

relax



it's friday

Fredags morgon med
HotellMys.

Klassiker -
Matematik!



2014 20 klassiker JA

2015 10 klassiker JA

2016 10 Halvklassiker
JA JA

2017 20 Tjej klassiker JA

2018

2019 Vättern Veteran JA

2020 Vasa Hopps Veteran JA
2021

Koll på vad som ska Firas
några år framåt!



Efter några timmars jobb kör vi ut till Lidingö.
Fler Klassiker på plats!

Tre nummerlappar till
mig och två till Ernst.

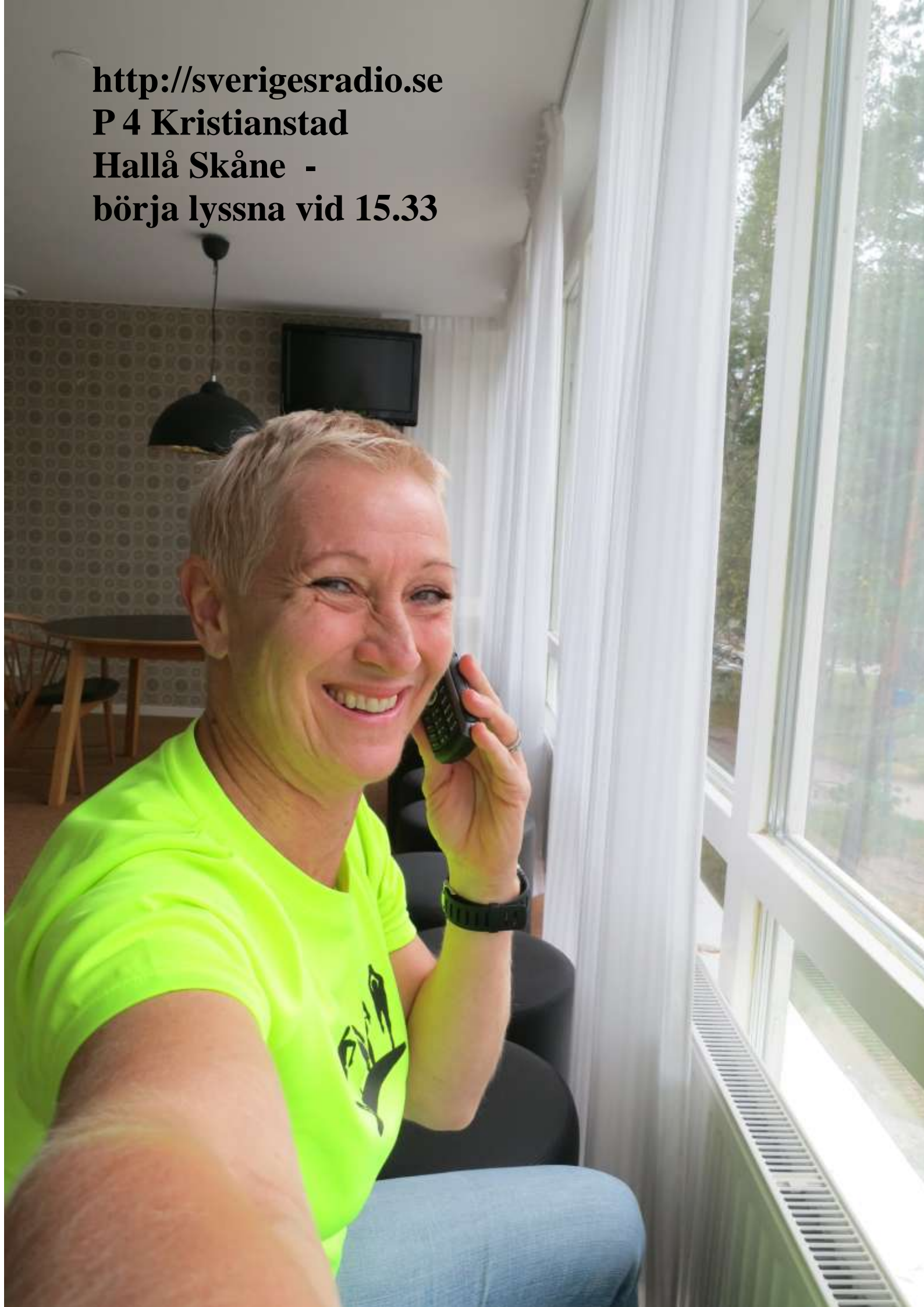


50
LIDINGÖLOPPET
för femtiönde gången - 2014

Dom här tre
tröjorna är
från 1986, 87
och 88. Mina
tre första
Lidingölopp.
87an har jag
kvar....



<http://sverigesradio.se>
P 4 Kristianstad
Hallå Skåne -
börja lyssna vid 15.33



<https://www.youtube.com/watch?v=N8YyDrk8t4c>

Här är länken till filmen som vi pratar om i programmet.



Tillbaka till LidingövalLEN för att
bland annat hämta
nummerlappen till Lennart.
Han ska springa M70, 10 km.
Finns ju inte M75...



Här har vi tre kändisar i samma bild.

Om jag räknar in mig själv....

Känner ni igen Malin Everlöf och bredvid mig Lennart Johansson.

