# HEJ

OKTOBER 2017

Helhetshälsa som gör dig Urstark 4

# Dubbla formen i terrängen 11

Tema: Träning & hälsa

15 Folkfest på Ersboda-Bostadendagen

Bostaden

# Idrotten berikar livet – på och utanför planen

"Vem kommer jag spela mot efter att jag vunnit den första matchen?"

Jag var 11 år och nybliven klubbmästare i tennis från Enköping och ställde frågan till min mamma i omklädningsrummet i Bålsta tennishall. Jag var laddad inför min första match utanför Enköping, i mitt livs första tenniscup – Kalle Anka. Mamma är inte den enda som blir högröd i ansiktet av min fråga, det blir även en pappa och hans son i samma rum. Givetvis var det den där lille killen jag skulle möta – Niklas Sjölund.

"Vi vet inte vem som vinner Anders, och det viktigaste är inte att vinna. Det är att ha roligt." Orden kom från min mamma som talade till mig vänligt men bestämt. Jag såg på hennes blick att det inte var läge att säga emot. Men inom mig tänkte jag tyst för mig själv: "Jag skulle inte vara här om jag inte tänkte vinna – de har ju sagt att jag har talang". Så blängde jag lite kaxigt på killen som satt där mittemot.

Efter den där tennismatchen följde en karriär av både med- och motgångar. Flera gånger i veckan cyklade jag de sju kilometrarna fram och tillbaka mellan hemmet och tennishallen i Enköping. Familjen åkte land och rike runt för att jag skulle få spela de där efterlängtade matcherna.

Under tonåren kunde det hända att jag efter match fick ha utvecklingssamtal med pappa. Han förklarade att det inte var ok att skrika och kasta tennisrack för att man förlorade en boll. Det hände mer än en gång om jag ska vara ärlig.

Parallellt med tennisen brann jag för en annan bollsport. Den älskade fotbollen som också varit en viktig del av mitt liv. Där fick jag på ett annat sätt uppleva det fina med att tillhöra ett lag.

Som vuxen är jag tacksam för alla upplevelser jag fått med mig från livet som aktiv tennis- och fotbollsspelare.

Framförallt har idrotten berikat mig som person på många sätt utanför planen. För att inte tala om alla vänner jag träffat i sportens värld. Många av dem är mina närmsta vänner än idag.

Jag tillbringar fortfarande en stor del av min fritid på både tennis- och fotbollsplaner. Men då i egenskap av tränare för mina barn och deras vänner. Precis som jag så har mina barn ett bollintresse och en stark vilja att vinna. Och precis som mina föräldrar så försöker jag ständigt påminna dem om att det viktigaste inte är att vinna varje match för att nå sina mål. Jag tycker något av det finaste man som förälder kan ge sina barn är möjligheten att ha roligt tillsammans och känslan av att vara värdefull för den man är, oavsett prestation.

För min egen del försöker jag som det så fint heter "hålla igång" för att inte helt tappa form och hälsa. Under våren, sommaren och hösthalvåret handlar det främst om att komma ut i löparspåret med jämna mellanrum, vilket alltid ger en skön känsla av välmående – efteråt.

Men det där med att njuta av själva joggingturen, dit har jag aldrig kommit. Jag har verkligen försökt med allt – skogsturer med skönt underlag eller vackra turer vid älven och bästa musiken i lurarna. Hur jag än försöker längtar jag ändå hela turen efter den där sköna känslan – som kommer när det är över.

Vintertid njuter jag av utförsåkning i mängd tillsammans med familjen. En perfekt dag för mig är en heldag i backen med nära och kära, som avslutas med en skön bastu och god mat. För mig är det svårslaget. Helt utan tävlingsinslag. Jag åker även längd där jag upplevt min största idrottsprestation – att få spöa Gunde Svan i Vasaloppet. Det som är mindre intressant och viktigt är väl att han coachade Volvoledningen och stundtals förmodligen åkte baklänges.

Men hur gick det i den där tennismatchen då? Niklas vann såklart över mig med 6-1, 6-2, det var också han som vann hela Kalle Anka-cup och fick representera Uppland i Båstad. Trots detta har jag en helig tid varje vecka som jag inte vill vara utan. Det är varje måndag klockan 21.00 då jag har en stående tennistid med en av mina bästa vänner. Då spelar vi skiten ur oss – för att det är kul, och för att en stund drömma oss tillbaka till våra "storhetstider".

**Anders Hugosson**
Marknadschef

**Hej** är Bostadens tidning för hyresgäster, som kommer ut med 4 nummer per år.
**Ansvarig utgivare:** Hanna Olsson. **Redaktör:** Anna Maria Lindgren.
**Produktion:** Humbly. **Tryck:** Tabergs. **Foto:** Andreas Nilsson.
**Hör gärna av dig till:** AB Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå. 090-17 75 00.
ab.bostaden@bostaden.umea.se www.bostaden.umea.se

Bostaden

# Minska risken för inbrott

Tyvärr har det den senaste tiden varit en hel del inbrott i Umeå. Bland annat har man brutit sig in i förråd och garage runt om i hela stan. Inbrotten har drabbat såväl villor som flerbostadshus.

**Så kan du minska risken att drabbas**

- Var noggrann med att stänga dörrar och fönster efter dig, till exempel i tvättstugan.
- Förvara inte värdesaker i förrådet och se till att låsa det ordentligt.
- Felanmäl dörrar och fönster som inte går i lås ordentligt till din kvartersvärd.

