

# ULTRA BOOMEN!

Svenska ultralöpare levererar toppresultat internationellt. Och disciplinen är på frammarsch – både här hemma och internationellt. Därför kommer här vår första del (av två) om ultralöpningsboomen och de svenska ultrastjärnorna. I nästa nummer möter du bland annat den svenska ultratraildrottningen Emelie Forsberg och får ett ultraprogram med elitens bästa tips. *Ultrabra läsning.*

TEXT INGMARIE NILSSON | FOTO LUCA MARA



”Jag gillar att springa långt och har alltid gjort det. Det är som om jag inte vaknar till liv förrän efter två timmar.”

## Bäst i långa loppet

**Kajsa Berg är med sina VM och EM-medaljer en av Sveriges mest meriterade löpare. Har du inte hört talas om henne? Det kan bero på att hon springer ultra – en löpdisciplin på uppgång.**

➤ Att Kajsa skulle bli ultralöpare var ingen självklarhet. Hon kunde lika väl ha blivit en framgångsrik fotbollsspelare, balettdansös, gymnast eller simmare – för Kajsa var ett barn som gillade att träna.

– Fotboll höll jag på med till högstadiet men gymnastiken la jag av med på mellanstadiet när min gympalärare slutade, berättar hon.

I stället följde hon med sin lillasyster Emilie till simhallen när hon simtränade. – Jag hade med mig min nallebjörn som hade simglasögon på sig, minns hon och skrattar. Simfröken var snäll så jag fick komma med i Emilies grupp direkt trots att jag bara kunde simma bröstsim.

När vi sen fick en ny tränare som sa att jag skulle crawla så kunde jag inte. Men jag vevade på och även om jag aldrig blev särskilt bra så tyckte jag att det var roligt, säger hon.

Det var så roligt att hon tjatade till sig extra träningstid på morgonen och så småningom fick hon en egen nyckel till Storstadsbadet så att hon och Emilie kunde träna före alla andra. Hon tror att den erfarenheten hjälper henne nu.

– Jag var lite sämre än alla andra och jag fick kämpa för att inte alltid komma sist. Jag tror att de som blir jättebra tidigt får det tufft när alla andra kommer i kapp.

På måndagarna var det simvila och då sprang Kajsa istället med sin pappa. Det gjorde hon också på somrarna när hon var ledig från simträningen. Då brukade även storasyster Tove hänga med.

– Jag var nog ganska bra på att springa men fattade det inte då. Jag kutade till exempel en kuperad 2 330-metersbana på 9.30 och en 12-kilometersrunda på 52 minuter, berättar hon.

**KAJSA KÄNDE SÅ** småningom att hon stagnerade i simningen, så hon slutade när hon gick andra året på gymnasiet. Springa tyckte hon däremot var roligt och hon ville gärna gå med i någon klubb, men det knaggliga självförtroendet gjorde att hon aldrig vågade. Hon delade då lägenhet med systemern Tove och de tränade mycket, men utan någon struktur.

När Kajsa pluggat klart flyttade hon till Arboga för att arbeta. På en Vår-ruset-tävling, där hon sprang de fem kilometerna på 19 minuter, började hon prata med några tjejer och plötsligt var hon med i en klubb.

– IF Start var en perfekt klubb att börja i eftersom alla var så snälla. Men jag hann inte med fler än fyra, fem träningspass och två lopp innan jag flyttade tillbaka till Stockholm och blev klublös igen.

Så Kajsa sprang vidare, men utan någon större variation.

– Jag sprang samma runda nästan varje dag i ett år och jo, det blev lite tråkigt till slut, skrattar hon.

Men så grep ödet in i form av Monika Kingstedt som var tränare i Huddinge AIS. Monika såg till att Kajsa kom med i en träningsgrupp – först för barn och föräldrar, trots att hon varken var det ena eller andra, och sen i en ungdomsgrupp.

– Där fick jag ett träningsprogram för 3000 meter men det gav inte så mycket; jag sprang i samma fart, säger hon och skrattar igen.

Så 2006 föreslog tränaren Kim Hedbom att Kajsa skulle satsa på maraton istället. Det lät skoj tyckte Kajsa.

– Kim skjutsade mig och klubbkompisen Catharina ner till Växjö för att springa en mara där, berättar hon.

