

Semester löpning

Att träna på semester om du har högt uppsatta träningsmål, fungerar det? Går det dessutom att dra i väg på ett planlöst äventyr med campervan mitt i en träningsperiod? Utan att veta var du ska bo för natten. Utan att veta om det går att få till passen. Addera en träning och du har en rejäl utmaning. Jag ska ta dig med på en oförglömlig semesterresa kryddad med härlig löpning.

TEXT & FOTO: **PRIDA SÖDERMARK**



NA

ånga skulle klassa detta som en omöjlighet. Kanske inte ens tänka tanken att det fungerar. Känna sig stressade redan innan den så kallade semesteren hade börjat. Men det går. Allt handlar om inställning. Det var mitt ressemang när jag och min familj gav oss i väg på en tre och en halv veckas

ressande i Europa med campervan denna sommar. Ett på förhand helt obokat äventyr som skulle visa sig bli succé.

Sedan drygt tio år tillbaka satsar jag på ultralöpning och tränar systematiskt för att fortfarande bli bättre. Eller åtminstone vara lika bra som när jag gjort mina bästa tider, där jag räknar in mina 46 fyllda år som en faktor. Formen är densamma som då jag var på topp och sommars största mål är Ultrarasan. Ett favoritlopp och en tävling där jag vill placera mig bland de bästa trots att mitt underlag helst är asfalt utan kupering. Samtidigt som jag vill träna enligt en plan är det viktigt för mig att familjen och livet går först. Med det sagt vill jag semestra på sommaren och i samband med det tycker jag många gånger det kan vara svårare att få till träningen utanför vardagens rutiner.

Nu skulle vi i väg tre och en halv vecka utan en plan. Ingen given rutt. Inga platser för natten boka-



Bergrastopen Penkelt i Osterlitz. Precis halom Frida finns en fin lekpark, restauranger och kopparstationen för liften som tog oss upp.

”Med det sagt. Häng på mig, Björn och lilla Klara på vår aktiva roadtrip och låt dig förhoppningsvis inspireras till att inget är omöjligt”