**Om du ändå drabbas av inbrott:**

1. Kontakta genast polisen för hjälp
2. Kontakta ditt försäkringsbolag
3. Rör ingenting om du inte måste
4. Städa inte

## Bostaden svarar

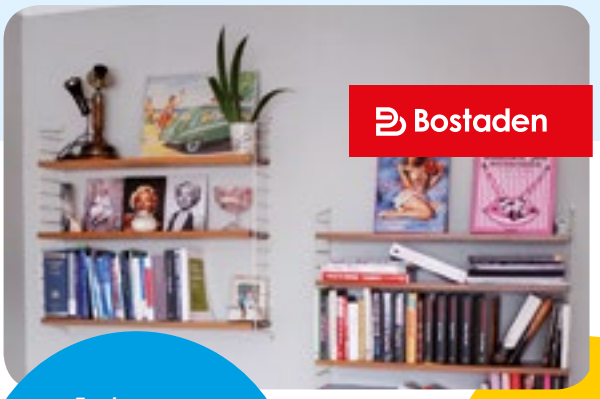
**Var vänder jag mig om jag vill anmäla fel i min lägenhet?**

Då vänder du dig till din kvartersvärd. Du når kvartersvärden via telefon, mejl eller genom att lämna ett meddelande i brevlådan. Normalt arbetar kvartersvärden måndag–fredag klockan 07.30–16.30 (lunch 12–13).

**Var vänder jag mig om ett akut problem sker efter arbetstid?**

Vid akuta problem på kvällar och helger kan du ringa fastighetsjouren på 090–14 26 10. Akuta situationer är till exempel att du låser dig ute, att ett fönster går sönder eller att det står vatten i källaren. Vid brand, olyckor, inbrott och liknande ska du ringa larmnumret 112.

## Kom igång med våra Bostadenkorterbjudanden!




**Tenton gym**
10 procent rabatt på ordinarie pris vid köp av träningskort.
*OBS: rabatten gäller ej Tenton Xpress-/dagkort.*

**Yogastudion**
10 procent rabatt på grundkurser och terminskurser.

**Ersboda Bad & Gym**
10 procent rabatt på entréavgiften till badet.

# *Urstark* med träning för livet

**För fem år sedan** fanns inte ett spår av träningsintresse hos Cecilia Cederlund – idag driver hon gym och coachar gruppträning. Hej besökte "Urstark" för att prata motivation, träning och gymkultur.

Gitarrer har bytts mot skivstänger, förstärkare mot kettlebells och trumset mot traktordäck, när en tidigare musikstudio på Bankgatan i centrala Umeå förvandlades till gymmet Urstark. Ägare och grundare är Cecilia Cederlund och maken Fredrik Cederlund, som ville skapa en tillåtande och familjär miljö med fokus på helhetshälsa, snarare än ”beachkroppen”.

– Jag hade själv försökt komma igång tidigare, tecknat dyra gymkort som bara blev liggande. För mig, liksom för många andra, blev det en tröskel att komma mig till gymmet. Det kändes nästan som att man måste ”träna upp sig” först, säger Cecilia.

### En väg till träningsglädje

Efter att ha studerat kostrådgivning och mental träning bestämde sig Cecilia för att utbilda sig till personlig tränare (PT) också. Det fick henne att våga prova på flera träningsformer, och skapa ett program som fått många andra att också hitta träningsglädjen via Urstark. Till en början skedde träningen utomhus och som ”hemma-hos-pt”, men sedan ett år tillbaka har Urstark en träningslokal i centrala Umeå.

– Det är funktionell träning med kettlebells i fokus, säger Cecilia.

”Kettlebells” är enkelt uttryckt metallklot med handtag, som finns i en mängd olika viktklasser. Träningsformen har vuxit i popularitet på senare år, och används av allt från elitidrottare till motionärer.

*”Vi har allt från barngrupper med 4-åringar till kvinnor en bra bit över 70-årsstrecket, här kan alla hitta sin nivå.”*

– Jag är certifierad mammatränare och håller en gruppträning vi kallar ”Urstark mamma”, för den som vill bygga upp kroppen på ett skonsamt sätt efter en graviditet. Dessutom har vi barnträning och flera former av gruppträningspass – vi anpassar nivån efter individens förutsättningar, säger Cecilia.

Men allt handlar inte om träning, begreppet helhetshälsa är centralt på Urstark.

– Vi hjälper till med kostrådgivning, mental coachning och träning – att må bra helt enkelt. Det har hänt att jag skickat hem folk från ett pass för att de ska sova istället – ibland är det faktiskt just det man behöver. ■

## Cecilias tips till dig som vill komma igång (och hålla igång) med träningen:

**Gå inte ut för hårt.** Bestäm dig för två-tre pass i veckan och håll dig till det.

**Håll ut.** Är du småkrasslig eller har ont – gå dit ändå (men ta det lugnt). Det är viktigt med rutiner, och lätt hänt att två träningsfria veckor blir till tio.

**Våga testa.** Det finns en uppsjö träningsformer att välja mellan, testa dig fram till något som passar just dig.

**Fler frågor och svar** finns på *www.bostaden.umea.se*. Hittar du inte svaren där kan du kontakta vd Jerker Eriksson på 090-17 76 15 eller Anders Hugosson, marknadschef, på 090-17 75 51.

