

Ultraløper og eventyrer

Frida Södermark er en av verdens beste ultraløpere og er ned på det svenske landslaget på 100 km. Hun er også en eventyrer som elsker å reise verden rundt og kombinere løping og opplevelser på nye og spennende steder.

Frida Södermark (39 år) kom sent, men godt i gang med lopingen. Hun mener selv at hun ikke var spesielt sporty i sin oppvekst og ungdomstid. Hun prøvde ikke å løpe som en idrettsmann, men unntaket var ikke. Det var først da hun begynte å løpe som et aktivitet som passet for henne, og etter hvert ble det et balle på seg selv innenbrett, men ikke utendørs. Det var først da hun var 28-åring at hun fikk et tilpasset fot til at dette var en aktivitet som passet for henne, og etter hvert ble det et balle på seg selv innenbrett, men ikke utendørs.

Frida er uddannet gymnasielærer med fagene historie og matematikk og jobber i tillegg som lærer for hun oppdager sitt talent som langdistanseløper. Da valgte hun å stoppe i gymnasiet for å trenere i løpet av et år. I dag løper hun i 27-33 mil i utenom drom, og har også fått en del prisar.

Lopaventyret.se), og en blogg (springlfaf.se/author/fridas-blog). Frida er en mye bruk foreleser og inspirator både når det gjelder løping og trening og det å nå sine mål innenfor andre områder.

Frida mener ikke at det vil passe for alle å slutte i jobben og begynne med ultraløping. Hun vet godt at det fins begrensninger, og hun har selv en niese med en alvorlig personlighet. Niesen Annie er en av 15 personer Sveriges med diagnosen FOP (fibrodysplasia Ossificans Progressiva). Det er et av verdens mest slechte sykdommer, den gjør at musler, sener og leddhånd til slielett, noe som vil minstise bevegeligheten og sette grenser for hva hun kan gjøre. For å støtte pengene til forskning om FO, lop Frida skjønner i Guadalajara i Mexico og samlet inn godt over 5000 dollar (43 000 NOK) - legget det til Mexico på 30 plasser.

Life, som er et lop som går på ca. 30 places som koper etter løpene. Nærmest bare klassisk man- mā i en ejer. Med andre ord gikk det 7. mai, og målfinningen i form av en bispeløp ble tatt igjen.



Eeventyren: Frida Södermark er på leting etter både god form og eventyrlige opplevelser.
(Foto: Karin Brullin)

tert i spennende treningsøkter. I Armenia lop til og kloster som å 20 km fra hotellet mitt. De siste fem kilometerne fra hovedveien gikk opp gjennom et fjellpass, og vel oppe fikk jeg lønn for strever, både kulturrelt og gjen- nom fantastisk utsikt. Senere løp jeg ned til hovedveien igjen, men siden jeg ikke hadde planlagt å løpe lengre den dagen, hadde jeg allikevel var finkleidt etter som det var treningsdag og de ortodokses tid for å feie jul, jeg ble bedt med hjem til dem og spise julmeda sammen med slekten deres i mitt svette underløytøy.

Nødvendigheten av å tisse i fart

Fridas styrke er evnen til restitusjon og hennes sterke vilje. Dette blir overbevisning fra demonstrert i hennes beretning fra delta- kelen i Comrades Ultramaraton som i 2014 gikk mellom Pietermaritzburg og Durban i Sør-Afrika.

«Det er enevn til å ta meg inn igjen som gjor et maraton- eller ultraløp, og det var pannbeinet som løp da jeg lå på fempellass i verdens største ultraløp i Sør-Afrika i 2014. Jeg gikk inn i veggjen, og krette med forvant. Men jeg ikke delte standse meg, jeg tok meg videre tilross for kramper, jeg forsøkte å få i meg litt mer crescere, men var samtidig tisse- trøppet. Det var da jeg laitte meg å tisse i fart. Å stoppe ville vært en umulighet. Jeg hadde aldri klart å komme i sang igjen. Da vi kom inn på stadion, skulle vi løpe en runde for målgang, jeg falt sammen, men kom meg opp og klarte å fortsette. Tre lenjer passerte meg, og jeg var nummer åtte i konkurransen da jeg falt over midtlinjen. I kramper. Men restitu- sjonen, leg kunne gjennomfore og intervjui, spilde under direktesendingen og ble båret bort på bare. Sa van jeg også igjen og kunne spise mat og ta en ololuten noen bekymring.»