Mr 38 Klassiker i morgon!!



Sven från
Engelbreds-
loppet.



Å här har vi Favorit Brynte!
Robin Bryntesson!!
Kolla in:
www.bryntes.se
En Underbar kille!!



Intervjuer Sportmässan fredag

Klocka	Namn	Merit
16.00	Sandra Eriksson	2:a i Europa 2014 på 3000mhinder LL-seger 2012 Deltagit i alla EM, VM och OS sedan 2009
16.30	Alf Petersson	Att överleva Lidingöloppet
16.45	Aron Andersson	Att klara en klassiker under 24 timmar, i rullstol
17.00	Oscar Svärd	Bästa totaltiden i en Svensk klassiker, 2 segrar i Vasaloppet
17.30	Malin Ewerlöf	Löpare/coach
18.00	Isabellah Andersson	Svensk långdistansdrottning
18.15	Roger Antonsson	50 Lidingölopp
18.30	Carina Hammarstrand	En Svensk Klassiker 20 gånger HalvKlassikern 8 gånger Tjejklassikern 17 gånger
18.45	Hanna Adriansson	Kranskulla
19.00	Lars Södergård	Bästa LL Svensk 2013
19.30	Mats Erixon	27.56.56 på 10 000m, idag coach!
20.00	Jonas Buud	Ultralöpare i världsklass
20.15	Robin Bryntesson	Landslagsskidåkare med diabetes

Varför!? Jo för att
Jag Älskar att Gå i Mål!



<http://www.cykla.se/Misc/TidningenCykla.aspx>

Sidan 38-39

Nu kör Vi så det
Ryker Viktoria!

SUMMAREN 2014
Tjejevätterna

Inte bara en – utan alla tre klassikerna för Viktoria

Viktoria Petré-Lindholm, från Mjölby, ska i år för första gången genomföra alla tre klassikerna. Hon har inspirerats av väninnan Carina Hammarstrand som hittills har genomfört 20 En Svensk Klassiker, åtta Halvklassiker och 17 Tjejklassiker. – Hon triggat mig och får mig att vilja ge mer, säger Viktoria.

Tre timmar och 22 minuter efter start kommer Viktoria Petré-Lindholm cyklande in i mål. Hon har just avslutat Tjejevätterna och känner sig redo för Halvvettern och Vätternrundan.

– Jag är nöjd med min insats i dag, hittills känns det jättebra, säger Viktoria.

– Jag har cyklat alla tre loppen i åtta år och göra den även i år. Dessutom har jag som mål att för första gången genomföra alla tre klassiker.

Vad är det som inspirerar dig?

– Min vän Carina Hammarstrand. Jag vill se om jag klarar av lika mycket som hon gör, säger Viktoria.

Hur förbereder man sig inför alla tre loppen?

– Förutom att cykla och springa mycket ska man se till att fylla på med energi, klä sig varmt och dricka ordentligt med vatten. Det är också viktigt att man äter rätt och sover ordentligt, vare sig det handlar om ett lopp eller tre, säger Viktoria.

KLASSIKERENTUSIASTEN Carina Hammarstrand, från Angelholm, tränar alltid med klassikern i fokus.

– När ena aktiviteten tar slut så tar nästa fokus vid.

Jag älskar att avslöja min kropp och känna att den ställer upp på det jag vill, säger Carina.

Hur återhämtar du dig efter ett lopp?

– Jag ser alltid till att jag har något att äta direkt, det kan vara en banan eller ett glas mjölk. Det ska vara mat som är lätt att äta då det ska gå snabbt att återhämta sig. Jag brukar byta om till torra kläder direkt, vilket är ett bra tips. ■

TEXT OCH FOTO: GÖRANNA NAL



Klassikerna

En Svensk Klassiker
Originalet där man ska cykla Vätternrundan (300 km), samma Vansbro-svningen (2 km), springa Lidingsjöppet (30 km) och köra Hälvsjöppet (90 km) eller Engelbrektsloppet (60 km) på lingskåkar.

Halvklassikern

Innebär att man genomför Halvvettern (150 km), Vansbro Hälvsjö (1,5 km), Lidingsjöppet 15 (15 km) samt ett av skidloppen Halvslötan (45 km) eller Engelbrektshalvan (30 km).

Tjejklassikern

För att erövra Tjejklassikern ska du cykla Tjejevätterna (100 km), samma Vansbro Tjejem eller Vansbro Kortsim (1 km), springa Lidingsjö Tjejlopp (10 km) samt köra antingen Kvatinkloppet eller Tje-/Kortvasan (30 km).

Samtliga lopp måste genomföras inom en tolv månadersperiod för att man ska få erhålla diplomaten. Man får starta med vilket lopp man vill.

Carina Hammarstrand har inspirerat väninnan Viktoria Petré-Lindholm att göra såväl Tjej- och Halvklassikern som En Svensk Klassiker.



*Känn
din
styrka!*

Feagologiagentur.se

Följ oss på:

www.lidingoloppet.se

[http://rerun-challenge.tv/
mittlidingolopp2014/live](http://rerun-challenge.tv/mittlidingolopp2014/live)

Först 15 km och sedan 30 km.