Kim hade noga påpekat att de skulle vara beredda på att en mara minsann inte är rolig hela vägen. Det där tyckte Kajsa lät konstigt eftersom hon alltid tyckt att springa var skojigt – så hennes mål blev just att ha det roligt hela vägen för att överbevisa sin tränare.

– Det var en åttavarvsbana och jag tror att det var en väldigt bra första mara. Jag upplevde aldrig att det blev jobbigt och det var verkligen roligt hela vägen, säger hon.

Tiden blev 2.55. Loppet gav förstas mersmak och Kajsa satsade hårt. Två år senare sprang hon flera lopp, bland andra Ljubljana Marathon på 2.44, men



sen gick det bara sämre och sämre.

Hennes entusiasm och all hård träning visade sig bli för mycket. Kroppen svullnade, hon mätte illa av att träna och kände sig konstant trött. Det tog drygt ett och ett halvt år innan hon kunde springa något så bra igen.

– Jag blev övertränad, ökade för mycket på för kort tid helt enkelt.

Sedan 2009 har hon haft hjälp av löparcoachen Rubin McRae på Running Sweden och tillsammans har de gjort gemensamma ändringar i träningsprogrammet.

– Vi har testat flera olika upplägg och nu verkar vi ha hittat det som funkar för mig, säger hon.

**KAJSA KLANDRAR INTE** sig själv för den tuffa tiden, som också gav henne viktig kunskap om henne själv. Nu har hon lärt sig att bromsa i tid och att acceptera svackor.

Men vägen tillbaka har varit krokig. Våren 2010, inför en satsning på maran, blev Kajsa åter igen övertränad och

hennes järnvärden körda i botten.

– Den gången började jag verkligen fundera på vad det var jag höll på med. All löpglädje var borta och jag kände mig mest pressad. Jag funderade över när jag sist hade känt riktig tränings- och tävlingsglädje och kom fram till att det var när jag sprang mina första halv- och helmaror. Då hade jag inga förväntningar, inga krav och ingen press.

Kajsa bestämde sig för att få tillbaka glädjen, lusten och kravlösheten. Rubin funderade, analyserade och föreslog sedan att hon skulle testa Swiss Alpine Marathon – 78 kilometer i Alperna – men helt utan krav.

Kajsa var osäker, både på sin fysiska förmåga och vilja, men ett 50 kilometer långt testpass och en inbjudan från tävlingsarrangören gjorde att hon antog utmaningen. Det var där hennes ultrakarriär började.

Kajsa kom trea med tiden 7.36 och kort därefter frågade Kristina Paltén, själv aktiv ultralöpare och involverad i landslaget, om Kajsa skulle vilja försöka

kvala in till EM 100 kilometer.

– Det var andra gången jag fick frågan, men den här gången ville jag. Kvalgränsen var nio timmar och även om jag absolut inte tänkte springa något EM så tyckte jag det skulle bli kul att testa distansen för att se om jag skulle ha klarat att springa EM om jag hade velat, säger hon.

Kvalloppet blev inomhusloppet Bislett 24-timmars i Oslo, i november 2011. Rundbanan mätte 546 meter och stanken av alla svettiga och pruttande kroppar satt i väggarna.

– Ja, det doftade inte hallon precis, men det var jätteroligt att springa. Det var musik, mycket prat och jag hade sällskap hela tiden. Men det är klart, efter 70 kilometer tyckte jag inte att det var lika roligt. Då tyckte jag att det räckte, säger hon med ett snett leende.

Men hon fortsatte, ökade farten, blev jättetrött och fick nästan jogga i mål. Sluttiden blev 8.02, en snittfart på 4.50-minuter per kilometer.

– Efter loppet hade jag inte ont

någon annanstans än i fötterna och jag fick gå i Roberts skor i en vecka eftersom jag fick inte på mig mina egna.

Sambon Robert, som jobbar som forskare inom organisk kemi, är också löpare. Han nöjer sig däremot med sträckor upp till maratondistansen. Ibland tränar de tillsammans men det är inte särskilt ofta.

– Det är både för- och nackdelar med att dela ett intresse. Det kan bli lite mycket av det goda ibland, men å andra sidan behöver man aldrig ha dåligt samvete, säger Kajsa.