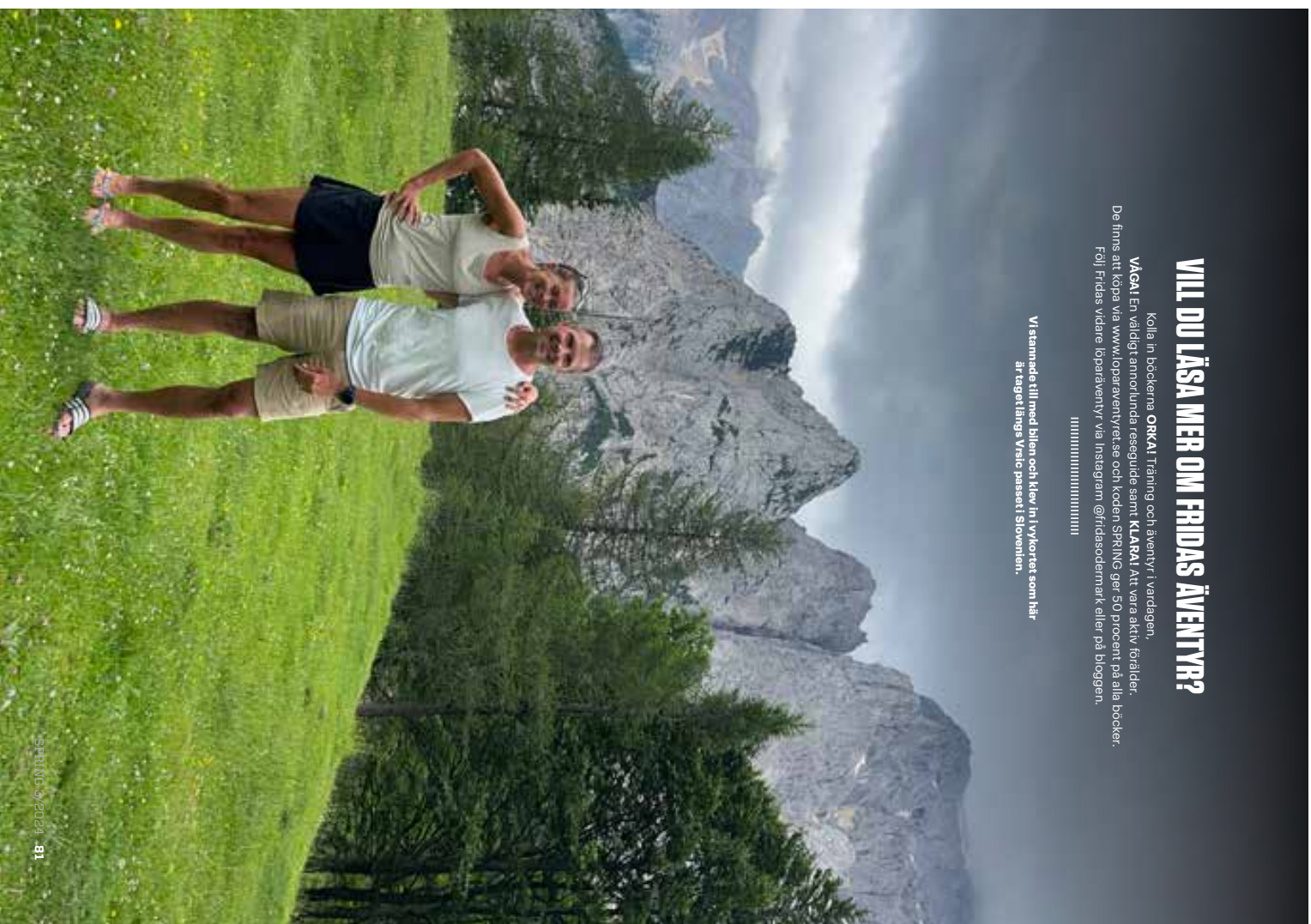
de. Ner i Europa. Ta dagen som den kommer. Den enda plan som egentligen fanns var min träningsplan. Kan låta smält egoistiskt, men innan skidningen av semesteren börjar kommer här mitt försvarstal och kommentarer till det. Min tränare Kajsa Berg hade anpassat träningen så att den innehöll mindre distans men mer kvalitet just dessa veckor. Mitt motto under snabbaräsen är att all kvallsträning jag får till och som blir perfekt är en bonus och den inställningen får mig att slappna av. Jag försöker alltid lägga passen så att det ska påverka familjelivet så lite som möjligt vilket kan innebära tidiga morgnar innan familjen vaknar, att jag tar med Klara i ryggen och att vi försöker genomföra delar av träningen tillsammans, hela familjen. Rörlighet och styrka, ja det är sådant som får stryka på föten när jag vill få ut så mycket löpande tid som möjligt av den tid jag har till förfogande. Med det sagt. Häng på mig, Björn och lilla Klara på vår aktiva roadtrip och låt dig förhoppningsvis inspireras till att inget är omöjligt.

Vårt första mål var en liten ort nära Bodensee i södra Tyskland nära österrikiska gränsen. Vi hämtade Klara på förskolan och sedan började vi sommarlovet brutalt genom att bränna genom Sverige, fricampa en natt i Danmark, bränna längs Autobahn med ytterligare ett stopp, för att drygt två dygn senare vara på plats hos min vän som firade 50 år med festligt häng i dagarna tre. Många gäster på festen beskrev hur de brukar köra långa sträckor på nätterna när barnen sover. Detta tips var inget vi anammade, för hur skulle vi rimligtvis orka vara snabbarföräldrar med den energi det kräver på dagarna utan sömn, och i mitt fall träna utan den redan bristfälliga återhämtning

VILL DU LÄSA MER OM FRIDAS ÄVENTYR?

Kolla in böckerna **ORKA!** Träning och äventyr i Vardagen, **VAGA!** En väldigt annorlunda reseguide samt **KLARA!** Att vara aktiv förälder. De finns att köpa via www.loparaventyr.se och koden **SPRING** ger 50 procent på alla böcker. Följ Fridas vidare löparäventyr via Instagram [@fridasodemarck](https://www.instagram.com/fridasodemarck) eller på bloggen.
#####

Vi stamade till med bilen och klev in i vylkorret som här är eget långs Vrsic passert Slovenien.



