Tjalves löpargrupp för långlöpning fyller 40 år samtidigt som Frida Södermark firar 20 år som löpare. "Det känns extra fint att vi firar jämnt, både jag och Tjalve", säger hon.

Bytte kroglivet mot löparspåret och har fyra VM på meritlistan

FRIIDROTT

Frida Södermark, 48, ersatte utelivet med att springa långt och snabbt – och har representerat Sverige i VM fyra gånger. Nu firar hon 20-årsjubileum som löpare.

– Det som varit viktigast har varit upplevelserna snarare än prestationen, säger hon.

Som ung var Frida Södermark en person som gillade att festa och var bland annat aktiv i studentföreningar när hon pluggade vid Linköpings universitet. Hon har alltid haft mycket omkring sig – men idrotten har inte varit i fokus.

– Jag har alltid varit en väldigt energifylld person och har haft väldigt många saker på G hela tiden. Men det har inte handlat om idrottsliga saker. Jag brukar säga att jag snarare sprang på krogen, säger hon och skrattar till.

Först som 28-åring anmälde hon sig till Höstmilen tillsammans med sitt jobb.

Där och då visste hon inte att det skulle bli starten på en livslång passion.

Men så blev det.

– Jag var absolut ingen löpare. Jag hade inte sprungit mer än det man gjorde på idrotten i skolan. Men jag kände direkt att det var min grej att springa. Det var inte ens jobbigt att springa milen – och jag hade aldrig gjort det innan, säger Frida Södermark.

– Jag är glad att jag vågade testa något som aldrig hade varit min grej tidigare. Och sedan den dagen har jag sprungit.

Helgerna på krogen blev färre och färre, samtidigt som distanserna i löparspåret blev längre och längre.

– Jag gick på fester en del även efter att jag börjat springa, även om man märkte att det inte är världens bästa kombo. Sen var det inte för att jag blev idrottare som det blev färre fester, utan för att livet förändras när du blir äldre. Du tycker att andra saker är roligare.

Samtidigt vill hon inte vara utan den delen av livet.

– Jag tyckte de åren var kul och det finns flera som börjar träna tidigt i livet som missar partyåren.

Frida började se löpningen som ett sätt att ta sig framåt i livet – från punkt A till punkt B.

I dag kan hon till och med ha telefonmöten samtidigt som hon är ute och springer.

Den passion som hon hittade har resulterat i fem SM-guld på 100 kilometer. Hon har också ett VM-silver och ett EM-guld i lag på 100 kilometer.

Trots meriterna har aldrig medaljerna varit den främsta drivkraften.

– Min träning är lustdriven. Det som varit viktigast har varit upplevelserna snarare än prestationen, säger hon.

Löpningen är en del av vardagen, snarare än något som behöver pressas in vid sidan av livet.

– Jag har sett träningen som ett sätt att ta mig fram-

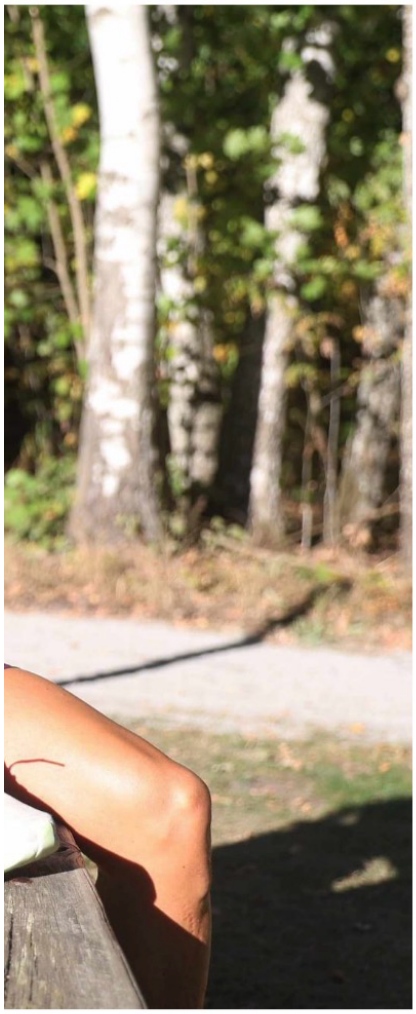

FOTO: REBECCA CANDEVI

åt, uträtta ärenden och upptäcka nya och spännande saker.

Just att träningen är lustdriven ser hon också som en anledning till att hon hållit sig relativt skadefri.

Under sina 20 år som löpare har hon bara haft en stressfraktur, som uppstod i samband med träningen inför hennes första VM-uttagning.

– I mitt fall var stressfrakturen i hälbenet. Det var precis innan jag skulle få springa VM första gången, vilket inte blev av då, säger hon och fortsätter:

– När jag tittar tillbaka så tränade jag för mycket. Läser man i min träningsdagbok från då ser man att det är alldeles för mycket träning. Där lärde jag mig en läxa.

