



**En modern tävlingsform
En unik destination
En verklig utmaning**

December 4-9 2009
Registrera nu online

**ABU DHABI
ADVENTURE CHALLENGE**

multisport.se
ETT ÖGA PÅ SVENSK MULTISPORT

Googlesök
web multisport.se

Hem

Forum
Nyheter
Tester

Kalender
Multisport
Länkar

Kontakt

Träningsbloggen

13 Dec Luciasprinten
10 Dec tillbaka på banan
8 Dec storlien
5 Dec heldag vinterstudion

Aktuellt i kalendern

21 Jan 7 Cerros Medellin, Colombia
8 Maj Ultimata Kolmården
3 Jul Haglöfs Åre Extreme Challenge
10 Jul Explore Sweden Monster - Atlantic 2 Baltic
10 Jul Omberg Multisport Adventure
25 Jul O-ringen Multi i Örebro

Nya foruminlägg

13 Dec 13:34

Bra ryggsäckar för AR
Ideen för vinterträning kajak
EPIC V10 L SURFSKI SÄLJES
En massa sport och friluftsutrustning säljes
TRAILSKO FRA WALSH BOLTON ENGLAND
Inspiration / Tävlingar Dec 2009

**I grekisk
mytologi, vem
besegrade
den lerneiska
hydran?**

Ideella Google-annonser

Torsdag 29 Oktober 2009

Tävling

Avspända vargar ska köra hårt i VM

I Herkules City Wolfs är det lugna gatan inför VM-starten i Portugal.

- Det känns som om vi har allting under kontroll, säger Tomas Wallinder.

Men med en och en halv vecka kvar till start är det mycket som måste ordnas, utrustning inte minst.

- Vi har beställt en del prylar och det mesta börjar ramla in nu.

Herkules City Wolfs är ett delvis nykomponerat lag, som består av Tomas Wallinder, Åsa Wiklund, Stefan Andersson och Ola Alsterholm.

- Det är första gången som den här konstellationen kör ihop.

Men några av dem är samkörda redan. Åsa och Tomas har tävlat mycket ihop, bland annat vann de både SM och Svenska Multisportcupen i år.



Åsa Wiklund och Tomas Wallinder tog hem både SM och Svenska Multisportcupen tidigare i år. Foto: Magnus Stenman

De har också tävlat tillsammans med Stefan, men inte med Ola. Däremot har Ola och Stefan kört många tävlingar tillsammans. Men alla fyra har inte tävlat tillsammans tidigare, så för att trimma ihop gruppen till ett fungerande lag har de haft en del gemensamma träningar, för en månad sedan i Trysil.

- Vi körde ett litet läger från torsdag till söndag.

Resultatet var gott.

- Det fungerade bra. Vi är nog ett väldigt jämt lag, det är nog vår styrka. Vi är bra på samma saker.



Going outdoor?
Montane · Icebug
Lifesystems · HPRC
OMM · Lifeventure
Outdoor Research
LittleLife · PowerBar
Katadyn · Camelbak
Houdini · Poc · Sole

EXTREME SPORTS



Stefan Andersson under Explore Sweden Monster. Foto: Wauther Kingma

Har ni några svagheter?

- Nej, inga direkta svagheter. Det är inget som vi är riktigt kass på.

Därmed inte sagt att allt kommer att gå lika lätt. Tomas nämner till exempel en liten nätt cykelsträcka som innebär över 8000 höjdmeter. Det lär inte bli någon lek, men laget är ganska bra på cykel så det är inget som skrämmer, åtminstone inte Tomas. Då tycker han det är värre med trekkingsträckor.

- Jag har lite problem när det går uppför, är väl något kilo för tung.

Han säger att det är tungt när det är slätt underlag och uppför, men blir det bara stenskravel så är det inga problem.



Tomas Wallinder hade bra fart i årets SM. Här är det full fart under stora lyftet inne i centrala Uppsala under SM. Foto: Kaj Glännestrand

I övrigt är allt väl med deltagarna i laget, alla är skadefria.

- Ja, vad jag vet i alla fall.

- Ola vurpade på cykel häromdagen men det blev bara skrubbsår, så det ska vara lugnt.

Även om laget är relativt nykomponerat så har lagmedlemmarna varit med ett tag.

Hur rutinerade är ni när det gäller expeditionstävlingar?

- Jag är väl den som har minst rutin. Jag har kört fyra tävlingar som är två dagar eller längre. Åsa har kört fem. Stefan och Ola har kört en hel del. Så rutin tror jag att vi har, vi har ganska bra koll på vad vi ska göra.

Det vill till för laget har bara en assistent under VM.

- Han kommer att få jobba, säger Tomas Wallinder som däremot har svårt att säga vad han tror om själva tävlingen.

- Det man vet är att det är väldigt många bra lag med, så det är svårt att spekulera. Jag har ingen riktig uppfattning faktiskt.

Vad har ni för målsättning då?

- Ingen riktigt uttalad. Men vi har sagt att vi ska tävla lite hårdare än i Explore Sweden och där gick det ju bra (City Wolfs slutade fyra).



City Wolfs blev fyra i Explore Sweden Monster, som gick i juli i år. Foto: Wauther Kingma

- Men är vi bland de femton, tjugo bästa då tycker jag att vi gjort det bra.
- Laget åker till Portugal fredagen den sjätte november, det ger laget endast en dag på plats innan starten går, men det ska vara tillräckligt med tid.
- Vi ska ha allting färdigt när vi åker, bara skaffa lite mat när vi kommer dit, säger Tomas Wallinder som inte lider av några tävlingsnervor.
 - Nej, tio minuter innan start börjar det kännas.
- Så fram till dess är det lugnt i vargylan.

Text: Kaj Glännestrand

< [Tillbaka](#)