Även om Kajsa för det mesta tränar ensam, och gillar det, så har hon många träningskompisar om hon vill ha sällskap.

– Det är jättebra för jag kan välja sällskap med hänsyn till den fart jag vill hålla. Ska det gå undan har jag till exempel Robert eller maratonspecialisten Anna Rahm att springa med.

**EFTER LOPPET I** Bislett sprang Kajsa Sörmlands ultra 50 kilometer, men hon sprang fel och kom i mål som sexa. Året efter, 2012, tog hon revansch och vann. Samma år gjorde hon sin landslagsdebut på 100 kilometer i Italien, som både var EM och VM. Kajsa vann EM på nytt svenskt rekord på 7.35.23 och kom tvåa

**”När Kajsa satte sitt personliga rekord, och dessutom svenskt rekord, på 100 kilometer höll hon en snittfart på 4.33 per kilometer. Det är inget man snyter ur näsan.”**

på VM efter amerikanskan Amy Sproston. Hon var dessutom, med ultramått mätt, snubblande nära att vinna guld även på VM för det skilde bara 400 meter i mål mellan henne och vinnaren.

Efter mästerskapen medförde en besvärlig lunginflammation och lungspalt (”lungkollaps”) flera månaders träningsuppehåll.

– Men något bra innebar det tydligen för efter bara två veckors träning persade jag på 3 000 meter med tiden 10.11, utbrister hon.

Den gångna vinterns träning har visat sig ge mycket bra resultat. Våren 2013 sprang Kajsa tiokilometersloppet Påsksmällen på 36.36 och Premiärmilen

#### > DET HÄR ÄR ULTRA

Ultradistans, som även kallas ultramaraton, är längre än den traditionella maratondistansen på 42 195 meter. Tävlingar arrangeras främst i två typer av ultradistanslopp. I den ena varianten springer deltagarna en angiven distans; i den andra springer deltagarna så långt som möjligt under en angiven tid.

Ultralopp som springs över en distans från punkt A till B kan vara landsväg- eller terränglopp. De vanligaste distanserna är 50 och 100 kilometer samt 50 och 100 miles, men distanserna kan vara upp till flera hundra kilometer. Ultralopp kan också förekomma som etapplopp där en angiven sträcka av loppet ska avklaras under ett visst antal timmar eller dagar. I vissa lopp kan man behöva en karta och måste dessutom själv bära med sig mat och dryck, då det kan vara långt mellan kontrollerna. Den andra varianten – tidsloppen – arrangeras på en utom- eller inomhusbana, eller på någon utmätt slinga, ofta i parkliknande områden. Banornas längd sträcker sig från 100 meter och upp till någon kilometer och de vanligaste tidsloppen är 6, 12, 24 eller 48 timmar – samt 6 dagar. Självklart kan det bli monotont att springa varv efter varv på en bana. I de längre tidsloppen på

bana brukar arrangören därför byta löpriktning, till exempel var fjärde timme, så att löparna inte ska drabbas av snedbelastningsskador.

Under ett vanligt maratonlopp kan gångpauser upplevas som ett misslyckande eftersom målsättningen är att avverka sträckan så snabbt som möjligt. Eftersom distanserna är så långa i ultralopp kan det istället vara taktiskt rätt att lägga in återkommande gångsekvenser, till exempel i uppförsbackar. Det är sällan den som springer snabbast de första fyra milen som står som segrare i ett ultradistanslopp.

Ultradistanslopp arrangeras i nästan alla länder. EM och VM arrangeras i ultravarianterna 100 kilometer respektive 24 timmar. I Sverige har 100 kilometer SM-status sedan 2011, medan 24-timmarsloppen ännu arrangeras som riksmästerskap.

I år arrangerar Växjö AIS Sveriges första 24- och 12-timmarslopp inomhus, den 14-15 december. Loppet går på en 244 meter lång rundbana i nybyggda Telekonsultarenan i Växjö, och arrangören utlovar bland annat världsrekordförsök.

(Källa: [Ultradistans.se](http://Ultradistans.se))

på 37.10, och sedan tog hon EM-guld på 100 kilometer. EM-banan var en krävande envarvsbana och supportteamet hade fullt upp med att sköta logistiken.

– Ja, det var lite pyssel för vi kom inte alltid fram med bilen utmed banan, berättar Robert.