Under vintern 2019 var olyckan ändå framme. Frida Södermark bröt benet på två ställen efter att ha halkat på en isfläck.

Läkarnas besked var att hon kanske aldrig skulle kunna springa igen.

– Jag tänkte ”så fasen heller” och det blev min motivation att motbevisa dem, i stället för att det blev någon slags dom.

Sagt och gjort. Hon kom tillbaka och har fortsatt springa sedan dess.

En av hennes mest uppmärksammade tävlingar var SM 2021. Då kom hon sjua på 100 kilometer.

Men det var inte placeringen som gjorde att strålkastarljuset riktades mot Frida – utan att hon samtidigt var gravid i vecka 39.

Tio dagar senare föddes dottern Klara.

– Jag är jättestolt över att jag fått representera det svenska landslaget fyra gånger, att min kropp hållit när jag sprungit ungefär 500 mil om året på mycket asfalt, samt att jag kunde springa så mycket med Klara i magen, säger hon med ett leende.

Samtidigt är hon noga med att betona att hennes erfarenhet inte ska ses som en rekommendation till andra gravida. Även om hon själv är stolt över att ha genomfört det och kunnat bevisa för sig själv att det gick.

– Jag mådde så bra när jag var gravid och det var nog säkert mycket för att jag faktiskt tog mig ut och sprang. Många ser det som en ursäkt till att inte träna alls – och så blir man trött och det blir jobbigare när man väl har fött. Jag tänkte att jag kör på och så märker jag hur det känns. Och det gick.

Om Frida Södermark själv får bestämma kommer hon att springa resten av sitt liv. Nu vill hon också inspirera andra att komma igång med löpningen.

För henne handlar det framför allt om att den som börjar löpträna ska tänka på att sänka tröskeln och sluta jämföra sig med andra. En löprunda behöver inte vara lång eller snabb för att räknas.

Det händer att människor kommer fram till henne efter föreläsningar hon haft och berättar att de sprungit några kilometer, men sedan jämför sin egen prestation med hennes. Men enligt henne finns det ingen anledning att jämföra.

– Bara man kommer ut och rör på sig så har man gjort rätt. Vad jag har gjort tar inte bort någon annans prestation. Man ska i stället tänka att vi båda har varit ute och rört på oss. Det är det som är det viktiga. Jag vill att alla ska hitta någonting som handlar om rörelse, som gör att man mår bra och som man inte vill vara utan.

Rebecca Candevi
Rebecca.Candevi@nt.se

Frida Södermark känner sig inte klar med löpningen och har mycket saker på sin bucketlist. ”Jag vill till exempel springa lopp som håller på i flera dagar, men där man tar en paus. Jag gillar när det är etapplopp. Men det är lite svårt att få till just nu i småbarnslivet”, säger hon. FOTO: REBECCA CANDEVI

Frida Södermark och dottern Klara 2023. Även fast familjelivet tar mycket tid lyckas Frida ändå springa och röra på sig.

FOTO: ULF STRÄHLE

Frida Södermarks meriter

- **SM-guld:** 100 km (2012, 2014, 2016, 2017, 2018)
- **SM-silver:** 100 km (2013, 2015)
- **SM-brons:** 100 km (2022)
- **VM-silver i lag:** 100 km (2015)
- **EM-guld i lag:** 100 km (2015)
- Första plats Leipzig Marathon (2011), åttonde plats Comrades (2014), fyra i Ultravasan (2017, 2019), bästa svensk i NYCM (2010), första plats i 100 Miles Berlin (2026).

SPORT I TV

ONSDAG 7 OKTOBER

EUROSPORT 1 16.05. Belgiens Remco Evenepoel är regerande mästare i herrarnas tempo som avslutar cykel-EM. Foto: Thibault Camus/AP/TT