# Frågor och svar om försäljningen

**Försäljningen av Bostadens 1601 lägenheter på Carlshem och Mariehem har blivit uppmärksammad, skapat debatt och väckt frågor hos hyresgäster och andra Umeåbor. Här har vi svarat på några av de vanligaste frågorna om affären med Heimstaden. En försäljning som kommer att ge Bostaden möjlighet att satsa på underhåll och nyproduktion.**

## Bakgrund till beslutet om att sälja

Sedan september 2016 har Bostadens styrelse kontinuerligt diskuterat Bostadens strategiska vägval och behov av finansiering. Bakgrunden var en nulägeskartläggning som visade att Bostaden under de kommande tio åren behöver låna ytterligare 2,8 miljarder kronor för att både kunna bygga nya bostäder, vilket är ett uppdrag från ägaren, och renovera befintliga.

Finansieringsfrågan är den absolut största utmaningen för att klara framtida underhåll och nyproduktion och i styrelsen har man under längre tid diskuterat såväl möjligheten att sälja en del av fastighetsbeståndet som det vanligaste tillvägagångssättet vid en eventuell försäljning.

I styrelsen har man även gått igenom de nya reglerna som eventuellt kommer att införas inom kort och som för Bostaden skulle innebära att man får betala upp till 200 miljoner kronor i skatt vid en försäljning. Revisionsrapporter och Umeå kommunföretags vd har också påpekat hur viktigt det är att styrelsen hittar lösningar för den långsiktiga finansieringen för att klara underhåll och investeringar i framtiden. Frågan har diskuterats under lång tid och allt sammantaget var det nödvändigt och det mest ansvarsfulla att fatta ett beslut om försäljning.

Jerker, vd

**2,8**

**MILJARDER**

Så mycket pengar krävs för underhåll och nybyggnation under kommande tio år i Umeå.

### Varför görs den här försäljningen?

Bostaden behöver frigöra kapital till både nyproduktion och framtida behov av underhåll. Affären gör det möjligt att möta befolkningstillväxten i Umeå med nya bostäder, inte minst för äldre hyresgäster – en målgrupp som kommer att växa i storlek framöver. Försäljningen gör det också möjligt för Bostaden att ta hand om framtidens underhållsbehov på ett bättre sätt.

### Är försäljning verkligen den enda lösningen?

Under de kommande tio åren behöver Bostaden 2,8 miljarder kronor för att kunna bygga nytt och underhålla äldre fastigheter. Bostadens till synes goda ekonomi klarar inte de här utmaningarna om man som bolag inte stärker den egna ekonomin. Att växa genom ytterligare lån försämrar bolagets styrka och möjlighet att klara högre räntor och satsningar i framtiden, samtidigt som skulden per medborgare i Umeå ökar.

Umeå kommun, tillsammans med de kommunala bolagen, är den åttonde högst skuldsatta kommunen per invånare i Sverige. Skulderna i Sveriges kommuner ökade med 48 miljarder under 2016 och den totala skulden uppgår till cirka 550 miljarder. Det är en välfärd på ”krita” och utmaningen är särskilt stor för tillväxtkommuner som Umeå. Om skulderna ökar samtidigt som behoven inom kommunen växer ställer det ytterligare krav på kostnadsmedvetenhet, effektiviseringar och tydliga prioriteringar framöver. En kommun som växer måste kunna investera i förskola, skola och äldreomsorg. Om Bostaden ökar sina skulder försämrar det möjligheterna för kommunen att investera i välfärden. Vi har tagit hänsyn till och utrett alla alternativ och att sälja en liten del av vårt bostadsbestånd är det mest ansvarsfulla. Att allmännyttiga bolag säljer för att finansiera nyproduktion och underhåll är inte ovanligt, ifjol såldes nästan 15 000 lägenheter för det ändamålet.

### Kan det bli aktuellt att sälja ytterligare fastigheter?

Det är en fråga som är omöjlig att svara ja eller nej på. Bostaden drivs enligt affärsmässiga principer och i det ingår att hela tiden arbeta med att se över fastighetsbeståndet. Men vi har dessutom som uppdrag att ta ett stort samhällsansvar.

**900**

Så många lägenheter räknar Bostaden med att kunna bygga under kommande fem år.

### Om jag som hyresgäst inte vill bo hos någon annan hyresvärd än Bostaden, hur gör jag då?

Se till att behålla din kötid hos Bostaden genom att logga in på din personliga sida minst en gång per år. Du hittar din personliga sida på vår webb där du också hittar våra lediga lägenheter. Du söker själv bland dessa och den med längst kötid erbjuds lägenheten först.

### Hur många nya lägenheter räknar Bostaden med att bygga under de närmaste fem åren?

Cirka 900 lägenheter.

### En ny aktör i Umeå innebär ökad konkurrens, hur känner Bostaden inför det?

Bostaden välkomnar Heimstaden till Umeå. Etableringen av en ny bostadsaktör kan öppna upp för att attrahera ytterligare investeringskapital till Umeå och det blir fler som kan arbeta för att göra Umeås fortsatta tillväxt möjlig.

### Hur påverkas hyresgästerna?

Inte mer än att de får en ny hyresvärd som har uttryckt att de vill göra ett så bra jobb som möjligt för hyresgästerna. Heimstaden kommer även följa det gemensamma hyressättningssystemet i Umeå, kallat Poängen, och när det gäller hyran förhandlar Heimstaden precis som oss med Hyresgästföreningen. De kommer också att överta vår överenskommelse om underhållsintervaller i lägenheterna. Vare sig du bor i en studentlägenhet eller vanlig lägenhet kommer dina avtalsvillkor fortsätta gälla även när Heimstaden tar över.

