

# LÖPNING I LEYBER SPACE





# Sociala media för löpare

▶ Att de som trodde att internet var en övergående fluga inte gjorde en rätt bedömning kan vi idag lugnt konstatera. Nätet växer lavinartat och mobiltelefonens explosionsartade utveckling inom datatrafiken erbjuder allt fler användningsområden, inte minst för löpare. På nätet kan du registrera och analysera din egen träning, dela med dig av dina träningsfarenheter, ställa frågor, få träningstips och löparvänner världen över.

TEXT JOHAN BRODIN

## BLOGGAR



Allt fler löpare har en egen blogg. Bloggen kan användas som löpardagbok som kommuniceras med andra löpare. I bloggen tillåts tankarna sväva fritt och de som läser bloggen har oftast möjlighet att kommentera inläggen. En nystartad blogg har oftast ganska få läsare eftersom det tar tid att göra sin blogg känd för andra läsare, men om bloggaren själv är en aktiv bloggläsare och lämnar länken till sin egen blogg i samband med att han eller hon kommenterar andras inlägg så sprids kännedom om den egna bloggen snabbt bland andra bloggare och läsare som delar samma intressen.

Bloggkommunikationen kan verka personlig, men många bloggare och bloggläsare vittnar om att det är ganska lätt att lära känna en bloggare genom att följa bloggen under några veckor eftersom de flesta inte enbart noterar sina tränings- och tävlingsprestationer utan också delger läsarna känslor och en mer personlig upplevelse av träningen och eventuella tävlingar. Ibland är det till och med lätt att förundras över hur öppenhärtig en bloggare kan vara om sitt liv och sina innersta tankar, men det är samtidigt ofta just det som gör en blogg bra och läsvärd.

Kommunikationen på bloggarna flyter lättsamt. Efter ett inlägg om ett misslyckat intervallpass kommenterar läsarna ofta med tips om hur nästa pass kan genomföras bättre. Inlägg om effektiva och/eller natursköna löprundor med bilder och uppgifter om tid och plats inspirerar.

Det blir också allt vanligare att bloggare som lärt känna varandra via sina bloggar blir vänner "IRL", alltså "in real life" och på så sätt får nya vänner och träningskompisar att träna tillsammans med.

En blogg är också ett bra komplement till den egna träningsdagboken eftersom man enkelt kan gå tillbaka till sina gamla inlägg och analysera sin träning. På så vis kan man också spåra anledningar till eventuell överträning eller skadeproblem.

## TWITTER



Twitter har fått sitt namn från engelskans ord för kvittra. Twitter är en slags mikroblogg där inläggen begränsas till 140 tecken. Det låter kanske futtigt, men man blir förvånad över hur mycket information man kan förmedla på dessa 140 tecken. Medan ett inlägg på en vanlig blogg brukar vara genomtänkt och ofta strukturerat med text, bilder och kanske en film (ofta inspelad från mobilen) är ett inlägg på Twitter en kort statusuppdatering, till exempel en rapport om ett genomfört träningspass eller om vad som händer i personens närhet just nu.

Twitter är givetvis ett perfekt forum för att bjuda in kända och okända läsare till ett härligt löppass. För den som har en någorlunda modern mobiltelefon finns det också applikationer både för att skriva egna Twitter-inlägg och att läsa vännernas twitterflöden i telefonen.

## FACEBOOK



När Facebook startade var det mest ungdomar som använde forumet, men nu finns alla åldrar representerade bland användarna; Facebook har verkligen exploderat.

För den oinvidiga kan sägas att Facebook är ett internetbaserat socialt nätverk där man håller kontakten med sina vänner, men också lätt finner både gamla och nya, i Sverige eller utomlands, beroende på de tjänster man väljer att använda på sajten.

På Facebook finns det många grupper och sidor som handlar om löpning. Många av dem är samlingsplatser för löpare och en användare som är medlem i en grupp kan lätt skicka bilder och textmeddelanden som andra i gruppen ser och kan kommentera. På detta sätt utvecklas snart en gemenskap mellan medlemmarna i gruppen.

Det finns även Facebook-baserade applikationer för löpning. Exempel på sådana är träningsdagböcker och



kommunikation på internet. Exempel på detta är att tänka först och skriva sedan, att se om svaret på frågan redan finns i forumet innan du ställer din fråga, att vara tydlig och att undvika sarkasmer och poängterande versaler, vilka lätt kan uppfattas som irritation eller ilska.

### TRÄNINGSDAGBÖCKER




Många för dagbok över sin träning på internet. Träningsdagböckerna kan se olika ut för olika löpare, beroende på vad man tycker är viktigt. Vissa fokuserar mer på distans än tid och för andra är fokuset det omvända. Att föra internetbaserad dagbok har vissa fördelar med den traditionella dagboken. De flesta internetbaserade träningsdagböcker har automatisk statistikgenerering för enklare uppföljning av träningen. Den som tar med sig sin bärbara dator på arbets- och semesterresor kan med fördel också använda de nätbaserade träningsdagböckernas funktion för att leta reda på andra löpare i ens eget närområde. På så sätt kan man hitta någon vars träningsupplägg och mål är ungefär desamma som ens egna, och varför inte använda träningsdagböckernas interna meddelandefunktion för att föreslå ett gemensamt träningspass?