FRIDA SÖDERMARK

FÖDD: 1978. **FAMILJ:** Sambo med Björn, dottern Klara 3 år. **KLUBB:** Tjalve FIF.
PI: 10 km: 37:46; maran: 2:51:32; 100 km: 7:51:22.
INSTAGRAM: @fridasödermark

|||||



Rekordet Ingholmen till Heidepark och morgondagens träff med Greta Chris under ett pass innehållande en 6 km lång trädskäl.

jag får? Så inget för oss. Det blev härliga dagar med vännor och deras familj som även inkluderade rundor i närmiljön där vi även fick med fler på turerna. Ingen tempoträning på schemat, men som du förstår lyckte inte alla (läs ingen) det var normalt att först dra ut en timme själv för att sedan plocka med mig Klara i vagn för ytterligare ett varv. Men de såg inte framför sig att vi hittade en liten klappgård med gula getter och även stannade i en lekpark på slutet. Ljovliga stunder vi båda gillar. Faktum var att vi även hade planerat att ta del i ett litet stadslöpp på en närliggande ort, men det hade med kort varsel blivit inställt på grund av högt vattenflöde i närmsta sjö.

Anledningen till att vi inte hade lagt någon fast rutt var att vi räknade med tips från vännerna, vilket faller också blev. Om vi redan hade bokar och bestämt hade vi missat fina platser i deras del av väriden som hade varit svåra att googla sig till. Nästa stopp hade dock länge stått på min bucket list: slotstet Neuschwanstein, två timmars resa vidare i Tyskland. Slotstet som är inspirationen till det i Tömmrosa. Slotstens slot. På eftermiddagen tog familjen en gemensam löprunda från ställplatsen till orten där det står, högt uppe på en klippa. Magiskt. Som i en saga. Egentligen var målet aldrig att gå in, utan att få springa i dess omgivning. Jag ville upp, det var inte helt lätt med vagnen på de stigar jag ville nyttja. Björn och Klara valde att bada i alpsjön nedanför i stället, och jag fick bocka av min löpardröm. Dagen efter bokade vi ändå en visning och vandrade genom dess storslagna salar.

Att använda sociala medier är ett tips för att hitta bra platser utifrån dina preferenser, vilket för oss innebar ställen som har något både för vuxna och barn. Detta styrde vår kosa till Mayrthofen i Österrike vilket blev en perfekt hub för några dagars alpsmester. Vi checkade in på en camping som hade pool och lekplats och från vilken det var gångavstånd till byn och bergbanan. Det blev två topptrur till olika berg där det verkligen visade sig finnas det vi letade

”Magiskt. Som i en saga. Egentligen var målet aldrig att gå in, utan att få springa i dess omgivningar”

Ultrastans: Semesterlöpning



Fricamping är inget för barnfamiljer men som löpare får man ändå ta del av det när avlägsna och turisttomma platserna får i kronan.

efter. Väll uppe på toppen fanns det både lekplatser, traditionella restauranger och låta rundor med spektakulära vyer utan att behöva ge sig ut på långvandring. Perfekt för en småbarnsfamilj som gillar naturen. Nere på plattan gav Klara och jag oss ut på ett pass snabbdistans och hei vad det gick fort med boosten av upplevelser och med alpburt i lungorna. Björn som inte gillar att springa på måfå fick designa passet dagen efter, vilket blev en runda över en liten pittoresk bro som ledde till andra sidan dalen. Tur att vi kunde hjälpas åt med vagnen för uppåt är ingen lek. Avslutade med några backintervaller som inte var svåra att hitta i denna miljö.

stället för att sedan dra direkt till havet som tänkt blev det Slovenien. Jag hade hitat en löparfestival, där man dessutom hade löpp under tre dagar. Underbart, då kunde jag dela ena dagen och Björn den andra. På vägen till Tolmin där den ägde rum blev det några mil genom Italien varvid vi gjorde ett glasstopp i vad som visade sig vara en by vid en nedlagd gruva. Stället var numera lite spöklikt. Just dessa oväntade platser är fördelen med att resa i eget fordon, att de spontana stoppen kan bli de ibland mest spektakulära. Spektakulärt var det också att efter att ha korsat gränsen ta oss genom Vrsič-passet med serpentinvägar och otroligt vackra berg. Vi blev som det heter helt berögragna och skyndade ut för att förevisa detta med Klara sovandes i bilen.



Vårt hem i nästan 4 veckor. Extra mysigt när vi stod några dagar i sträck och satte upp hängmattor för att bo in oss lite extra.

