteborg har många elljusspår och de flesta går att nå med kollektivtrafik. Ibland kan det dock vara en bit att ta sig från bussen eller spårvagnen och då kan det vara klokt att ta med sig ombyteskläder eller att duscha på plats om möjlighet finns.



Eva Fridman.

Eva Fridman håller löpgrupper som utgår från Friskis & Svettis i Majorna

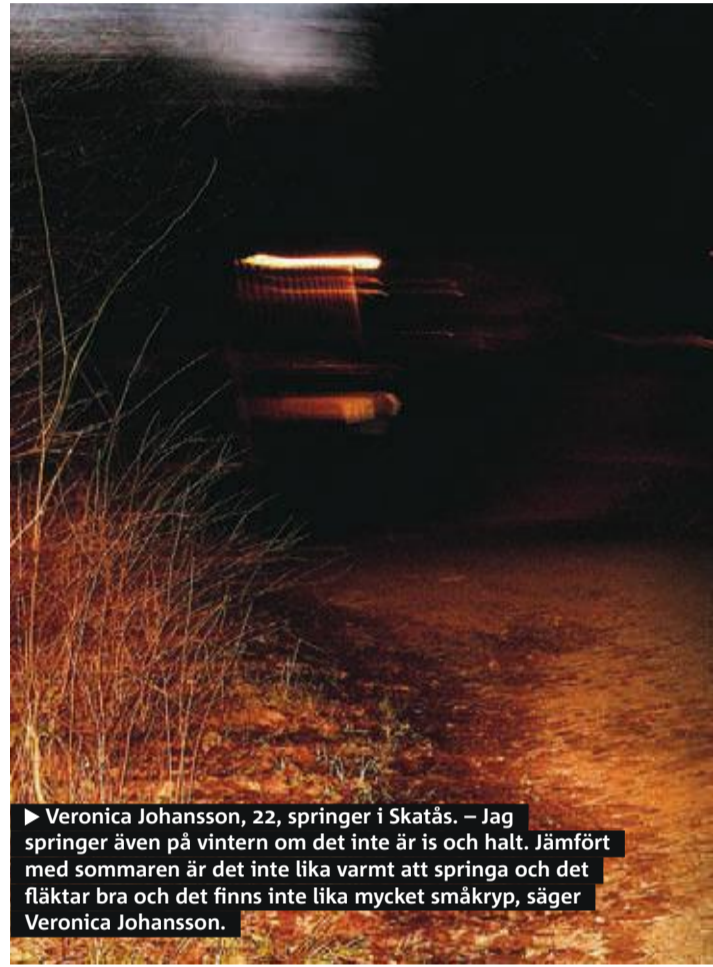
och har också fått lägga in extrapass på grund av stort intresse. Hon menar att det alls inte är några problem att springa hela året igenom – så länge man håller sig där det finns belysning.

– Men när snön kommer handlar det mer om upprätthållande träning. Man ska inte ge sig ut och träna intervaller då, då kan man skada sig, säger hon.

Vanliga löpskador på vintern är fotstukningar eller skador på svanskotan då man trillar på is. Även frakturer på handlederna förekommer, då man tar emot sig vid fall.



Maja Kärnstrand @METRO.SE



▶ Veronica Johansson, 22, springer i Skatås. – Jag springer även på vintern om det inte är is och halt. Jämfört med sommaren är det inte lika varmt att springa och det fläktar bra och det finns inte lika mycket småkryp, säger Veronica Johansson.

## IDAG PÅ KAJEN: INFORMATION OCH MARKVISNING AV

# NYA LÄGENHETER VID VATTNET.

BRF COMPAGNIET, VÄSTRA ERIKSBERG  
– CITY LIVING VID KAJKANTEN.

Vid dockan i Västra Eriksberg bor du direkt intill vattnet, nära såväl kajens alla mysiga caféer och restauranger som närområdets förskolor och skolor.

Brf Compagniet kommer att rymma 120 nya lägenheter i två miljöklassade lågenergihus med den sköna Färjenäsparken som granne. De nya bostäderna har

1-4 rum och kök om 29-95 kvm och de allra flesta har balkong, uteplats eller egen terrass.

Du köper din bostad till fast pris, utan budgivning. Du får också möjlighet att välja mellan tre olika prisnivåer. Förutom vårt grundpris kan du köpa din lägenhet till ett lägre pris och istället betala en högre månadsavgift, eller välja ett högre pris som ger en lägre månadsavgift. Först till kvarn gäller.

Läs mer på [peabbostad.se](http://peabbostad.se)

VÄLKOMMEN PÅ MARKVISNING!

TID: IDAG 16 NOVEMBER KL 17.00-18.00

PLATS: PEABS SÄLJBOD, MONSUNGATAN VID DOCKANS VÄSTRA SIDA

INFLYTTNING: PLANERAD FRÅN HÖSTEN 2013

FÖR MER INFORMATION KONTAKTA:

Svensk Fastighetsförmedling

Niklas Källberg, tel 031-761 60 70, mobil 0708-23 82 10  
[niklas.eriksberg@svensfast.se](mailto:niklas.eriksberg@svensfast.se)

[peabbostad.se](http://peabbostad.se)

# Hans hemsida visar var skatten tar vägen

Har du koll på hur din kommunskatt fördelas? Det kan nu alla göteborgare lätt ta reda på med hjälp av hemsidan Skatte-kollen.se. Genom att fylla i hur mycket man tjänar och vilken stad man bor i kan man se exakt hur mycket pengar som läggs på exempelvis grundskola, omsorg och kollektivtrafik. Bakom hemsidan står Filip

Hadenius, 25, som läser statsvetenskap i Uppsala. Projektet är en del av hans C-uppsats men idén föddes redan i somras.

– Det var när en kompis kom till mig med sitt lönebesked. Han tyckte att han betalade för mycket skatt och undrade var alla skattepengar tog vägen egentligen, säger Filip.

Frågan väckte hans in-

teresse och han började forska i det närmare. Att få fram svaret visade sig vara en tuff match.

– Jag blev förvånad över hur dålig informationen var på kommunernas hemsidor. Jag har fått utgå ifrån deras årsbudgetar vilket var flera hundra sidor långa, säger Filip.

Än så länge finns bara sju städer i Sverige med,

men Filip hoppas på att övriga kommuner ska nappa på hans idé och hjälpa till att utöka hemsidan.

– Jag hoppas att det finns ett intresse för det här. Kommunernas system i dag är mycket mer komplicerat än vad det behöver vara, säger Filip Hadenius.



ANNA ANDERSSON @METRO.SE



Filip Hadenius.

## Rättegång mot aktivist i dag

I dag inleds rättegången mot en 21-årig djurrättsaktivist som åtalats för mordbrand, 17 grova olaga hot mot ett 50-tal personer runt om i landet, samt skadegörelse och ofredande.

Polisen räknar med att det blir någon form av demonstration vid Göteborgs tingsrätt, men ser ingen direkt hotbild mot vare sig den åtalade eller målsägarna. Åklagaren kommer att yrka på flera års fängelse för 21-åringen. Rättegången avslutas den 8 december. TT