

ERIK AHLSTRÖM
I KORTHET**ÅLDER:** 55 år | **BOR:** Finntorp**FAMILJ:** 18-åriga sonen Marcus**ARBETAR SOM:** Ambassadör och ansvarig för Salomon Trail Tour och med evenemang på Korpen.**KÄND SOM:** En av dem som införde trailrunningen i Sverige för sex år sedan. Dessförinnan har han även startat skidalpinism, bergsmarathon och flera varianter av multisporter i Sverige. Sedan – icke att förglömma – var han en av Samurajerna i filmen Sällskapsresan Snowroller..**LIVSVIKTIGT:** "Att ha roligt!"**ERIKS TRAILRUNNINGTIPS**

- Ha bra utrustning, som särskilt anpassade skor. De bör ha kraftigt sula med bra mönster och förstärkt tåparti, eftersom det är lätt att slå i rötter och stenar.
- Ta alltid med en lätt jacka (i dag kan du hitta en som bara väger åtta gram), ett lätt ombyte och första förband, i fall du faller.
- Våga prova dig fram! Det är i princip omöjligt att springa vilse i Nacka. Ha ändå alltid en fulladdad mobiltelefon med GPS med dig – och gärna kompass. Om något händer räcker det inte med att du hittar själv, utan du behöver även kunna bli hittad.
- Gå med i en träningsgrupp – och du får både trygghet och gemenskap på köpet. I Nacka finns till exempel Team Nordic Trail och Sickla Trail Run vid Hammarbybacken.

”DET ÄR NÄSTAN
OMÖJLIGT ATT SPRINGA
VILSE I NACKA”



Han liknar löpning vid en religös uppenbarelse. En slags primitiv lycka, där han blir ett med naturen. Nacka paper har träffat energiknippet, löparentusiasten och äventyrsarrangören Erik Ahlström, som var med och startade den äventyrliga och allt mer populära terränglöpningsformen Trailrunning i Sverige för några år sedan. Nyligen flyttade han till Nacka för naturen och lättillgänglighetens skull och här ger han sina bästa tips på bra turer och annat att tänka på. **TEXT: EVA-LOTTA SIGURDH | FOTO: GUSTAV KAISER**

Vad är egentligen trailrunning?

– Det är terränglöpning "off pist", kan man säga. Man följer inga preparerade elljusspår, utan springer på smala stigar i kuperad terräng. Du vet aldrig vad som väntar runt hörnet eller vilket underlag det blir.

Varför är det så bra?

– Det oväntade och varierade är själva tjusningen! Tänk, helt plötsligt kan det dyka upp en hjort på krönet. Härondagen såg jag en bäver, igår en grävling. Du blir liksom ett med naturen på ett helt annat sätt än vid vanlig löpning och den helhetsupplevelsen kan göra mig nästan religiös. Jag tror att det finns i människans DNA att löpa i naturen. Dessutom gör det oregelbundna underlaget att du stärker upp såväl bålen som ben och fötter extra bra.

Du har även startat andra äventyrssporter i Sverige. Berätta.

– Ja, jag startade skidalpinism med Kebnekaise Classic och bergsmarathon i början av 90-talet och 1997 drog jag igång multisport genom Åre Extreme Challenge.

Varför detta äventyrsfokus?

– Jag älskar naturen och vill använda den som arena för friluftsliv, motion och upplevelser. Att gå utanför bekvämlighetszonen ger en extra dimension. Upplevelserna ska ständigt variera, det är en viktig del av äventyret!

Varför flyttade du till Nacka?

– För naturen och lättillgänglighetens skull. Det är enkelt och lagom långt att ta sig till stan på cykel (för jag vägrar att åka bil eller kommunalt. Det dränerar mig på energi.). Och så vill jag bo nära Hammarbybacken, där jag stortrivs. Det är så mycket härligt och blandat liv där, av löpare, cyklister och cross fitare.

Vad gör just Nacka bra för trailrunning?

– Det är så kuperat och det finns många sjöar och slingrande stigar. Sedan är naturen aldrig långt ifrån civilisationen, så det är nästan omöjligt att springa vilse här.

För vem passar trailrunning?

– Alla som älskar naturen och att röra på sig. Fast i praktiken är det väl främst de som väljer off piståkning framför lift på skidor som också väljer trailrunning framför vanlig löpning. Men det behöver inte vara så. I princip klarar vem som helst av trailrunning, eftersom det är så fritt och du själv väljer nivå.

**Något särskilt man bör tänka på?**

Ja, att ha bra utrustning. Allra viktigast är skorna, som bör ha sulor med kraftigt mönster och förstärkt tåparti. Det finns mycket rötter och annat att slå i. Jag rekommenderar alltså riktiga trailrunningskor, eftersom de är anpassade.

Tips för den som vill testa, men kanske inte vågar?

Var inte så rädd att springa fel. Det är som sagt nästan omöjligt här i Nacka. Men ha alltid med dig första förband, kompass, en tunn jacka, eventuellt ombyte och en fulladdad mobil med GPS, i fall du faller och i värsta fall behöver hjälp.

Slutligen, vad har du för tips på bra Nackaturer?

– Det finns massor med bra stigar överallt i Nackareservatet, så man kan i princip gå på var som helst. Ett tips är att utgå ifrån kolonilotterna vid Hammarbybacken eller att springa runt Källtorpssjön, med start från Hellasgården. Försök då hålla dig så nära klipporna på nordsidan som möjligt.
– Ett annat tips är att börja vid äventyrsbanan i Älta. Runtom finns många fina stigar, varifrån du kan ta dig till Sandasjön eller Strålsjön – och bada, förstås.
– Du kan också ta tåget till Saltsjöbaden och utgå därifrån. Testa gärna Sörmlandsleden, som på ett naturligt sätt skär genom reservatet.
– En klassisk halvmarathon är gröna leden från Hellasgården till Erstavik och sedan blå markering tillbaka till Hellasgården. Obs: Missa inte fisksoppa där, den är oslagbar!