– Det händer mycket mer utmed banan än vad man kan tro. Folk åker till exempel runt för att kolla hur trötta eller pigga konkurrenterna ser ut att vara.

För en utomstående kan tio mil tyckas otroligt tråkigt att titta på, men inte för Kajsa och Robert. Vad som helst kan hända innan man är över mållinjen.

– Jag låg länge på andra plats efter Marija Vrajic (Kroatien), men jag fortsatte att hålla en stabil fart hela vägen. Plötsligt krokade hon och jag kom förbi. Vid 70 kilometer kände jag mig otroligt pigg. Jag visste att jag hade två ryskor bakom mig men struntade i dem och fokuserade bara på mitt eget lopp, berättar Kajsa.

Ungefär vid 70-kilometermarkeringen stod samtidigt Robert för att stötta.

– Om ryskorna kommer i kapp så öka farten, skrek jag, men Kajsa tolkade det som att ryskorna redan var i fatt, inflikar Robert.

– Ja, så jag ökade, fortsätter Kajsa. Sprang i 4.15-fart men efter cirka fyra kilometer tittade jag på klockan och slog av på takten. Tänkte att springer de om så får de väl göra det.

Men ryskorna kom aldrig ikapp. Vid 85 kilometer ledde Kajsa med en och en halv minut, vid 95 kilometer med två och en halv och i mål med fyra minuter.

– Jag tyckte aldrig att det var jobbigt. Det kändes mest som om jag var ute på en morgonjogg på sju mil. De sista tre milen är nästan alltid lite tuffare, inte så mycket för kroppen utan mer för skallen. I början när jag sprang ultra var jag väldigt orolig för att jag inte skulle orka och kände mig mest lättad när jag kom i mål. Den här gången visste jag efter fem mil att jag skulle hålla och jag var verkligen glad när jag kom i mål!

Robert säger att Kajsa har en förmåga att bara bli piggare och piggare ju längre hon springer och att hon springer smart.

– Jag gillar att springa långt och har alltid gjort det. Det är som om jag inte vaknar till liv förrän efter två timmar, förklarar Kajsa.

**KAJSA FÖLJER INGEN** särskild diet utan äter allt.

– Kanske jag äter lite för mycket smågodis emellanåt och kvällen innan ett ultralopp brukar jag äta en påse chips. Och så äter jag mina energikakor

förstås! Jag äter tills jag inte vill ha mer helt enkelt, både före och under ett lopp. Det lustiga är att kroppen brukar vara trött och hungrig just före ett lopp, som om den verkligen laddar.

Under loppet dricker hon först Pro-viva, sen övergår hon till energikakor, sportdryck och till slut Coca-cola.

Favoritpass är långpass och tröskelpass. Hatpass är det klassiska intervallpasset tio gånger 1000 meter.

– Fast går intervallträningen bra är det ju roligt förstås, säger hon.

Men egentligen kör hon inte så mycket intervallträning. Istället blir det mer distanspass i olika farter. Det betyder inte att passen inte kan vara både tuffa och snabba. När Kajsa satte sitt personliga rekord, och dessutom svenskt rekord, på 100 kilometer höll hon en snittfart på 4.33 per kilometer. Det är inget man snyter ur näsan.

Den stora skillnaden jämfört med maratont träning är framförallt att långpassen är längre. Ungefär var tredje vecka springer Kajsa fem mil.

– Förra året sprang jag otroligt mycket men då var långpassen ofta i prattempo. Det här året har jag kört lite annorlunda och delat upp träningen i en långpassvecka, en fartvecka och en distansvecka. Dessutom har jag testat att köra långpassen i högre fart, mellan 4.30 till 4.20 per

#### > FAKTA KAJSA BERG

**Ålder:** 34 år **Klubb:** Huddinge AIS  
**Bor:** Rönninge, Stockholm **Familj:** Sambo med Robert. **Yrke:** Mellanstadielärare i naturvetenskap, matematik och teknik.

#### **Meriter:**

**10 kilometer:** 35.38 **Halvmaraton:** 1.17.50  
**Maraton:** 2.44.17 **100 kilometer:** 7.35.23  
**6 timmars:** 80 000 meter (svenskt rekord)  
Två EM-guld på 100 kilometer (2012 och 2013), VM-silver 100 kilometer (2012), EM-silver lag 100 kilometer (2013)

kilometer, berättar hon.

