

Ute och cyklar mot OS-guld



Emma Johansson född 1983
Bor: I resväska, Norge och Belgien.
Meriter: Två VM-silver, ett OS-silver.

Emma Johansson, Sveriges bästa cyklist, är uppvuxen i Sollefteå. Hon var lovande i längdskidåkning men älskade att köra mountainbike för farten och frihetskänslan. Efter cykelgymnasiet satsade Emma fullt ut för att bli proffs i landsvägscyking.

Efter över 10 000 timmar på cykelsadeln, delar hon gärna med sig av sina bästa träningstips:

– Ha roligt! Skaffa en träningskompis som du kan småprata med när ni kör lite lugnare och tävla mot när det är dags att öka tempot. Var inte rädd för längre sträckor. Sätt upp delmål, typ ”försten” förbi vissa vägs skyltar. Och ha alltid hjälm!

Läs hela intervjun på arla.se/mjolk



LINJELOPP

Klassiskt lopp över längre distans där alla startar samtidigt. Mycket taktik. Cyklisterna från samma lag hjälps åt. Först i mål vinner.



TEMPOLOPP

Kortare lopp där man startar en och en. Varje cyklist kämpar mot klockan. Snabbast tid vinner.

**MJÖLK ÄR NATURENS EGEN SPORTDRYCK.
 ARLA ÄR STOLT SPONSOR TILL OS-TRUPPEN.**