### Vad händer med hyresgästernas personliga sida och kötid?

Ingenting förändras. Alla hyresgäster som berörs av försäljningen behåller sin kötid hos Bostaden förutsatt att man loggar in en gång per år på sin personliga sida.

### Varför väljer Bostaden att sälja till Heimstaden?

Heimstaden är en långsiktig och stark aktör som både äger och förvaltar hyresrätter. De tar ett stort socialt ansvar och övertar bland annat de så kallade sociala kontrakt som Bostaden har med Umeå kommun och kommer även att fortsätta arbeta med kommunen på liknande sätt. Heimstaden lämnade dessutom det högsta budet för fastighetsbeståndet. ■

**48**

**MILJARDER**

Så mycket ökade skulderna i Sveriges kommuner under 2016.

# Hallå där...

Patrik Hall, vd för Heimstaden med huvudkontor i Malmö, som köper 1 601 av Bostadens lägenheter på Carlshem och Mariehem.

**Hur skulle du beskriva Heimstaden som företag?**

– Heimstaden Bostad äger och förvaltar bostadsfastigheter från Luleå i norr till Ystad i söder, sammanlagt drygt 20 000 lägenheter. Utöver detta äger vi från och med i höst även ett par tusen lägenheter i Köpenhamn samt ett par tusen lägenheter i Oslo. Antalet anställda uppgår till drygt 300.

**Varför ville ni köpa lägenheterna i Umeå?**

– Umeå är en tillväxt- och universitetsort vi haft ögonen på en längre tid. När Bostadens försäljning av Carlshem och Mariehem blev känd och vi efter besök i områdena gillade kombinationen av fastigheter, grönytor och belägenhet, blev vi övertygade om att vi tillsammans med de boende skulle kunna fortsätta sköta och vidareutveckla dessa härliga bostadsområden.

**Vad är era långsiktiga planer med köpet?**

– Att i nära samverkan med de boende fortsätta sköta och underhålla och förhoppningsvis tillföra nya och av de boende önskade kvaliteter till områdena, husen eller utemiljön.

**Vissa hyresgäster oroar sig för ”lyxrenoveringar” som leder till höjda hyror. Vad säger du till dem?**

– Inga lyxrenoveringar, som riskerar att tvinga hyresgästerna från deras hem, kommer att genomföras. Heimstaden kommer att följa det hyressättningssystem, ”Poängen”, som bland annat gäller inom Bostaden.

**Finns det en risk att hyresrätterna omvandlas till bostadsrätter?**

– Nej. Önskar man som boende att bo i bostadsrätt, då får man leta efter dessa bland de bostadsrätter som idag finns i Umeå. Ingen omvandling av hyresrätterna på Carlshem och Mariehem kommer således att ske.

# Uttervägens hjältar slog till igen

Leriga och lyckliga tog sig Uttervägens hjältar i mål även i årets Toughest.

Våra härliga hyresgäster från Uttervägens gruppboende på Mariedal i Umeå har gjort det igen – än en gång har de tagit sig igenom den tuffa hinderbanan i loppet Toughest i Umeå. Det här är andra året i rad som hjältarna ställt upp i tävlingen, och båda åren har Bostaden sponsrat gänget.

Mer än 1 400 personer har under året följt gruppens träning inför Toughest på facebooksidan Uttervägens hjältar. Nu siktar man mot nya mål, och Bostaden hejar såklart på ungdomarna!

Erika Szabo lagar till vinnarreceptet på Umeå Smakfestival. Foto: Peter Hållsten

# Vinnarreceptet – en riktig Smakfest

Vinnare i Bostadens Smakfestival-tävling blev Erika Szabo med ett recept på kotletter som hennes mormor i Transsylvanien brukar göra. Under Smakfestivalen lagade Erika och kocken Elin Nilsson till rätten och bjöd publiken på mycket uppskattade smakprover.

*Tack för receptet och stort grattis Erika!*

Det här är ett snabbt recept! Hela processen tar endast 15–20 minuter och man kan variera ingredienserna beroende på säsong.

1. Lägg kotletten i en stekhet gjutjärnspanna med lite olivolja och låt den steka i cirka 2 minuter. Under tiden rensar man grönsakerna. Skala vitlöken och rödlöken och klyfta sedan rödlöken. Skala och skär upp morötter, palsternacka och selleri i halvcentimetertjocka slantar, lite på diagonalen så att de blir ovala, och lägg dem i gjutjärnspannan tillsammans med köttet.

2. När alla grönsaker är på plats bör kotlettens färg ha ändrats till en vit nyans. Vrid ned till medelvärme, vänd kotletten och täck gjutjärnspannan med locket i cirka 5–10 minuter.

3. För att få det bästa resultatet – ta av locket och låt all vätska avdunsta samt låt grönsakerna och kotletten eftersteka lite i olivoljan/kotlettens saft.

4. Värmen varierar. I början ska man ha hög värme, sedan medelnivå eller låg. Anpassa portionen efter pannans storlek.

Receptet är superbra när vädret eller orken inte tillåter en att grilla. Köttet blir mjukt och saftigt, grönsakerna blir krispiga, näst intill mjuka, löken lite karamelliserad så att sötman kommer fram i allt.