I snitt springer hon 16 mil per vecka men hon springer sällan dubbelpass eftersom hon tycker att det funkar bättre om hon kör ett pass per dag, säger hon. Vilodagar blir det då och då om hon känner sig sliten eller har mycket på jobbet.

– Det är inte ofta jag blir fysiskt trött utan det handlar snarare om en mental trötthet. Men jag har lärt mig att om jag tar det lite lugnt en dag så är jag pigg till nästa. Ibland gör jag ingenting, ibland cyklar, gymmar eller kör jag crosstrainer i stället. Fast jag borde nog styrketräna mer. Ska ta tag i det nu tänkte jag, säger

hon med ett litet leende.

Några problem med motivationen har hon inte och även om hon har klara mål med sin träning så är hon nog med att det inte får bli för mycket löpning.

– På det viset är jag kanske lite ose-riös. Veckorna före en tävling blir jag fokuserad men annars tänker jag inte så mycket på det. Löpningen är viktig men den är inte allt och jag vill inte tävla var och varannan helg. Tävlingarna är inte målet utan bara en del av det hela. Jag springer för att det är kul och en social grej.

I juni sprang Kajsa Stockholm Marathon, som hon såg mest som ett träningslopp. Med sluttiden 2.55.11 blev hon tolfte kvinna att korsa mållinjen och sexa i SM. Två månader senare var det dags för Stockholm Ultra 100 kilometer, som hon vann med tiden 7.40.51, vilket gav henne en segermarginal på 28 minuter till tvåan Frida Södermark (som du kan läsa om på sidan 72). Det innebar också att endast fem män var före henne i mål.

I oktober är det dags för nästa stora utmaning: VM i 100 kilometer som troligen går i Sydafrika – det har varit struligt att hitta en arrangör för loppet.

– Jag upplever ultraträningen mer avslappnad jämfört med till exempel maratont träningen. Det är inte så mycket tidtagning och för mig är det väldigt avstressande. Detsamma gäller tävlingarna. Jag gillar egentligen inte att tävla men på ultralopp är det verkligen en avslappnad stämning och alla är väldigt snälla mot varandra. Kanske beror det på att vi alla delar den speciella erfarenhet och känsla som ett ultralopp ger, funderar hon.

Det är mer taktik i ultra än i andra distanser. Man får inte vara för taggad för då är risken att man går ut för hårt, men Kajsa tycker att farthållare på ultra är ganska onödigt eftersom de flesta är där för att kuta sitt eget lopp i sin egen fart – oavsett konkurrensen.

– Det finns en slags ödmjukhet i ultra som jag saknar på andra lopp. Det går liksom inte att vara stöddig för då kommer man inte långt.

Kajsas ödmjukhet kan ibland nästan kosta henne placeringar. Hon har fått kämpa med oron att göra någon ledsen när hon springer om.

– Jag nästan skämdes när jag spurtade om en annan löpare på Swiss Alpine och jag ömmar ofta för de jag sprungit om.

Hon ler lite förläget. En tuff tjej med stort hjärta.



# Svenska löparundret lever – inom ultra

TEXT INGMARIE NILSSON



**JONAS BUUD**  
Buud har etablerat sig i ultravärldseliten med segrar i Swiss Alpine, VM- och EM-medaljer och pallplaceringar i Comrades och UTMB.

## ULTRA BOOMEN!

Svensk ultralöpning har länge levt en tillvaro i mediaskugga. Detta trots att det både finns ett landslag och trots att några av världens bästa ultralöpare är svenskar.

Peter Fredricson är ansvarig landslagsledare för ultradistansen 100 kilometer och samarbetar med Reima Hartikainen vid olika landslagsaktiviteter. Reima Hartikainen är huvudsvarig för VM i 24-timmarslöpning.

– Vi har kontakt med löparna, håller ordning på logistiken i samband med EM och VM-tävlingar och rekommenderar de löpare vi anser är kvalificerade för mästerskap till Svenska Friidrottsförbundet, förklarar Peter Fredricson.