Söka outdoor festival är något alla bergs- och trailläskande löpare bör uppleva. En löparfestival i ordets rätta bemärkelse. Vi kom lagom till dess att vertikalen gick av stapeln och installerade oss på den camping som skulle bli fylld till sista kvadranten av husbilar och fält. Det var varmt. Galt varmt. Floden Söcas överkligr turkosblå vatten lockade. Klara har ingen känsla för kyla och tyckte det var underbart att boksavlingen simma runt i det fentongradiga vattnet. Jag kunde inte vara sämre när hon var så glad och fick bita ihop och göra detsamma. Vid flodbanken hade arrangören byggt upp en bar så det blev en skön början på festen. Jag var först ut och jag hade valt 35 kilometer med 1 400 höjdmeter som startade innan Klara och Björn hade vaknat. Det var magiskt att komma upp på den första toppen och blicka ut över omgivningen där morgondimman låg som ett lock och bara bergstopparna tittade upp. Det var tufft. Upp och ner i betan för en asfalslöpare. Men magiskt fin naturupplevelse och fint event där en annan av höjdpunkterna var att ta sig genom en nationalpark med forsnade turkost väten. Blev inte så tokgigt ändå eftersom jag kom trea i min åldersklass och fick en specialmedalj som pris. Dagen efter var det Björns tur att springa 15 kilometer och även han fick med sina 450 höjdmeter uppleva några av topparna samt den fina flodfåran och precis som jag dagen innan korsa floden vid deltat där målgången låg.

Är man i Slovenien ska man besöka orten Bleid. Det är där den lilla sjön med kyrkan på ön ligger

som de flesta har sett bild på någon gång. Som default-bakgrund på tvn eller datorn eller i andra sammanhang när harmoniska bilder rullar förbi. Där blev det ingen löping utan ett styrfält av rang och sugna som vi var på att komma till havet blev besöker i Slovenien denna gång kort. På eftermiddagen hade vi efter en storhandling checkat in på campingen i den lilla orten Njivice på ön Krk. Där stannade vi i fem dygn, till Klaras glädje. Det var detta hon hade längtat efter och klassade som riktig semester. Haver. Är få blåsa upp sin stora enhörning. Vi hängde upp hängmattan. Gick till stranden. Kroatien kristallklara vatten. Lata dagar. Glass. Bobilen som vi kallar den fick vila. Vi fick vila, alla sover bra i bilen. Löpning blev det så klart, mest längs strandpromenaden men också vid några små vikar så som man tänker sig landets kustlinje. Men att stå på en camping med allt der innebär och dess utbud passar en barnfamilj bäst. Och faktum är även en löpare. Strandpromenaden lämpade sig utmärkt för långa intervaller, med och utan vagn. Jag fick även till någon lite längre pass med inslag av trail för att upptäcka lite mer av omgivningen. Är man löpare får man uppleva mer. Det är en sanning.

Nu hade vi en vecka kvar av roadtruppen och då jag listat ut den ungerfärliga sträckningen hemåt började jag googla. Jag hittade ett lopp i Bolzano. Rättare sagt några mil utanför, i berg som tillhör Dolomiternas bergskedja. Björn ville till Italien under resan, jag ville springa ett lopp till, en perlekt ville presenterade jag detta som under kvällen då vi hade ett ums av egen tid efter att Klara somnat. Jag fick grönt ljus och är så glad att min famlji ställer upp på mina idéer. Vi körde till

”Att få blåsa upp sin stora enhörning. Vi hängde upp hängmattan. Gick till stranden. Kroatiens kristallklara vatten. Lata dagar. Glass...”

HUR MYCKET LÖPNING BLEV DET UNDER RESAN?*

- Vecka 1:** 75 km - ett kvalitetspass (5 km stadslopp innan vi åkte)
 - Vecka 2:** 75 km - tre kvalitetspass (2 km snabbdistans med vagn, backintervaller och 35 km kuiperat traillopp)
 - Vecka 3:** 75 km - två kvalitetspass (6 x 1 000 m tröskelintervaller, halvmaran i Dolomiterna)
 - Vecka 4:** 70 km - tre kvalitetspass (12 km snabbdistans, traillopp 6 km hemma, 25 km snabbdistans)
- *Jag brukar springa 10-15 mil på hemmaplan

