



Första gången var de tio stycken. Vid andra tillfället dök fler än femton personer upp när Aktiv Öresjö ordnade med pannlampelöpning i Trollhättan. De kommer att göra det vid sammanlagt åtta tillfällen under vintern.

FOTO: Erik Weiefors

De sätter ljus på löpningen

De är ingen förening, organisation eller klubb. Inte heller ett företag. Aktiv Öresjö är laget som gillar att träna och gör det gärna tillsammans.

Är det för kallt, blåsigt eller mörkt ute för att träna? Visst finns det hinder för att ge sig ut på en löprunda under vinterperioden.

Men det finns god hjälp med att övervinna hindren och hitta ljus i mörkret. För närmare tio år sedan startades ett lag som ställde upp i Butlers triathlon. Aktiv Öresjö lever kvar än i dag, laget gör sitt tionde Butlers nästa år.

Dessutom arrangerar de terrängloppet Eidsvidsleden Trailrun som går i mars och

"Det finns ett behov att springa med pannlampa i grupp, jag tycker att det är läskigt att göra det själv."

MARTIN LÄNJE TEMMES

genomför gärna den vardagliga träningen tillsammans med trollhätteborna.

De bestämmer en tid och plats via sociala medier och den som vill vara med behöver varken anmäla sig eller betala något. Och den mörka vintern är inget hinder för löpning i terrängen.

Snabb organisation

– Vi fick en kommentar att någon ville springa med pannlampa men inte vågade



Janne Aronsson är en aktiv löpare – med pannlampa. FOTO: Erik Weiefors

självt, då föddes idén på en dag och veckan därpå körde vi första tillfället. Det är fördelen med att vara en liten organisation, säger Martin Länje Temmes, en del av Aktiv Öresjö.

Tillsammans med Janne Aronsson, Rikard Tallberg, Svante Stommendal och

Martin Engelin ger han sig ut på träningsrundor tillsammans med dem som vill, några har egna pannlampor och några lånar.

– Det finns ett behov av att springa med pannlampa i grupp, jag tycker att det är läskigt att göra det själv. Vi kommer ut i terrängen och

slipper asfalten, fortsätter Martin.

Aktiv Öresjö har förutom Eidsvidsleden Trailrun också planer på en Citytrail-tävling som ska gå någon gång under sommaren nästa år. Citytrail kan förklaras som utmanande terränglöpning i stadsnära miljö.

Terränglöpning i city

Aktiv Öresjö kommer att samarbeta med LK TV88 kring arrangemanget.

– Vi siktar på en ganska stor tävling och därför vill vi ha en riktig förening som kan arrangera den ordentligt. Vi är ju bara fem stycken, säger Martin Länje Temmes.

– I Trollhättan finns otroligt bra möjligheter att göra det i centrum. Det går att hitta en dryg mils terräng-

löpning och ändå hålla sig precis vid fallen och slussarna, det är inte så många städer som kan erbjuda det, säger Janne Aronsson.

En provlöpning ordnades tidigare i höstas för att kolla bansträckningen runt trappor och stigar där starten kan bli på Spikön.

Det senaste projektet är ett samarbete med Fjällmaraton Sälén där Aktiv Öresjö ordnar en löpargrupp som kommer att träna tillsammans inför loppet. Vid stort intresse kommer de tillsammans att arrangera en resa till tävlingen.

– Drivkraften är att vi kommer på en kul grej som fler kan få göra – och så gör vi den, säger Janne Aronsson.

Erik Weiefors

erik.weiefors@thn7dagar.se

Decembertider med derbystrider för Gripen



Johan Grahn ställs mot sin moderklubb på fredag.

FOTO: Erik Weiefors

Det sägs att en tabell aldrig ljuger – och samtidigt spelar tabellplaceringen en roll när det vankas derby. Gripen får hoppas att det sistnämnda väger tyngst när IFK Vänersborg kommer till Slättbergshallen.

Grannklubben från Vänersborg kommer på besök på fredag. Men före det ska Gripen åka till Lidköping för att möta Villa i ännu ett derby i

bandyns Elitserie. Och fler matcher mot rivaler i väst väntar runt hörnet.

Mellan nionde och trettiande december spelar Gripen sex matcher. Motståndare är Villa Lidköping, IFK Kungälv och IFK Vänersborg på både hemma- och bortaplan.

December – en derbymånad Samtliga matcher med "derbykaraktär" inom en timmes resväg från Trollhättan.

– Det kommer att bli kul med en derbymånad. Det är nära mellan klubbarna

och många spelare har bytt mellan lagen. Det blir extra rivalitet och prestige mellan kompisar, säger Gripenanfallaren Johan Grahn som har Vänersborg som moderklubb.

Gripen har allt att vinna

– Det vore kul att knäppa dem på näsan. De har all press på sig och vi har allt att vinna, säger Grahn.

Hitills har de gulsvarta tagit en poäng i serien. Men den första segern kommer närmare.

– Vi har växlat upp och fått

självförtroende. Nu håller vi ihop det under hela matcherna och de senaste 3-4 matcherna har varit jämna.

Grahn är näst bäste målskytt i Gripen efter anfallskollegan Tony Eklind. Åtta mål på tio matcher har det blivit för 29-åringen.

– Det har gått hyfsat. Vi får inte lika många lägen som i allsvenskan och lagen är bättre på att försvara sig, säger Grahn om den egna prestationen.

Erik Weiefors

erik.weiefors@thn7dagar.se