



## Emilia Fahlin

Lokal ambassadör för  
Blodomloppet i Örebro 2017

### Korta fakta

**Född:** 24 oktober 1988, Örebro

**Bor:** Girona, Spanien

**Yrke:** Professionell cyklist

**Stall:** Wiggle High5

### Hej Emilia, hur står det till?

Hej! Allt väl här! Jag har för stunden just dragit igång tävlingsåret och är nu på träningsläger på Mallorca några dagar.

### Du har ju blivit utsedd till lokal ambassadör för Blodomloppet i Örebro 2017, hur känns det?

Känns såklart jättekul att ha blivit tillfrågad som ambassadör! Är ett arrangemang som jag hört mycket positivt om och kunnat följa i flera år och som har en mening och berör en väldigt bra sak, vilket är ännu bättre. Som idrottare själv känns det extra bra att kunna kombinera att locka folk till idrott och utmaning för ett bra ändamål.

### Blodomloppet främsta syfte är att värva fler blodgivare, har du själv några erfarenheter av att ge eller ta emot blod?

Jag har inga personliga erfarenheter just i form av att ge blod, ännu. Jag tycker det är bra att kunna belysa vikten av det och sprida det via ett sådant event som Blodomloppet, då man kanske inte annars ens har tänkt tanken på att man kan göra det!

### Som proffscyklist tränar du säkert en hel del, mellan tummen och pekfingret, hur ser en genomsnittlig vecka ut för dig?

Har alltid någon lättare och lugn dag varje vecka, ibland tävlar vi etapplopp upp till tio dagar i sträck, men en vanlig träningsvecka har jag ofta i två- eller tredagarsblock med tuff träning med lättare pass emellan för att få en bra balans. En träningsdag brukar vara allt mellan 3-6 timmar, med olika intervaller eller riktigt långa pass med bara uthållighetsträning. Så många timmar, men med en bra balans i att få återhämtning med.

### Hur gammal var du när du började med cykelsporten och varför blev det just det?

Jag började när jag var 11. Höll även på med gymnastik under den perioden och körde på båda tills jag var 16 år. Cyklingen kom jag in på från att ena brorsan hade tidigare tävlat och pappa hade då också fastnat för det och blev då övertalad att testa på en träning.

### Du bor ju i Spanien numera, hur är det att bo där?

Spanien är väldigt bra just för cyklingen. Då det är en utomhussport blev inte Örebro optimalt att hålla till i då vädret och vintrarna är långa och ostadiga. Och så får jag lite mer bergig terräng att variera min träning i. Passar även väl med spanska livsstilen för hur mina dagar med träning ser ut och lite senare dygnsrytm.

### Hinner du med att besöka släkt och vänner i Örebro?

Är ofta intensivt under tävlingssäsong, som även den är väldigt lång, förra året 10 månader! Och då blir det inte många dagar fritt, men passar på så ofta det går att ta mig hemåt för att hinna få lite tid i Örebro och med nära och kära som brukar ge lite extra energi.

### Ska du själv springa Blodomloppet? Blir det 5 eller 10 km isåfall?

Jag ska ta mig an loppet! Jag gillar ju en utmaning så hade nog tagit 10 km om det inte låg mitt i cykelsäsongen, då löpmuskelnerna är lite ringrostiga, så det får nog bli 5 km trots allt, så jag kan ta mig upp ur sängen dagen efter..

### Tack för intervjun. Vi ser fram emot att träffa dig på Blodomloppet, 24 augusti på Trängens IP!

Ser jag fram emot!