



Foto: Göran van der Poel

**Nils van der Poel**

Född: 25 april 1996.

Bor: Trollhättan.

Klubb: SK Trollhättan.

Aktuell: JVM-guldmedaljör på 5 000 meter som körde både Vätternrundan och Halvvättern 2014.

# Till OS via Vätternrundan

**Han missade OS i Sotji med bara en bråkdel sekund. Nu satsar Nils van der Poel på att nå Pyeongchang om fyra år. Första stoppet? Halvvättern.**

**– Som skridskoåkare har du din tunga period under sommaren och då är cykling det bästa komplementet, säger han.**

TEXT OCH FOTO: JOHAN LARSSON

**D**ET VAR EN REJÄLT TRÖTT Nils van der Poel som cyklade i mål under Halvvättern. Tiden hamnade på 3 timmar och 40 minuter efter en riktigt tuff avslutning. Men då var han också inne i den värsta delen av försäsongen. Eller mer, som han själv beskriver det, som en försäsong till försäsongen.

Som uppbyggnad för uppbyggnaden.

– I skridskoåkning och cykling använder man samma muskelgrupper, till skillnad från löpning då man lägger mer kraft på baksidan av låren. Och det vill man inte ha, säger han.

**UNDER FÖRSÄSONGEN** är träningsdosen extremt hög och då blir det också mycket cykling för Nils van der

**Var har du mest ont?****Morten Bruhn, 38, Kungälv**

– Jag har faktiskt ont i svanskotan eftersom jag ramlade med cykeln i går. Så det har inget med dagen att göra. Annars gör det inte ont någonstans.

**Vad var jobbigast?****Christian Bergek, 41, Motala**

– I slutet går det alltid fortare och fortare, så det var lite tufft. Annars var det en behaglig runda.

**Hur mår du?****Lisa Sätterström, 28, Falun**

– Jag mår bra. Lite trött i musklerna, men jag mår bra för att jag klarade av det utan att verpa eller få punktering.

**Hur fungerade cykeln?****Emma Alnehem, 24, Ljusdal**

– Den fungerade bra. Förra året hade jag problem, men till i år hade jag bytt framdrevet och då fungerade det mycket bättre.

**Är du nöjd med ditt lopp?****Valdemar Sten, 35, Västerås**

– Ja, mycket nöjd, eftersom jag körde så starkt själv i 12,5 mil. Det var kämpigt och det märktes att all den tid jag cyklat själv gjorde nytta.

## Ghana i fokus för Jenny och Elin

**När Jenny Grip och Elin Ekerheim gick i mål på Halvvättern hade de också nått målet för deras insamling Time for Ghana. Nu satsar de vidare mot nya utmaningar.**

**– Vi försöker hela tiden tänka nytt och använda olika sätt för att samla in pengar och marknadsföra oss. Athen Marathon är en kommande utmaning, säger Elin Ekerheim.**

Insamlingen Time for Ghana hjälper elva barnhemsbarn från Ghana att fortsätta gå i skolan efter årskurs 6. Jenny Grip besökte barnhemmet 2011 och därför blev kopplingen till just de barnen naturlig. Barnen har ingen möjlighet att studera efter sexan, vilket innebär att de inte kommer längre i sin akademiska karriär. – Det är viktigt att ge de äldre barnen bättre framtidsmöjligheter, säger Jenny Grip.

**JENNY GRIP OCH ELIN EKERHEIM** startade Cykelutmaningen 2012 och då samlade de in 4 500 kronor som gick till skolböcker. Cykelutmaningen växte till Time for Ghana och i dagsläget har de samlat in över 290 000 kronor.

Insamlingen slutade samtidigt som de cyklade i mål under Halvvättern.

– Barnen får gå i Boarding School, vilket är som högstadiet, i tre år och då betalar Time for Ghana allt. Vi får uppdateringar emellanåt med bilder från skolan och barnens betyg, säger Jenny Grip.

**DET FINNS MÅNGA SÄTT ATT STÖTTA** Time for Ghana, förutom att skänka pengar går det även att satsa pengar på tjejnarnas tider vid vissa lopp, som exempelvis nu närmast Athen Marathon. Under Halvvättern fick Time for Ghana in pengar genom att Vätternrundan skänkte två startgrupper till Roberto Vacchi-grupperna. Den ena startgruppen cyklade för Fonden mot Prostatacancer och den andra för Sockertoppen och Time for Ghana.

Anmälningsavgiften var 2 500 kronor.

– Alla pengar går oavkortat till barnhemsbarnen och vi jobbar helt ideellt, säger Jenny Grip, som tillsammans med Elin Ekerheim cyklade i mål på fem timmar och tre minuter. ■

TEXT OCH FOTO: JOHAN LARSSON



Jenny Grip, till vänster, och Elin Ekerheim cyklade i en av Roberto Vacchis grupper under Halvvättern.