**Verkligen en mäktig smakkombination!**

## Kotlett med *känsla av lyx* från Transsylvanien

**Ingredienser**

Kotlett med ben eller en köttklubba

2 mindre rödlökar

2 morötter

1 palsternacka

En tre fingrar stor bit rotselleri

3 klyftor vitlök

Lite olivolja

Salt och peppar

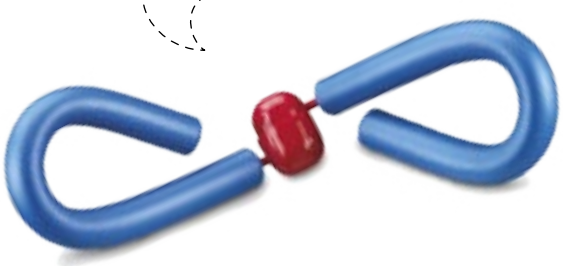
Vinnare recept-tävling

# Prylkyrkogården, träning

Webben är full av träningsprylar som utlovar snabba resultat, inte sällan utan vetenskapliga belägg. Här är tre av marknadens fånigaste, mest onödiga och underhållande träningsredskap:

## Genväg till lårkaka

Ligger det en Thigh Master och skräpar i källarförrådet? Inte så konstigt, denna färgglada TV Shop-klassiker sägs ha dragit in närmare en miljard kronor i försäljning sedan lanseringen tidigt 90-tal. Men alla som testat den vet att den inte bara är skrattretande ineffektiv, utan direkt hälsovådlig då den kraftiga fjädern när som helst kan katapultera manicken mot skrevområdet med förödande resultat.



## Suggestiva skakningar

Huruvida utövaren kommer i bättre form med hjälp av Shake Weight låter vi vara osagt, men att samtliga åskådare får jobba på magmusklerna är ett som är säkert. Redskapet skakar nämligen fram och tillbaka i handen, något som gjort Shake Weight till en tacksam måltavla för parodi i humorserier som South Park, Saturday Night Live och The Daily Show.

## Chockartad soffträning

Vill du helst ligga i soffan och mumsa dillchips medan du trimmar magmusklerna? Otur, det funkar nämligen jättedåligt. De magbälten med elektriska impulser som saluförs har ingen större bevisad effekt, annat än möjligtvis som muskelstimulans om du ligger i långvarig koma. En enig läkarkår menar att en helt vanlig promenad kommer ge mångfaldigt mer effektivt resultat.

# Tre prylar som faktiskt *kan* hjälpa träningen

## Midjebälte: Flipbelt

Nycklar, mobil, vattenflaska – tar du dig väl ut i spåret är det en bra idé att utrusta dig med ett midjebälte för att hålla ordning på prylarna.

## Bok: Born to run

Löparbibeln *Born to Run – jakten på löpningens själ* av Christopher McDougall inspirerar även den mest inbitne soffpotatisen att ge sig ut i elljusspåret.

## Träningsapp: Full Fitness

Större muskler, bättre kondition eller förebyggande träning – oavsett målsättning guidar Full Fitness dig genom övningar och program som passar dig.

# Löpning på fjället – dubbelt så kul!

Glöm stum asfalt i stan och trista löpband på gymmet. Löpning i skog- och fjällmiljö blir allt större. Tvillingarna David och Joel Backa, 27, är två av alla svenskar som blivit frälsta av så kallad traillöpning.
– Börjar man springa i fjällen så blir man ofta fast, säger David Backa.

På nästa uppslag »

För tvillingarna Backa är det upplevelsen som är grejen med att springa på fjället och i skogen.

– Det är fantastiskt att få komma ut i sådana miljöer. Man får mer intryck och det blir mer fokus på omgivningen. Dessutom är det ofta en stor utmaning rent fysiskt. Så man får väldigt mycket på samma gång, säger David Backa, som snart ska flytta in i en av Bostadens lägenheter på Böleäng i Umeå.

### Upptäckte fjällöpning

Bröderna, som är uppväxta i Edsbyn i södra Hälsingland, har alltid gillat att springa. Men det var för några år sedan som kärleken till löpning i skog och på fjäll blommade ut.

– När vi var runt 20–23 sprang vi mest millopp. Sen anmälde jag mig till ett fjällmaraton. Jag var egentligen inte i form, men ville ha en utmaning. Jag bodde då i Linköping men längtade upp till fjällen. När jag kom upp på fjället, såg vidderna och kände lukterna så blev jag fast, säger David.

Idag leder de en traillöpningsgrupp i Umeå som tränar tillsammans varje vecka. Dessutom tävlar de ofta ihop – både individuellt och som en duo. Bland annat har de vunnit duoklassen i fjällmaraton både i Åre och Björkliden.

– Även i individuella tävlingar springer vi hela loppet tillsammans. Vi är väldigt jämna och håller samma tempo. Det är dagsformen som avgör vem som ska dra ifrån den andra, säger David.

### Finns det någon rivalitet mellan er?

– Det var mer när vi var yngre. Nu är vi mer fokuserade på att jobba tillsammans under loppen. När den ene är stark får den dra, den som är svagare för stunden får ligga i ryggen. Men tävlingsinstinkten finns alltid där

## FAKTA: Trailrunning

**Vad:** Löpning på naturstigar.

**Hur:** Längderna varierar från omkring 5 kilometer upp till ultramaraton-distanser.

**Var:** Begreppet kommer från USA men tävlingar arrangeras runt om i hela världen.

**Utrustning:** Sporten kan utövas med vanliga löparskor, men ofta används särskilda trailrunning-skor med en kraftigare sula för bättre grepp och stöttålighet.

såklart, den kommer nog aldrig att försvinna helt, säger Joel. Att ha en jämnstark träningskompis är en stor fördel, menar David.

– Man har alltid någon att sparra mot. Och när man springer med någon annan blir man lite extra motiverad, säger David.

