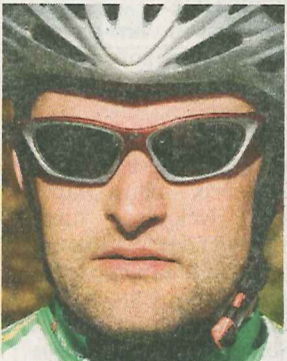


PÅ VÄG UPPÅT. Fyra mil, två bergspriser och två spurtpriser. Karlskrona Simsällskap må vara långt från de stora cykelloppen men konditionsträningen är det inget fel på.

# Motionärer ska lockas att cykla



Fredrik R Nilsson från Karlskrona Simsällskap är en av initiativtagarna.

KARLSKRONA

**Fyra mil på cykel varje måndag. Det är tanken när Karlskrona Simsällskap anordnar motionspass på cykel för alla intresserade.**

– Det fanns ett gäng i Borås som ville få fart på motionärer och satte i gång ett poängsystem för dem som var med. Så efter att ha funderat ett tag så hakade vi på den tanken, berättar Fredrik R Nilsson på Karlskrona Simsällskaps triathlongrupp.

De började i mitten av april och de har fått en lyckad start.

## Prova triathlon

– Andra gången var vi 19 personer. De andra gångerna har vi varit mellan 10 och 13 varje gång. Och det var väl vad vi hade som förhoppning innan vi började, att vi skulle ligga mellan 10 och 20 personer. Tanken är att det ska vara kul men sedan om man kan locka någon att prova på triathlon är ju det också kul, säger Fredrik R Nilsson.

Tanken är att de cyklande ska få lite motion men att det samti-

digt inte ska bli allt för mycket tävling eller ett orimligt högt tempo.

– Vi ska försöka hålla ihop gruppen så mycket som möjligt, men samtidigt finns det ju en frihet för dem som vill ha lite mer tempo. Under turens fyra mil har vi fyra moment, två bergspris och två spurtpris, som ger poäng, säger Fredrik R Nilsson.

## Ironiskt döpta

– Bergsprisen är väl lite ironiskt döpta med tanke på att vi är i Blekinge och det inte finns några berg, men vi får hålla till godo

med vad som finns och det är stigningar i alla fall, fyller Pär Fransson i.

**Fredrik Torstensson** [text]  
0455-770 00  
fredrik.torstensson@btl.se



**Bengt Pettersson** [foto]  
0455-772 06  
bengt.pettersson@btl.se