De senaste åren har Svenska Friidrottsförbundet satsat allt mer på ultralöparna; de bekostar bland annat alla resor till de internationella mästerskapstävlingarna. Sverige är en av de nationer som har haft störst framgångar under de senaste mästerskapen trots att de svenska truppslagarna är små i förhållande till nationer som USA, Japan, Italien, Frankrike, Norge och Ryssland.

Vår meste ultralöpare, Rune Larsson, var så att säga lite före sin tid. När Rune var som mest aktiv var det ytterst få som trodde sig kunna springa ultradistanser. Rune har bland annat vunnit Sparthatlon (245,3 kilometer från Aten till Sparta) tre gånger. Han innehar också svenskt rekord i 48-timmarslöp-

ning och nordiskt rekord på 24-timmars. Dessutom har han sprungit över den amerikanska kontinenten och rott över Atlanten.

– Sedan några år har det vuxit fram en ny generation inom ultra och därmed har en ny typ av utövare funnit grenen. De flesta av våra landslagsdeltagare kommer numera från någon löparklubb och är redan inne i "löparvärlden". När Rune höll på var det mer ovanligt. I dag har intresset för att arrangera ultralopp ökat, även bland friidrottsklubbarna, och då tänker jag främst på sommarens stora händelse, Stockholm Ultra, fortsätter Peter Fredricson.

I dag är det mer status i att kunna springa långt och samtidigt inser allt fler att det inte är halvbra löpare som blir ultralöpare. Kategorin som tävlar, och inte bara är ute efter att ta sig i mål, har därför blivit större.

För att vara en medaljkandidat i

världseliten behöver du som man klara maran på 2.25–2.30 och som kvinna 2.50–2.55, även om det finns undantag från denna "regel".

– Precis som i övriga löpgrenar behövs både bredd och elit inom svensk ultralöpning. Dels för att våra arrangemang ska utvecklas, men även för att bredden på sikt skapar ett bra underlag för landslagsverksamheten, poängterar Peter.

Utvecklingen inom Svenska Friidrottsförbundet har också varit fantastiskt bra menar Fredricson.

– Stefan Olsson och Ulf Friberg på förbundet är otroligt engagerade, vilket är jättekul, säger Peter entusiastiskt.

Kristina Paltén, som bland annat har världsrekord i 12-timmarslöpning på löpband, har skapat "Landslagsgruppen för ultradistans". De som gjort vissa resultat kommer med i gruppen och får vara med på två helträffar om året.

– Att vi ultradistansare har organiserat oss och lyckats behålla och utveckla vår egen kultur, delvis parallellt med den övriga friidrottens, är en framgångsfaktor för oss, säger Rune Larsson.

**PETER FREDRICSON** hamnade i ultravärlden för fyra år sedan, tack vare att han sedan flera år tillbaka är personlig coach till Jonas Buud som bland annat har två EM-guld, tre VM-silver och ett EM-brons på 100 kilometer. Buud kom dessutom tvåa på Ultra Trail du Mont Blanc 2012 (UTMB) och på Comrades Marathon i år. Han har också vunnit Swiss Alpine i Davos sju gånger i rad.

– Jag har ingen egen erfarenhet av ultra, har faktiskt bara sprungit maraton som längst. Men min erfarenhet från skidåkning och skidorientering, tillsammans med Jonas kunskap gjort att vi har hittat ett bra framgångskoncept.

Peter följer med Jonas på merparten av alla tävlingar och de har tät kontakt för att gemensamt analysera såväl tävling som träning inför planeringen av säsongen.

– Jag lär mig hela tiden mer om ultralöpning, både av Jonas och alla de andra i landslaget, förklarar han.

Just förmågan att ta hjälp av andra, och lyssna på andras kunskap och erfarenheter, tror Peter är en förutsättning för att lyckas med ultralöpning.

– Att göra alla misstag och erfarenheter på egen hand är svårt och tar för lång tid. Man ska även komma ihåg att ett ultralopp på 100 kilometer kräver fem till åtta veckors återhämtning, så antalet tävlingar man kan genomföra under en säsong är begränsat.

Jonas Buuds och Kajsa Bergs framgångar har betytt mycket för sporten. Det gör att de andra i gruppen blir mer avslappnade och inspirerade. Fredricson tror absolut att det går att kombinera ultralöpning med andra distanser och att man inte ska vara rädd för att "sega ner sig".