Traillöpning är inte bara en trä-nings- och tävlingsform för elitlöpare och elitmotionärer som David och Joel Backa.

– Det har blivit en bred motionsidrott. Fler och fler börjar testa på det för att det är så fint att komma ut i naturen. Man får så mycket mer än att springa ett asfaltsmaraton. Det är alltifrån de som går och joggar, till eliten som är med på tävlingar, säger Joel.

*”Det har blivit en bred motionsidrott. Fler och fler börjar testa på det för att det är så fint att komma ut i naturen.”*

Tvillingarna Backa har några goda råd till den som känner sig sugen på att anmäla sig till ett lopp på fjället:

– Man ska vara lite förberedd. Man ska ta sig ut och träna i skog och mark, och även i backe så man är van vid stigningen, säger David.

– Och ska man ut i fjällen ska man alltid ha med sig förstärkningsplagg! Regnjacka, en torr tröja, mössa och vantar. Man får anpassa efter vädret, säger Joel. De menar också att man inte behöver åka långt för att få uppleva riktigt spektakulär löpning.

– Kolla bara på Hemavan och Kittelfjäll. Det är något speciellt med den svenska fjällvärlden, säger David Backa. ■

# Kom igång med träningen på utegymmet

Att träna och röra på sig ska vara enkelt och behöver inte kosta mycket. I Umeå kommun finns flera utegym som är helt gratis och som kan användas av vem som helst.

På ett utegym finns inga personliga tränare och inga vikter som visar hur tungt du lyfter. Däremot finns alla möjligheter att få varierad träning. Du kan lyfta stockar, göra sit-ups eller övningar där din egen kroppsvikt står för motståndet.

Sofia Åhman är idrottslärare och träningsexpert, känd från SVT:s ”Go’ Kväll”. Hon har också skrivit boken ”Nystart”, som handlar om att komma igång med sin träning. Hon tycker att utegym är ett bra sätt att börja träna:

– Framför allt för att det är så tillgängligt. Man kan göra det i anslutning till sin promenad eller joggingtur. Man behöver inte passa några tider, och så är det ju helt gratis. Så jag tycker det är fantastiskt att det börjar komma fler och fler utegym, säger hon.

Hon tycker inte att man ska vara rädd för att prova sig fram på utegymmen – även om man är ovan vid gym.

– Våga testa! Det finns nästan alltid bilder som visar hur man ska göra.

Vill man ha lite lättare träning kan man ta med ett träningsgummiband, som man sätter fast i modulerna, tipsar Sofia Åhman. Träning med gummiband är skonsamt för kroppen och är lätt att variera.

– Många av de stora maskinerna på utegymmen kan vara för tunga om man inte har tränat förut. Då kan man välja de moduler som är lättare och så kan man ta ett gummiband och göra egna övningar, säger hon.

### Tränar du själv på utegym?

– Ja, det brukar jag faktiskt. Framför allt när det är fint väder. Då tycker jag det är perfekt att ta det i samband med jogging eller promenad.

Umeå kommun planerar för att bygga fler utegym de kommande åren. Något som Sofia Åhman välkomnar. Men hon har en uppmaning till kommunen:

– Bygg inte för tunga utegym! Gör så att alla kan träna, inte bara de som redan är vältränade. ■

## TIPS: 3 övningar som passar i ett utegym

**1. Knäböj.** Tränar framsida lår och rumpa.
– Ställ dig axelbrett, böj benen och håll ryggen rak och så upprätt som möjligt under hela övningen.

**2. Rodd.** Tränar rygg och biceps.
– Håll ryggen rak, fäll i höften och dra stången mot magen. Tänk på att pressa ihop skulderbladen så mycket som möjligt.

**3. Axelpress.** Tränar axlar, bål och triceps.
– Pressa vikten rakt upp. Håll kroppen stabil med snygg hållning.

## FAKTA: Här kan du träna på utegym i Umeå:

- **Arabiedungen (I20-området)**
- **Bettnessand**
- **Bräntberget**
- **Ersboda äventyrslekplats**
- **Hagaparken**
- **Hedlundadungen**
- **Nydala äventyrslekplats**
- **Stadsliden**
- **Skogsvallens IP i Sävar**
- **Varvsparken på Teg**

Mer information finns på *umea.se/utegym*.

# Fartfylld familjefest på Ersboda-Bostadendagen

**För fjärde året i rad förenade Bostaden och Ersbodas föreningsliv sina krafter för en riktig familjefest vid Ersängsvallen. Förutom fotbollsmatcher, ”bumberball” och popcorn bjöds det bland annat på liveuppträdande från dansgruppen Jamojamo samt flera musikartister.**

# Ny fotbollsskola på Ersboda

Under sommaren arrangerades en ny fotbollskola på Ersboda med namnet Young Boys. Bakom satsningen ligger Umeå fritid unga och Bostaden. Ungefär 20 deltagare mellan 12 och 15 år deltog i Young Boys fotbollskola under två veckor i juni. Fokus var inte bara på fotbollen – tanken var också att skapa en vi-känsla bland ungdomarna, lära känna Ersboda och prata om trygghet och otrygghet. Arrangörerna hoppas på en repris nästa sommar, och då kanske också på fler områden runt om i Umeå.

# Portabello- och auberginebburgare

För att må bra är det lika viktigt att vi rör på oss som att vi tänker på vad vi stoppar i oss. Varför inte testa en vegansk variant av en klassisk hamburgare.

