

Emilia Johansson och Julia Eivik startade löpargruppen kilometer och kaffe. Foto: Camilla Lagerman

Duon som uppmuntrar till motion – och fika: ”En balans”

Publicerad: 14 november 2026

Författare: Camilla Lagerman

Varje söndagmorgon träffas löpargruppen "kilometer och kaffe" i Flugparken, för att sedan springa i ungefär en timme - och sedan avsluta med en fika på Wienerkonditoriet. Ett initiativ startat av två vänner som ville komma igång efter sina graviditeter och samtidigt få en social gemenskap. - Man ska ha en balans i livet, röra på sig, fika och må gott är ju precis det, säger Julia Eivik.

Vännerna Emilia Johansson och Julia Eivik lärde känna varandra genom jobbet, då de båda arbetar som idrottslärare. Efter en gemensam kurs började de springa tillsammans varje söndag, och där föddes idén till det som idag är kilometer och kaffe,

en löpargrupp där alla kan vara med.

– Jag är ju inflyttad till Lindesberg, hade slutat med volleybollen och tappat gemenskapen som fanns, och jag saknade den. Så jag föreslog för Julia att vi skulle starta en löparklubb tillsammans, och hon var inte sen att haka på, berättar Emilia.

– Jag har velat göra det jättelänge, men har inte vågat, så när hon kom med idén var det självklart, säger Julia.



Foto: Camilla Lagerman

Under sommaren startade de ett konto på Instagram, där de lade upp vilka tider de skulle springa varje söndag, och tänkte att det kunde vara roligt om fler ville följa med. Allt eftersom har sällskapet vuxit, och man har nu funnit en gemenskap i rörelseglädjen.

– Vi tänkte att det skulle vara kul om någon ville komma, och i början var det kanske 2-4 personer som dök upp. Men efter sommaren tog det fart och nu är vi i princip aldrig färre än 8-10 stycken, och inte alltid samma personer heller, säger Emilia.

– Det som är roligast och härligast med gruppen är att det är så blandade åldrar och olika typer av människor. Det är kravlöst och prestigelöst, vi vill komma ut och röra på oss, samtidigt som man får lite socialt häng, förklarar Julia.

För att få in den sociala biten avslutar de alltid sina löprundor med kaffe. I början tog de med sig egna termosar, men när gruppen växte hörde de av sig till Wienerkonditoriet, som numera bjuder på kaffe varje söndag.

– Vi brukar samlas klockan 9, sedan springer vi en timme så att vi är klara till klockan 10, för då öppnar Wiener, skrattar Emilia.

– Det är kul att det är så lokalt också, det känns verkligen som att ”här är Lindesberg”, säger Julia.



Foto: Camilla Lagerman

Vännerna berättar att man alltid anpassar hastighet och tempo på löpningen efter gruppen, men att det alltid ska vara så pass lugnt att alla kan vara med, så kallad slowrunning.

– Många säger att de är tacksamma för initiativet för att det har saknats, och det är ju en trend just nu med run-clubs i hela Sverige, och just slowrunning, förklarar Emilia.

– Tanken är att man ska kunna springa i ett prat-tempo med låg puls, alla ska kunna orka vara med. Sedan vet vi att det är många som inte vågar, men alla är välkomna. Om man vågar ta steget kommer man känna sig nöjd, och det finns inget krav att vara med hela vägen, man kan möta upp på Wiener sedan flikar Julia in.

För den som är sugen på att följa med gänget ut, finns mer information på deras Instagram, men i regel samlas de klockan 09:00 i Flugparken varje söndag, med avslut på Wiener.

– Man ska ha en balans i livet, röra på sig, fika och må gott är ju precis det, säger Julia.

– Och fika är ju en del av den svenska kulturen dessutom, och det måste man ju främja, avslutar Emilia glatt.

Källa: LindeNytt.com

https://lindenytt.com/nyheter/duon-som-uppmuntrar-till-motion-och-fika-en-balans/