Reiser til 71 land

Frida har nettopp gitt ut sin andre bok «Våga! En våldig annorlunda reiseguide» Her skriver hun om sine reiser som oftest går til steder der hun kan løpe, trenere eller delta i konkurranseløp. Hun er nysgjerrig og vågal i sine utfukter og har ofte i ulvante situasjoner. Reisene har for eksempel gått til Irak, Palestina, Rwanda, Marokko og Kina. Den mest kontro- versielle var kanske da hun reiste til Irak i fjor høst og sprang av Etihil, 80 km fra Mosul, to uker etter at de irakiske troppene hadde begynt å gå mot byen.

«Det hadde seg slik at jeg hadde hørt om en fry som hadde delatt et løp i Etihil noen år tidligere. «Kub», tenkte jeg og ville også dra dit. Derfor ordnet jeg en reise der jeg fikk med meg 101 personer, hvorav tre norske. Etihil Marathon løpes fredens tegn og det var noe vi ville være med på. Til tross for kriga rundt Mosul bedomtes sikkerhet i Etihil, som lig- ger i den kurdiske delen av Irak, som god, og vi dro til tross for stridigheten. Dette er vi vedig glade for da menneska tok imot oss med åpne armer og syntes det var veldig morsom og vendtfullt at vi kom dit. Det var en fantastisk reise der vi både hadde mulighet til



Konkurranseløperen: Å vinne eller å få til et godt løp gir stor glede. (Foto: Mikaela Grip)

Vis hvor du kommer fra - få ekstra heiarop!

Allie som har løpt konkurranser i utlandet med norsk flagg på anstrekket, har vært opplevd hvordan dette fører til ekstra mange heiarop fra tilskuere langs løpa, og fra medkonkurrenter. «Heia Norge!»

Kondisbutikken.no

Logg deg på - gå til «Kondis utstyr».

Denne selger vi nå i Kondisbutikken for bare 179 kroner (349 kroner for ikke-medlemmer) + Porto/ekspd. www.kondisbutikken.no Husk at du må være innlogget for å se medlemsprisen! Damestørrelser fra XS-XL. Herrstørrelser fra S-XXL.

SINGLET NORWAY 179,-

T-TRØYE 179,-

Ale som har løpt konkurranser i ut- landet med norsk flagg på anstrekket, har vært opplevd hvordan dette fører til ekstra mange heiarop fra tilskuere langs løpa, og fra medkonkurrenter. «Heia Norge!»

Kondisbutikken.no

Logg deg på - gå til «Kondis utstyr».

Denne selger vi nå i Kondisbutikken for bare 179 kroner (349 kroner for ikke-medlemmer) + Porto/ekspd. www.kondisbutikken.no Husk at du må være innlogget for å se medlemsprisen! Damestørrelser fra XS-XL. Herrstørrelser fra S-XXL.

SINGLET NORWAY 179,-

T-TRØYE 179,-

LØRENSKOG LØPET 2017

LØRDAG 9. SEPTEMBER KL. 1400

Det 40. Lørenskogløpet arrangeres fra Mæland skole (ved Rådhushuset i Lørenskog)

Arrangør: Lørenskog Friidrettslag, Postboks 402, N-1471 Lørenskog – www.lorenskogfil.no

STARTTIDER: 14:00 Barnehøpet 700m – 14:30 10 km – 14:45 5 km
KLASSEINDELING OG DELTAKERAVGIFT*

■ Barnehøpet, under 12 år	700 m	kr. 50,-
■ Metrogrønn, alle	5 km	kr. 200,-
■ Promaden, alle	5 km	kr. 200,-
*FAMILIE (maks. 5 personer, ikke konkurr.klassen)	5 km	kr. 250,-
Konkurranseklassenne, kvinner og menn	10 km	kr. 300,-

19-22 år / 23-34 år / 35-39 år / 40-44 år osv. 5-årsklasser så langt det er deltagere.
Alder pr. 31.12.2017

PREMIER: Medaljer - alle og gavekort - klassvinnerne

***MEDLEMMER AV KONDIS FAR KR. 25 RABATT | KONKURRANSEKLASSENE PÅMELDINGSFRIST: 1 september 2017**

Garderobe Klemmehallen Sekretærat Mæland Skole
Til kontor 1602.58.77229 eller
http://mision.ninjosa.nolorenskogløpet2017

Eiteranmelding etter frist kr.100,- ekstra unntatt barneløpet



Meld deg på
innen 20 august og
bli med på treningen
av et par ASICS
joggesko!

MEDLEMMER AV KONDIS FAR KR. 25 RABATT | KONKURRANSEKLASSENE PÅMELDINGSFRIST: 1 september 2017

Strømmen
SPAREBANK

Strømmen
SPAREBANK