**4 portioner**
600 g aubergine
600 g portabellosvamp
3 msk olivolja
2 tsk flingsalt
0,5 tsk svartpeppar

**Hamburgerdressing**
1,5 dl äggfri majonnäs
0,5 dl chilisås

**Tillbehör**
0,5 crispsallad
2 st tomater, skivade
1 st liten rödlök
4 hamburgerbröd

**Gör så här**
Skär auberginen i 4 tjocka skivor. Hetta upp olja i en stekpanna och stek auberginen och svamparna ca 4 min per sida. Salta och peppra.

Blanda majonnäs och chilisås till en dressing.

Fyll hamburgerbröd med sallad, tomat, lök, dressing, svamp och aubergine.

**Fler recept på coop.se/recept**

# Det här är Lilljansberget

Mellan Berghem och Umeå universitet ligger Lilljansberget, där ett helt bostadsområde vuxit fram sedan 2005. Just nu byggs det omkring 2 000 nya bostäder i området, till stor del studentlägenheter men även vanliga 2-4-rumslägenheter.

## Område

**Avstånd till city:** cirka 3 kilometer.

**Byggdes:** påbörjades 2005.

**Bostaden på Lilljansberget:** omkring 690 lägenheter.

## Iksu Sport

Med närhet till en av Europas största träningsanläggningar – Iksu Sport – råder det ingen brist på motionsmöjligheter för boende på Lilljansberget. Iksu grundades 1959, och har idag 22 000 medlemmar och tre träningsanläggningar, den största vid universitetsområdet på 22 000 m² med allt från gym till squash, simning, gruppträning, innebandyhall och klättervägg. Just nu pågår byggnation av en ny klätterhall med en 17-meters-vägg. Det innebär också att anläggningen växer med omkring 1900 m².

## Brännbollsyran

Varje år arrangeras Brännbollsyran i Umeå, med brännbollscup dagtid och musikfestival på kvällen. Festivalen, som håller till på grönområdet i anslutning till Lilljansbergets bostadsområde, har vuxit rejält på senare år, och 2017 slog den nytt försäljningsrekord med 16 000 besökare och artister som Kygo, Zara Larsson och Oliver Heldens på scenen.

## Tips på nöje och fritid

**Nöje:** På och omkring universitetsområdet finns en rad nöjeslokaler, bland annat Universum där många konserter och scenföreställningar äger rum.

**Träning:** Iksu Sport, motionsspår och friidrottsarena ligger i direkt anslutning till Lilljansberget. På närliggande Mariehemsängarna finns bland annat utegym, konstgräsplan, 18-håls discgolfbana och skidbacke.

## Från källargym till träningskedja

Bröderna Ola och Stefan Ross öppnade sitt första gym redan 1982, och driver nu totalt sex Tenton-anläggningar i Umeå med omnejd.

**Hur kom Tenton till världen?**

– Jag och min bror Stefan började bygga, svetsa och måla vår egen träningsutrustning redan under gymnasietiden. Ganska snabbt blev vi återförsäljare av stora träningsmaskiner, och behövde en större lokal för att visa upp allt. Då fick vi idén till ett nyckelgym, och byggde om källaren till våra föräldrars hyresfastighet på Haga. Så 1982 startade vi vårt första riktiga gym.

**Hur ser verksamheten ut idag?**

– Vi har fem anläggningar i Umeå och en i Hörnefors. Minst är gymmet på Haga med 250 m², och störst är det på Marieberg med 1 100 m² träningsyta. Alla anläggningar har både styrketränings- och konditionsutrustning, och på våra anläggningar på Ersboda och Marieberg erbjuder vi dessutom gruppträning.

**Berätta om anläggningen på Ersboda.**

– Redan 1983 inledde vi ett samarbete med Bostaden när vi öppnade vårt första gym på Ersboda. 2011 fick vi möjligheten att vara med och skapa den nya lokalen med gym, gruppträning och simhall. Vi har haft förmånen att få vara med och bygga upp gymträning från att vara något för ett fåtal kallade till något många utövar.

I varje nummer möter vi en hyresgäst
som tipsar om sina nöjesfavoriter. Denna gång:

# Elin Berglund

## *”Ozark, Marilyn Manson och P3 dokumentär”*

### PÅ TV

**Vad följer du på tv just nu?**
– Ozark, en amerikansk krimserie med Jason Bateman i huvudrollen som nyligen släppts på Netflix. Och brittiska "The Fall", med Gillian Anderson, om en seriemördare i Belfast.

### I LURARNA

**Följer du någon podcast?**
– Jag lyssnar alltid på Rättegångspodden, Creepy-podden och P3 Dokumentär.

**Vilket band skulle du helst vilja se på en Umeåscen?**
– Manchesterbandet The 1975, eller kanske Marilyn Manson.

### PÅ BORDET

**Var går du helst ut och äter i Umeå?**
– På sommaren blir det Båten-Båten, annars gillar jag Köksbaren.

**...och om du själv lagar till något blir det?**
– Lax i ugn går alltid hem.

### I ”FINKULTUREN”

**Vad gör du om du ska vara lite finkulturell?**
– Jag älskar teater, annars går jag gärna på Bildmuseet.

### PÅ NATTDUKSBORDET

**Vilken var den senaste bok du läste?**
– Självbiografiska "I det tysta", av Vicky Jaggers. Den kan jag rekommendera.

ELIN BERGLUND, 25 ÅR **FRÅN:** GUMBODA **BOR:** BERGHEM **GÖR:** JOBBAR PÅ NORRLANDS UNIVERSITETSSJUKHUS
**INTRESSEN:** MUSIK, FILM, TV-SPEL, MAT OCH DRYCK **FAMILJ:** FRALLAN ELSA

