**Fler kvinnor tävlar i multisport i Åre Extreme Challenge**

**Europeiska mästerskapen i multisport avgörs i Åre 1 juli. Detta kraftprov lockar vanligtvis omkring 80 procent män men en ökning av antalet tjejer i de tre olika klasserna är ett glädjande trendbrott som visar att intresset för upplevelseutmaningar växer. Åre Extreme Challenge lockar både elit och motionärer till årets svettigaste naturupplevelse. För 21:a året i rad.**

25 kilometer paddling, växling på Åre torg, 15 kilometer löpning - över Åreskutans topp och ner på andra sidan - och avslutningsvis mountainbike 32 kilometer tillbaka till Åre torg. Där har ni bansträckningen på ett av Sveriges tuffaste lopp.

– Det här är ursprunget till multisport i Sverige, en tävling som funnits i 21 år och som blandar spektakulär fjällmiljö med en riktigt häftig utmaning, säger Scott Cole, medieansvarig tävlingsdirektör för Åre Extreme Challenge. Det är verkligen roligt att vi har lockat fler tjejer i år, många tjejer är stentuffa och vi hör varje år berättelser om hur man överträffat sina egna förväntningar. Kvinnor och uthållighetsidrott hör ihop - differensen mellan tjejer och killar minskar ju längre en tävling är!

Vinnartiden brukar ligga på drygt fem timmar, men precis som i Vasaloppet är det bara en liten grupp elit som kämpar om segern, resten av deltagaran är här för att utmana sig själva. Bansträckningen avverkas i solo-klass, duo-klass eller stafett-klass. Allt efter ambition och kondition men soloklassen är också tävlingsklassad som Europeiska mästerskapen i multisport.

Tävlingens devis ”*Let nature challenge you*” talar verkligen om vad det handlar om, miljöerna kring Åreskutan ramar in tävlingen med något unikt vackert som även deltagarna tar sig tid att njuta av. Där triathlon ofta håller sig i mer kontrollerade miljöer är Åre Extreme Challenge ett lopp i verkligt utmanande terräng. Åreskutans steniga terräng och 1 000 höjdmeter, upp och ner, i kombination med lynnigt fjällväder bjuder på en rejäl utmaning även för de tuffaste.

Många av de som står på startlinjen har personliga mål. Linnéa Grahn, rutinerad uthållighetsidrottare från Nacka som bland annat varit på flera expeditioner med Ola Skinnarmo, gör comeback efter att ha fött barn tidigare i år.

– Just nu lär jag känna min kropp på nytt efter en graviditet, säger hon hoppfullt. Jag försöker hitta tillbaka, dels till min forna form och på sikt förbi min forna form. ÅEC är en perfekt tävling att ha som mål eftersom det automatiskt innebär att man tränar mångsidigt och det är en rolig tävling som går i en fantastiskt miljö!

Linnéa Grahn är bara en av många hundra målmedvetna tjejer och killar som kommer till Åre den 1 juli för att tänja på sina fysiska gränser i Åres fantastiska fjällmiljö.

För mer information om tävlingen, pressmaterial, en inbjudan att besöka oss under tävlingen eller kanske en startplats för att delta och uppleva allt på plats, kontakta:

Scott Cole, tävlingsdirektör

Telefon: +46 70-253 28 83

E-post: [scott@areextremechallenge.se](mailto:scott@areextremechallenge.se)

**Tre andra av årets deltagare:**

* **Sofia Bursöö** (Stockholm). Driver den populära bloggen ”[Uppochhoppa](http://uppochhoppa.se)” som inspirerar till ett aktivt liv. Mamma till två barn. Läs hennes senaste blogginlägg om ÅEC [här](http://uppochhoppa.se/outdoorstories/extreme-challenge-2017-du-kommer-val-med/).
* **Caroline Strömberg** (Åre). Extremskidåkare som tävlar över hela världen på vintern. Nu kliver hon utanför sin bekvämlighetszon och tar sig an en helt ny utmaning. Caroline har en stor följarskara på InspireUs [Instagram](https://www.instagram.com/inspireusse/).
* **Lina och Sanna El Kott Helander** (Östersund). Tvillingar som aldrig tackar nej till ett nytt äventyr. Två duktiga löpare som nu ska lära sig att paddla och cykla mountainbike för att klara av ÅEC. Driver ett inspirerande [instagramkonto](https://www.instagram.com/elkotts/) där äventyr samsas med läckra bilder på veganska anrättningar.

Mer info om alla tre, samt länkar till deras sociala mediekanaler, finns på sidan ”ÅEC-bloggare” på <http://www.areextremechallenge.se/bloggar/>

**Multisport**

Multisport påminner om triathlon – men med några stora skillnader: asfalten är utbytt mot stig och simningen är ersatt av paddling. Alla multisporttävlingar ser olika ut: istället för standardiserade delsträckor är det terrängens karaktär som avgör hur tävlingen ser ut.

**Åre Extreme Challenge Multisport Race**

Sommaren 1997 samlades en handfull tävlande i Åre. Inspirerade av Jämtlands vildmark gav de sig av på ett äventyr: 25 kilometer forspaddling, 15 kilometer löpning över områdets högsta berg och 32 kilometer cykling på tekniska stigar. Två decennier senare tävlar kämpar på samma bana. Eliten avverkar den på just under fem timmar men den stora massan sliter i 8-10 timmar innan de går i mål på Åre torg. Utmattade men glada. Nordens äldsta äventyrstävling, som också är det öppna europeiska mästerskapet i multisport, lockar över 600 deltagare årligen. Tävlingen är en hyllning till den mänskliga uthålligheten, vildmarken och elementen. Let nature challenge you!

Läs mer [areextremechallenge.se](http://www.areextremechallenge.se)

**Scott Cole**och **Henrik Weile**tog över evenemanget hösten 2016 och har skapat en ny vision för hur racet ska utvecklas under kommande år. **Scott**har tävlat i multisport över hela världen, deltagit i ÅEC ett stort antal gånger och vann tävlingen 2012. Scott är doktor i miljöekonomi och genom sitt eget företag Enviro Economics Sweden hjälper han privata och offentliga beslutsfattare att förstå och värdera ekosystemtjänster.  **Henrik**har en lång karriär som marinofficer i Danmark bakom sig och har ordnat många olika typer av tävlingar och events genom åren. Han har varit en del av tävlingsledningen sedan 2005.