### I STÄNDIG UTVECKLING

Utbudet av tjänster i de olika sajterna för träningsregistrering och analys varierar något och har olika fördelar, men utvecklingen för internetbaserade träningsdagböcker erbjuder allt fler så kallade sociala funktioner. Det innebär att du ges möjlighet att kommentera andra användares träningspass med en enkel funktion. De flesta träningsdagböcker utrustas nu också med automatiska kopplingar till bland annat Facebook, Twitter och de olika bloggverktygen så att en användares vänner på Facebook snabbt kan få en länk till det nyligen genomförda träningspasset för att se, och kanske lära av detaljerna från träningspasset.

Även träningsdagböckerna går numera lätt att använda via mobiltelefonen. Antingen via anpassade applikationer, via speciella mobilanpassade versioner av sajten eller via den vanliga sajten.

### ETT UTMÄRKT KOMPLEMENT

Att den elektroniska löpargemenskapen som kan uppnås genom sociala medier skulle vara idrottsklubbarnas, eller löparklubbarnas, död är en stor överdrift. De internetbaserade dagböckerna och sociala forum är snarare ett stödande komplement, framför allt för den som inte vill eller har möjlighet att vara med i någon löparklubb. Ämnet sociala medier omfattar mycket mer än de exempel jag tagit upp i denna artikel som fokuserat på de största och mest använda. Förhoppningsvis väcker den ditt intresse att vidare utforska möjligheterna till att knyta nya gemenskaper via internet. 

ruttplanerare som innehåller tips på löprundor från löpare över hela världen, vilket är värdefullt om man ska resa någonstans och vill ha tips om bra löpslingor.

Man kan också själv utveckla applikationer för Facebook som alla Facebook-användare kan nyttja, vilket gör möjligheterna med Facebook nästintill obegränsade.

Precis som Twitter så har Facebook också en mikrobloggliknande funktion för att användarna snabbt och kortfattat ska kunna meddela sina (löpar)vänner om vad som händer och precis som Twitter har Facebook mobiltelefonapplikationer som passar de flesta moderna mobiltelefoner.

### FORUM



Internet har också forum för specialintressen, däribland forum för maratonlöpning, ultralöpning och barfotalöpning, men även mer generella forum för allt som har med löpning att göra. Här har oerfarna löpare möjlighet att fråga mer erfarna löpare om träning, tävlingstips och kost. Bemötandet brukar vara positivt; det finns en vilja att dela med sig och stötta andra löpare och inga frågor är för "dumma" för att ställa.

Något som dock bör beaktas i forumet är nätvet, eller "netikett", det vill säga etikettsreglerna för skriftlig

**BLOGGVERKTYG:**  
<http://www.blogger.com>  
<http://www.wordpress.com>

**TWITTER:**  
<http://www.twitter.com>

**FACEBOOK:**  
<http://www.facebook.com>

**TRÄNINGSDAGBÖCKER OCH FORUM:**  
<http://www.jogg.se>  
<http://www.funbeat.se>  
<http://www.puls.se>

<http://marathonjohan.se>  
Och min twitterfeed finns på <http://twitter.com/johanbrodin>





# START FITNESS

Europas Ledande Running Specialist

10% rabatt på  
ditt nästa inköp

Kod: STARTSVRIGE3 löper  
ut 30 September 2010



Gratis med skodon

## TILLBEHÖR • KLÄDER • SKOR

Polar FS3c  
Heart Rate  
Monitor



27129

£49.00

Garmin Forerunner 110  
Watch



~~£169.99~~

£152.99

Nike Run Long Cushion  
No Show Socks



SX3356 184

£4.99

More Mile The London  
Running Socks



£5.99

3 för £10

Adidas Supernova  
SS Tee

558075  
£22.99  
£11.50

HALVA  
PRISET

Adidas Supernova  
Convertible Jacket



HALVA  
PRISET

E13269  
£49.99  
£25.00

Adidas Response DS  
Wind Jacket



HALVA  
PRISET

P45909  
RRP £39.99  
£19.99

Adidas 365 Tee  
Sleeveless



HALVA  
PRISET

E17931  
RRP £22.99  
£11.50

Nike Polygraphic  
SS Tee



NYA

380936 639  
£17.99



Adidas Response  
3/4 Length Tight

088530  
£24.99  
£12.50

HALVA  
PRISET

Adidas Response  
3/4 Length Tight



HALVA  
PRISET

641254  
£24.99  
£12.50

Adidas Glide 7"  
Baggy Short



HALVA  
PRISET

P43202  
RRP £27.99  
£14.00

Adidas Supernova  
5" Baggy Short



HALVA  
PRISET

532732  
RRP £24.99  
£12.50

Nike Polygraphic  
Long Sleeve Tee



NYA

380778 100  
£19.99

Asics Gel Kayano 16



Stöd  
T000N 0194

~~£119.99~~  
£89.99

Asics Gel Cumulus 11



Neutral  
T997N 0193

~~£84.99~~  
£63.99

Asics Gel Nimbus 11



Neutral  
T941N 0192

~~£104.99~~  
£74.99

Nike Zoom Vomero+ 5



Neutral  
395768 004

~~£89.99~~  
£79.99

Asics GT-2150



Stöd  
T004N 0121

~~£89.99~~  
£63.00

Adidas AdiZero Ace



Prestanda  
G14296

~~£59.99~~  
£49.99

Asics Gel DS Trainer 14



Stöd  
T963N 0177

~~£89.99~~  
£44.99

Nike LunarSwift +



Prestanda  
386365 005

~~£64.99~~  
£59.99

www.startfitness.co.uk