# Bostaden-krysset

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| HET DANS | ↓ | SAMTAL | BRUKAR RAS-DJUR | SKAL-LAR I STRID | ↓ | BRUKS-VARA | ↓ | | | | | | | | | | | |
| 'KAL-GIRL' / STEGEN | | | | COGNAC T. KAFFET / RYMD-FIGUR | | | | | FISKE-LINOR | | | | | | | | | |
| → | | | | | | RUM FÖR RÖRELSE / DEN GÅR | | | | | | | | | | | | |
| FÖR TUNGA | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ↱ | | | | VINT-RIGT / SPIS FÖR GRIS | | | | | | | | | | | | | | |
| STOR TOA-LETT | FÄLLER SKOG / POTA-TISÅL | | | | | | IRIDIUM / VOKAL | | | | | | | | | | | |
| RYGG-SLUT | | | BLIR DE IBLAND | | ABBORR-FISKEN / FARLIG SALVA | | | | | ↓ | KVÄVE / GILLAR KLÖVER | ÖMSOM VIN ÖMSOM VATTEN / ELVA | ↓ | VERKA | ↓ | VERB I VARNING / SÅRA | ↓ | SLÅSS MAN OM PÅ TEVE |
| VAR FÖRR | | NÄST IN-TILL REN / FÖR-BÄTTRA | | | | | FÅR GÄLLA SÅ LÄNGE / TIDE-VARV | | | FÖR-VIRRAT / ADAMS, BOND-BRUD | | | | | | | | |
| → | | | | HANN BLI 200 / EN ÄR VAKEN | | | | KÄNDA PILAR / KUND-LOKAL | | | | | | FARS-GUBBE / STOPPAR KAMP | | | | |
| OND ANDE | | | | | | SÄLL-SYNTA / RÖKT KORV | | | | | FÖR SIG / KAN AN-VÄNDA FIOL | | | | | | | |
| MÅNG-SIDING | | | FÅR KORN PÅ / KÄNT TILL | | | | | | MYCKET DÅLIGT / ÖPPNA SPRÅK-LÅDAN | | | | | | ASKDAM | | DRIL-LANDE FÅGEL | |
| BASTU-BÄNK | BRIST PÅ ÖVNING / BROR TILL KAIN | | | | | | ÅRA | | | | | | VERK-LIGA / STÅ TOM | | | | | |
| → | | | | HÖGA I SCHWEIZ / FASAD | | | | | | MED MÅTTA / PÅ SPETS | | | | | | VARA SOM BÖJS / LÖVTRÄD | | |
| VARA AV VIKT / LÄPP-SALVA | | | | | | | ÅLDERS-SVAGA / FÅRHUS-TÄCKE | | | | | | | ÄR OSLAG-BARA | | | | |
| → | | | | | ÖRLOGS-GAST | | | | | | | KVINNA SOM DANS | | | | | | |
| SLÅ DANK | | | | | → | | | GER ANDNÖD | | | | | | SPELADE HERR NILSSON | | | | VINDELKRYSS AB Östen *2017* |

# Lös krysset – vinn sportig necessär

Skicka ditt svar till Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå och märk kuvertet med Bostadenkrysset. Eller mejla ditt svar till vinn@bostaden.umea.se.

Fem personer vinner varsin sportig necessär. Senast torsdag 30 november vill vi ha ditt svar.

**Om du skickar in ditt svar via posten, skriv dina kontaktuppgifter här:**

Namn: .....

Adress: .....

.....

Telefon: .....

## Vinnare i förra Bostadenkrysset

Rätt svar var "ÄPPELBLOM". Stort grattis till vinnarna: Barbro Lundgren, Ingvar Åström, Ulla Carlsson, Ann-Christine Sundström, Emma Lindberg, Jonas Borgström, Maria Bränström, Edith Olofsson, Patrik Nilsson och Inger Stenmark.

**POSTTIDNING B**
Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå

# Vinn guldkort på Tenton!

Tack vare ett samarbete med Tenton ger vi dig som bor hos oss chans att vinna ett två-månaders guldkort, som ger dig tillgång till träning på sex gym i Umeå, bad på Ersboda Bad & Gym samt all form av gruppträning, styrketräning, konditionstäning och stretching.

Mejla dina svar till *vinn@bostaden.umea.se* och skriv Träningsquiz i ämnesraden. Du kan också skicka dina svar med brev till AB Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå. Märk kuvertet med Träningsquiz. Senast torsdag 30 november vill vi ha dina svar. Vi lottar också ut 10 tröstpris i form av vattenflaskor som passar perfekt till tränings-passet.

**1**

**I SVT-programmet "Gympaläraren" vill en manlig programledare inspirera skolungdomar att röra på sig mer. Vem är programledaren?**

1. *Erik Haag*
X. *Kalle Zackari Wahlström*
2. *Rickard Olsson*

**2**

**En svensk klassiker kallas kombinationen av fyra stora svenska långlopp: Vasaloppet, Vätternrundan, Vansbrosimningen och…?**

1. *Lidingöloppet*
X. *Stockholm maraton*
2. *Göteborgsvarvet*

**3**

**Susanne Lanefelt gjorde stor succé med sitt träningsprogram i tv på 1980-talet. Vad hette programmet?**

1. *Träningsdax*
x. *Kniip!*
2. *Gymping*

Bostaden