BORDTENNIS

12.00 WTT Champions
DIREKT. SVT PLAY. China Smash.
5.00 WTT Champions
DIREKT. SVT PLAY. China Smash.

CYKEL

14.20 EM Ljubljana
DIREKT. EUROSPORT 1. Damer.
16.05 EM Ljubljana
DIREKT. EUROSPORT 1. Herrar.

FOTBOLL

7.00 Mjällby–Gais
TV4 FOTBOLL. Allsvenskan.
9.30 Malmö FF–Örgryte
TV4 FOTBOLL. Allsvenskan.
10.00 Argentina–Benin
V SPORT PREMIUM. Landskamp.
12.00 Sirius–Degerfors
TV4 FOTBOLL. Allsvenskan.
12.00 Birmingham–Middlesbrough
V SPORT FOTBOLL. Championship.
12.00 England–Tjeckien
V SPORT PREMIUM. Nations League.
14.00 Portugal–Norge
VIAPLAY SPORT. Nations League.
14.00 Toulouse–Le Havre
V SPORT FOTBOLL. Ligue 1.
14.45 Brommapojkarna–IFK Göteborg
TV4 FOTBOLL. Allsvenskan.
15.00 England–Tjeckien
V SPORT EXTRA. Nations League.
15.30 Kroatien–Spanien
V SPORT PREMIUM. Nations League.
16.00 Kroatien–Spanien
VIAPLAY SPORT. Nations League.
16.00 Lyon–Rennes
V SPORT FOTBOLL. Ligue 1.
17.00 Kroatien–Spanien
V SPORT EXTRA. Nations League.
17.15 Örgryte–Sirius
TV4 FOTBOLL. Allsvenskan.
17.30 Rumänien–Sverige
V SPORT PREMIUM. Nations League.
19.45 Degerfors–Hammarby
TV4 FOTBOLL. Allsvenskan.
20.00 Argentina–Benin
VIAPLAY SPORT. Landskamp.
20.30 Frankrike–Belgien
V SPORT PREMIUM. Nations League.
21.00 Stoke–Sheffield United
V SPORT FOTBOLL. Championship.
22.30 Italien–Turkiet
V SPORT PREMIUM. Nations League.
23.00 Manchester United–Liverpool
TV4 FOTBOLL. Women's Super League.
23.30 Cardiff–Charlton
V SPORT FOTBOLL. Championship.

GOLF

9.00 DP World Tour
V SPORT GOLF. Alfred Dunhill Links Championship, sista dagen.
14.30 LPGA-touren
V SPORT GOLF. Lotte Championship, sista dagen.
17.30 DP World Tour
V SPORT GOLF. Alfred Dunhill Links Championship, sista dagen.
23.00 LPGA-touren
V SPORT GOLF. Lotte Championship, sista dagen.
5.00 Zozo Championship
DIREKT. EUROSPORT 2.

HANDBOLL

18.50 IK Sävehof–Skara HF
DIREKT. EXPRESSEN LIVE. Handbollsligan dam.

ISHOCKEY

10.45 Jukurit–Ässät
DIREKT. TV4 PLAY. Liiga.
13.00 Timrå–Skellefteå
TV4 HOCKEY. SHL.
13.00 Detroit–Ottawa
V SPORT VINTER. NHL.
15.00 NY Rangers–NY Islanders
V SPORT VINTER. NHL.
15.30 Linköping–Björklöven
TV4 HOCKEY. SHL.
17.15 Sport–Ilves
DIREKT. TV4 PLAY. Liiga.
17.15 Kärpät–Kiekko-Espoo
DIREKT. TV4 PLAY. Liiga.
18.00 Buffalo–Minnesota
V SPORT VINTER. NHL.
18.55 Modo–Södertälje
DIREKT. TV4 HOCKEY. Hockeyallsvenskan.
18.55 Leksand–Nybro
DIREKT. TV4 SPORT LIVE 1. Hockeyallsvenskan.
18.55 Karlskoga–Mora
DIREKT. TV4 SPORT LIVE 2. Hockeyallsvenskan.
18.55 Västerås–Östersund
DIREKT. TV4 SPORT LIVE 3. Hockeyallsvenskan.
18.55 Vimmerby–Kalmar
DIREKT. TV4 SPORT LIVE 4. Hockeyallsvenskan.
18.55 Almtuna–Visby Roma
DIREKT. TV4 PLAY. Hockeyallsvenskan.
18.55 Oskarshamn–AIK
DIREKT. TV4 SPORTKANALEN. Hockeyallsvenskan.
19.25 Adler Mannheim–GKS Tychy
DIREKT. VIAPLAY. Champions Hockey League.
19.25 Kölner Haie–Herning
DIREKT. VIAPLAY. Champions Hockey League.
20.00 Chicago–St Louis
V SPORT VINTER. NHL.
20.10 Bordeaux–Dynamo Pardubice
DIREKT. VIAPLAY. Champions Hockey League.
21.30 Leksand–Nybro
TV4 SPORT LIVE 1. Hockeyallsvenskan.
22.00 Modo–Södertälje
TV4 HOCKEY. Hockeyallsvenskan.
23.15 Bili Tygri Liberec–Frölunda
V SPORT VINTER. Champions Hockey League.
1.35 Washington–Pittsburgh
DIREKT. V SPORT EXTRA. NHL.
1.35 Winnipeg–Colorado
DIREKT. V SPORT VINTER. NHL.
4.05 Anaheim–Edmonton
DIREKT. V SPORT PREMIUM. NHL.

MOTORSPORT

17.00 MotoGP
V SPORT MOTOR. Japans GP Moto3 - Race.
18.30 MotoGP
V SPORT MOTOR. Japans GP Moto2 - Race.
20.00 Formel 1
V SPORT EXTRA. Bahrains GP - Race.

TENNIS

6.00 ATP-touren
DIREKT. TV4 TENNIS. Shanghai Masters, första omgången.

TRAV

20.00 V86 Direkt
DIREKT. TV12.

Ett urval av dagens bästa tävlingar och matcher. Med reservation för eventuella ändringar. Produceras av TT Nyhetsbyrån.