



FÖR FRIDA ÄR LÖPNINGEN ETT ÄVENTYR

Hon är ultralöperskan med mängder av medaljer som brinner för att få andra att må bra. Hon är inspiratören som verkar med hela världen som klassrum. Hon reser jorden runt och tävlar, men har åter hittat hem i Norrköping. Möt Frida Södermark och hennes verksamhet Löparäventyret AB

– Jag var väl som de flesta då 2006, berättar Frida när vi träffas på fika i Knäppingsborg en regnig dag i. Men så skulle vi springa höstmilen med kollegorna på gymnasieskolan jag jobbade på, och jag började träna för att springa den där milen. Och sen var jag fast! Nu är löpningen en livsstil och min drivkraft.

LÖPARKARRIÄREN TOG FART och sedan ett antal år driver hon även Löparäventyret AB, där hon är verksam som föreläsare, inspiratör, coach och författare samt erbjuder resor på temat motivation, inställning och målfokus. Sedan ungefär ett år tillbaka jobbar Frida dessutom med konceptet "Företagslöpning", och vänder sig till företagare som vill satsa på att ge sina anställda möjlighet att hitta en bra balans i livet.

– Alla vet att sjukskriven personal kostar pengar, säger hon. Samtidigt vet vi att personal som mår bra och trivs med livet och på jobbet presterar bättre. Så vad gör man för sociala aktiviteter på jobbet? Löparäventyret erbjuder aktiviteter med maximal utväxling för det psykiska och fysiska välbefinnandet. Det börjar alltid med en föreläsning om träning och dess olika bonuseffekter. Till exempel att den ökade blodtillförseln gör både kroppen och hjärnan piggare. Att stressnivån i kroppen minskar och att hjärncellerna lättare återbildas. Men det viktiga är att förmedla insikten om att "alla kan"! Utan att kasta dåligt samvete i ansiktet på deltagarna vill jag inspirera till att prova på. Att utmana sig på sin egen nivå. Efter det sätter vi upp ett antal träningstillfällen där vi tränar tillsammans. Teknik och styrka varvas med löpning eller gång, allt efter vad som känns rimligt för var och en.

NÅGON SOM VET VAD Löparäventyret handlar om är Camilla Ejeskog, förvaltare på Castellum i Norrköping.

– Efter att kollegorna i Linköping haft Frida på inspirationsföreläsning och var lyriska, tänkte vi att det här måste vi också göra! Så vi bjöd in alla våra hyresgäster att delta, och många hörsammade inbjudan och kom, vilket var fantastiskt roligt. Vi peppade varann och gladdes åt varandras framgångar och utveckling. Dessutom utvecklades en annan typ av relation efter att vi träffats i träningskläder och i dugreggen istället för i tillknäppta i kostymer i mötesrum. Det fanns helt plötsligt något annat att prata om än bara jobb, säger hon, och fortsätter; Dessutom är Frida så otroligt entusiastmerande. Det är inga pekpinnar utan bara lustfylld och sprudlande träningsglädje förmedlad av en helt vanlig människa!

MED VID BORDET SITTER också Karin Kiellarson, tidigare friidrottare, numera egenföretagare inom träning och hälsa som arbetar som konsult med Löparäventyret.

– Hur gärna man än vill vara på flera ställen samtidigt så går det ju faktiskt inte, skrattar Frida och Karin får fortsätta berätta hur de två fick kontakt igen efter att ha känt varandra som barn.

– Jag flyttade hem till Norrköping efter ett antal år i Göteborg och tog kontakt med Frida då jag skulle starta upp min verksamhet här. Så upptäckte vi att vi hade väldigt mycket gemensamt, ler hon. Vi ville jobba på samma sätt och delade både drivkrafter och målbilder. Så jag hjälper till med träningspassen, efter att Frida haft föreläsningar och det är verkligen otroligt givande att få vara med och få människor i rörelse, se dem bygga gemenskap och växa!

FRIDA, CAMILLA OCH KARIN är alla tre överens om att människor idag vill ta hand om sig och sin



Frida, Camilla och Karin vill slå ett slag för glädjen i träningen

kropp. Vid en anställningsintervju är det för många en lika viktig faktor som lönen, att företaget erbjuder någon form av friskvård. Men många vet inte hur de ska träna. Man köper ett gymkort som skaver i samvetet varje gång man öppnar plånboken, eller så skyller man på att tiden inte räcker till.

– Vårt mål är att tillhandahålla verktygen för att komma igång, få bollen i rullning och inspirera till motion! poängterar Frida. Ge tips som passar varje enskild individ. För en del passar det inte att löpa, då är kanske simning bättre. Någon föredrar kanske att cykla. Det viktiga är att våga testa sig fram.

– Träningen ska vara upplevelse! inflikar Karin och berättar om en löptur längs en grafitmålad vägg nere vid hamnen en solig dag då vattnet låg spegelblankt invid kajen. Det var otroligt!

– Ja, minns både Frida och Camilla och ler. – Jag tror att man inte ska komplicera träningen och göra saker svårare än de är, fortsätter Frida. Livet i sig självt är ett enda stort motstånd, gör det inte större. Skapa förutsättningar - inte undanflykter, och jämför inte med andra utan hitta en nivå där just du mår bra.

FRIDA SÄGER ATT ETT AV DE VIKTIGASTE målen med projektet Löparäventyret är att alla ska få med sig någonting från föreläsningen. En insikt. Det kan handla om träning, men det kan lika gärna handla

om något annat som behöver rättas till eller ändras på i tillvaron, för att man ska hitta sin inre balans och kunna njuta av livet.

– Det är aldrig försent att rikta stegen mot nya mål! säger Frida bestämt. Livet är fullt av äventyr i vardagen, det gäller bara att våga vidga sina vyer. Jag var nästan trettio när jag började löpträna, och kan jag kan vem som helst! ■

SUGEN PÅ ATT TESTA?

DEN 23/10 KÖR LÖPARÄVENTYRET ett testtillfälle för dig som är intresserad av vad företagslöpning kan betyda för dig och ditt företag!

Mellamål och en genomgång av hur ett företagsupplägg kan se ut följs av ett löp-pass genom vackra Norrköping. Fina priser lottas ut och under kvällen ges rabatt på bokningar och på kläder från Salming Running

PLATS: Hud och Hälsa, G:a Rådstugugatan 31 A-B, Norrköping

TID: 17:00-ca18:45

KOSTNAD: Gratis

Anmälan och mer information finns på:
<http://www.loparaventyret.se>