– Det räcker med ett långpass på cirka 50 kilometer varannan till var tredje vecka. Är du bra på ultra är du oftast bra på kortare sträckor också. Faktum är att du måste vara det, säger han, vilket både Kajsa och Jonas faktiskt bevisat.

För att bli en bra ultralöpare tror han att det behövs bra mycket mer än de rätta generna.

– Visst spelar generna och de fysiska förutsättningarna roll men framförallt måste du ha rätt psyke, vara intresserad, engagerad och tycka det är kul, menar Fredricson.

**RUBIN MC RAE**, tränare på Running Sweden, tror att det svenska landskapet med dess fina förutsättningar för långa promenader och löpturer har bidragit till att vi har så bra ultralöpare internationellt sett.

– Men även andra faktorer spelar in, som svenskarnas reseintresse och förhållandevis goda ekonomi. När någon

svensk dessutom har framgång i en sport visar den personen att det är möjligt att lyckas, vilket också spelar roll för andras motivation, säger han.

Till VM på 100 kilometer i Sydafrika i oktober hoppas Fredricson att ha fulltaliga lag på både herr- och damsidan, vilket betyder minst tre deltagare i respektive klass.

Framförallt på damsidan är förutsättningarna att kunna ställa ett slagkraftigt lag på startlinjen stora, ett damlag som i slutet av april tog EM-silver i lagtävlingen i franska Belves.

– Förutom Kajsa har vi Sophia Sundberg, Kerstin Rosenqvist, Gloria Winstedt och Frida Södermark. På herrsidan är Jonas Buud ganska ensam i toppen i dagsläget men Philip von Rosen har gjort stora framsteg och är absolut ett framtidsnamn, berättar Peter.

Damerna ligger inte långt efter herrarna när det gäller sluttider. Kajsas segetid på EM var 7.38 medan herrarnas var 6.53, vilket är otroligt imponerande gjort av Kajsa.

Fredricson tror också att tjejerna mycket väl kan komma i kapp, vilket de nästan har gjort på 24-timmarsdistansen. Och Rune Larsson har sin egen teori om varför de svenska kvinnorna är så framstående:

"Om du klarar att springa ett maratonlopp på tre till fyra timmar så klarar du 100 kilometer. Då har du fysiken. Resten sitter i huvudet."





> **ULTRA TRAIL DU MONT BLANC**

Ett av världens mest ansedda ultratraillopp är UTMB – 169 km långt.

– Det kan vara en tillfällighet, men ibland undrar jag om vi ser samma mönster som jag såg när jag var idrottslärare. En vinterdag sågade jag upp en vak i en utomhusbassäng och lät eleverna hoppa i för att ta sig upp med hjälp av isdubbar. Det var givetvis frivilligt. I nästan alla klasser, år efter år, hoppade 80 procent av flickorna och 50 procent av pojkarna i det iskalla vattnet. Kanske tjejer är mer benägna att pröva extrema grejer eftersom de förlorar mindre prestige än vad killarna gör om de misslyckas?

**KAJSA PEKAR PÅ** en annan, men självklar framgångsfaktor.

– En förutsättning för att springa ultra är att man gillar att springa långt, säger Kajsa Berg. Gör man det så kan i princip vem som helst springa ultra.

– Om du klarar att springa ett maratonlopp på tre till fyra timmar så klarar du 100 kilometer. Då har du fysiken. Resten sitter i huvudet. Ultra handlar

**”Är du bra på ultra är du oftast bra på kortare sträckor också. Faktum är att du måste vara det, vilket både Kajsa och Jonas faktiskt bevisat.”**

mer om att utvecklas mentalt än fysiskt, säger Peter Fredricson.

Jonas Buud delar den åsikten.

– 100 kilometer springer du inte med benen utan med huvudet, säger han.

Peter Fredricson menar att ett 100-kilometerslopp egentligen inte börjar förrän vid 85 kilometer och förutsättningen för att man ska klara det är att man lärt sig att hålla energin uppe även under trötthetssvackorna, tränat på

att hålla tempo, få i sig näring och att skapa rutiner.

Även Torkel Skogman, ultraspecialist på Running Sweden, anser att så gott som alla kan springa ultra – inte minst långsamma löpare.

