

TRÄNA RÄTT



För att få en behaglig cykeltur så rekommenderar vi att du skaffar dig många "mil i benen" men också att du tränar på att cykla i grupp.

Minst 100 träningsmil inför Vätternrundan

Det är viktigt att du kommer väl förberedd till ett motionslopp som Vätternrundan, 300 km i en etapp. Ju bättre tränad du kommer till start desto mer njutbar och upplevelserik blir färden runt den stora sjön. Vår rekommendation är att du har samlat ihop minst 100 träningsmil under våren innan du kommer till start. Du som bor i land med vinterklimat börjar givetvis så tidigt på våren som möjligt med regelbundna cykelturer. Börja med korta turer och öka sedan längden successivt. Och så minst ett "långlopp" på 10-12 mil några veckor före Vätternrundan.

Låt dig inspireras

På [Mina Sidor](#), på [Cykla.se](#) och i tidningen Cykla finner du ytterligare träningstips och inspiration.

Cykla i grupp

Att cykla i grupp är oerhört givande, förutsatt att man vet vad man gör. Träna med fördel på det i förväg hemma och ta del av våra erfarna cyklisters råd och förmaningar i rutan nedan. Träningskompisar kan du exempelvis hitta på arbetsplatsen eller i den lokala cykelklubben.

Din hälsa är viktig

Träna aldrig om du inte är fullt frisk. Och starta absolut inte om du har några som helst sjukdomssymtom. Folksam kan återbetala din anmälningsavgift om du har tecknat Startklar.

Se klipp och filmer på [VätternTV](#).

