



Ten Island Race

Lokalbladet testar Ten Island Race!

Text & foto Elsa Lagström

Vi bestämde oss för att testa Ten Island Race.

Under våren och sommaren kommer ni att få följa Lokalbladets försökskani- ner fram till start den 15 augusti. Vi har hittat två frivilliga deltagare; An- dreas Olsson och Johan Svensson. De ska träna, individuellt och tillsam- mans, för att klara att ge- nomföra loppet. Till sin hjälp kommer de att få coaching av multi- sportaren Hanna Erixon som också är en av ar- rangörerna bakom lopp- et. Hanna kommer även att ge träningstips i Lokal- bladets till alla som vill ställa upp i loppet.

Ten Island Race är en multisporttävling som består av:

Löpning
Simning
Paddling



Mer information om loppet finns på 10islandrace.com och på [facebooksidan](#) med samma namn. Information om det nya loppet **Infinity Swimrun kommer, håll utkik på [webbsidorna](#).**

Lokalbladets utmaning rullar vidare, två personer som aldrig tävlat i multisport tidigare ska ställa upp i Ten Island Race.

Ett krävande lopp som kombinerar de tre olika grenarna simning, löpning över stock och sten och havspaddling. Loppets bana sträcker sig över alla tio öarna med start och målgång i Hönö Klåva. Tävlingen går av stapeln den 15 augusti. Lokalbladets läsare har i förra numret fått bekanta sig med Andreas Olsson, en av de två försökskani- nerna. Eftersom tävlingen genomförs i lag om två har vi också rekryterat Öckerö- bon Johan Svensson som lagkamrat. Tillsammans bildar de laget *Virgin Bay Try-Outs*. Killarna känner inte varandra sedan tidi- gare, och ska nu både träna individuellt och försöka hitta träningstillfällen för att kunna träna ihop sig till ett lag.



Andreas Olsson och Johan Svensson

COACHENS TIPS TILL DIG SOM VILL STÄLLA UPP I 10 ISLAND RACE:

Det är bra om ni redan nu ligger på tre löppass i veckan, om inte kan det vara på tiden att utöka veckans träning. Jag rekommenderar ett långpass som ska vara i lugnt "prat-tempo" och ligga på runt två timmar samt två kortare pass med högre tempo, ett av dessa får gärna vara ett intervallpass.

- Tips på bra intervallpass; värm upp minst 10 min. Spring sedan 8min x4 med 4min vila mellan varje. För varje vecka lägger du till en intervall så vecka två springer du 8x5 och vecka tre 8x6. Spring gärna på ett lagom teknisktställe där du kan öva på att öka farten trots att det kanske är stenigt eller våt tång på en strand.
- Det är även viktigt att komma igång med simningen, en crawlkurs eller meadly-grupp för vuxna är guld värld. Jag tycker att simning är lättare att träna i grupp och det är alltid bra att ha en tränare som kikar på din teknik emellanåt.
- Du behöver inte ha panik över paddlingen ännu, har du möjlighet så lägg in ett eller två pass. Styrka en gång i veckan på ett gym (fungerar utmärkt att göra direkt efter ett simpass). Core-muskulaturen och axlar är bra att fokusera på.

Kör hårt och lycka till!!



Coachen Hanna Erixon