Länkarn: Löparfestival Slovenien: www.seca-outdoor.com
 Halvmaran i Dolomiterna: running.seiserain.it/en/half-marathon.html
 Loppkalender för Tyskland: laufen.de/iv-laufkalender



Femtioårsfirande vid Bodinses djär vi fick med fler på våra rundor. Här efter tio kuiperade kilometer där även Klara var med i vadon.

den lilla orten dagen efter med stopp för lunch i en gammal stad inringad av en stjärnformad stadsmur, och för glass på en liten pittoresk ort där kajaker för-sade fram i floden längs de färgglada gamla husen. Att campa i Sydευποπα är en helt annan upplevelse än i Sverige. Öavsett om man har husvagn, tält eller campinhövl väljer man sin lilla täppa omringad av buskar, träd eller en liten mur. Här skulle vi stå i tre nätter, omringade av vinrankor, i utkanten av staden där både italienska och även tyska till min glädje var språk alla pratade.

Klockan ringde tidigt dagen efter för jag skulle med hjälp av buss med ett byte ta mig upp i bergen. Den sista etappen blev med bergbana upp till Seiser Alm vars biljett ingick i priset vid anmälan till dagens halvmaran. Precis när jag klev av blev det en lucka i molnen och jag fick se det magiskt fina bergsmassivet. Att det inte var strålände sol var en fördel i detta umamande lopp som kunde notera 601 höjdmeter. Jag konstaterade att denna resa verkligen hade gett mig bra träning inför Ultravasan i form av stigningar och trail. Hade inget aning om vad jag hade att förvänta mig mer än att jag inte räknade med att vara bland de första. En rätt skön känsla att få vlla på det underlag och



Kroatien, dn Krk, blev Klaras favorit och det hon kallade "klitig", semester, hav, pool, camping, glass och stor löföark. Plus en väldigt bra strandaeromnad att springa på.

"Alla fick sitt, alla var nöjda. Det är också receptet på en lyckad semester, vilket vår roadtrip sannernligen blev"

den distans som inte är min paradgren. Men jag skulle ju ljuga om jag sa att jag inte skulle försöka. Jag är en tävlingsmänniska. Detta visade sig vara ett perfekt bergslopp för mig då underlaget var en del asfalt, mest grus och lite skogsstig. Höjdmetrarna blev min nackdel men jag kom ändå in som etta i min åldersklass. Alla fick mat efteråt i samband med att himlen öppnade sig för ett skyfall, men arrangörerna flyttade runt lite till så prisuddelningen kunde äga rum, och det med besked. Har aldrig blivit så rik belönad. En hel låda full av lokala delikatesser, så tung att det var kämpigt att få hem den till campingen. Kört, kory, pasta, sylt, juice med mera som kröntes av en flaska gin.

Var glad att ha fått med mig ett fint pris som gladdde fler i familjen när jag hade fått vara i väg och utöva mitt största intresse halva dagen. Vistelsen i denna italiensk-tyska idyll fortsatte med en dag av sightseeing, bad i campningens pool, besök på vingård och upplevelselöpfung med Klara, bland annat upp till en borg. Och denna gång, i jämförelse med efter löparfestivalen i Slovenien, hade jag inte så mycket träningsvärk, så det gick bra uppör.

Nu var resan hem kvar, dock med två spännande stopp att notera. Det första spontant i Rothenburg ob der Tauber som visade sig vara en korsning av Visby och Gamla stan i Stockholm och någor slags högkvarter för att köpa julpynt året om. Sista två nätterna campade vi i Soltau. Varför då? Jo, för att nöjesstället Heide Park har ett Greta Gris-land och gallet häftiga bergochdalar för de äldre. Klara fick springa snabbdistans på de perfekt platta cykelvägarna, så som det ofta ser ut i Tyskland. Klara fick träffa sin idol och Björn fick åka massor av halsbrytande attraktioner. Alla fick sitt, alla var nöjda. Det är också receptet på en lyckad semester, vilket vår roadtrip sannernligen blev. Ett löparäventyr av rang om jag får beskriva det med mina egna ord. Och träningen – den blev himla bra med fäct i hand. 5



Seiser Alm halvmarathon och de främsta i åldersgruppen 45+. Att springa lopp under en resa gör att man lätt kommer i kontakt med likasinnade och får tips gällande bra ställen att springa på.