– I många fall är det lättare för långsamma löpare att växla upp till ultradistanserna eftersom de ofta redan kombinerar löpning och gång. De har också en mer realistisk målbild, medan snabba löpare för det mesta har mycket svårare att dra ner på farten och därför bränner för mycket krut i början av loppet, säger han.

I likhet med Kajsa Berg påpekar han att ultralopp kräver många mils löpträning.

– Om man ska ägna sig åt ultralopp måste man gilla att springa. Utöver stora mängder löpträning behöver man också vara bekväm med att umgås med sig själv. För trots att ultra är en social sport så innebär både träningen och loppet att man tillbringar långa stunder ensam, avslutar Torkel Skogman.

# Äventyret fortsätter för Frida

TEXT NICLAS SJÖQVIST | FOTO RICKARD FORSBERG

**ULTRA  
BOOMEN!**

Det sägs att det ofta är tillfälligheter som avgör hur våra liv gestaltar sig. Fråga Frida Södermark om den saken. För sex år sedan började hon löpträna av en slump – idag har hon ett SM-guld och ett SM-silver på 100 kilometer och flera svenska rekord i ultralöpning.

Om någon för en tid sedan hade sagt att Frida Södermark skulle bli en av Sveriges främsta långdistanslöpare hade folk med all säkerhet brustit ut i ett gapskratt – inte minst Frida själv. För bara några år sedan duggade nämligen besöken på Norrköpings uteställen tätare än löprundorna (på knappa halvmilen) som Frida sporadiskt lunkade sig igenom. Livet såg ut som för vilken annan 28-åring som helst när Frida en dag i oktober 2006 slog in på en ny väg. Den nya vägen, Norrköpingsloppet Höstmilen, fångade Fridas intresse eftersom hennes arbetsgivare, John Bauergymnasiet, sponsrade sina anställda med anmäl-



ningsavgiften. Som uppladdning inför Höstmilen tänkte Frida genomföra en handfull träningspass i Vrinneviskogens milspår. Det blev lite mer än så. Några vänliga själar från Golf Tjalve korsade hennes väg i spåret och bjöd med henne att pröva några löppass med klubben. Redan efter ett par löppass med Golf Tjalve insåg Frida att hon hade hittat hem.

Sex år senare står jag i hissen på väg upp till tjejen som redan har varit svensk mästare på 100 kilometer. Ett par löpskor utanför en dörr märkt "F. Södermark" förkunnar att jag kommit rätt. Vi slår oss ned i köket och samtalet leder in på Fridas debut och vinst i Oslo i vintras, där hon satte svenskt inomhus- och utomhusrekord på tolvtimmarslöpning, samt svenskt inomhusrekord i tjugofyratimmarslöpning.

– Att springa Bislett Ultra Marathon i Oslo var en väldigt speciell upplevelse. Man sprang runt, runt på en bana som bara var 546 meter lång. Jag kom ensam till tävlingen med en låda blandad kost, men förstod snabbt att det skulle ha varit bra att ha med sig en coach som kunde peppa och bistå mig med mat, salttabletter och koffein, fortsätter Frida som beskriver sig själv som en "rookie" i sammanhanget.

– Som tur var fick jag ändå bästa tänkbara hjälp och coaching av trevliga människor som var på plats, bland andra "Mr Ultramaraton himself" – Rune Larsson. Det var en fantastisk sammanhållning bland både deltagare och publik på tävlingen, berättar Frida som också satte stort värde på alla de låtar och hälsningar som skickats av vännerna hemifrån och som spelades upp under loppets gång.

**FRIDA SPRANG KONSTANT** de första fjorton timmarna av loppet, endast korta pauser för toalettbesök och energiintag tvingade henne av banan. Fjorton timmar. Det är lika länge som nio fotbolls-

## > FAKTA FRIDA SÖDERMARK

**Ålder:** 34

**Bor:** Norrköping

**Löptränet:** Sedan 2006

**Meriter:** Personbästa och vinst i Leipzig Maraton 2010 (2.51.32), SM-guld 100 km 2012 (8.21.02), SM-silver 2013 (8.08.43) svenskt rekord på 12-timmars, både inom- och utomhus, svenskt inomhusrekord på 24-timmars.

**Motto:** Så långt som möjligt.

**Blogg:** "Löparäventyret" på [lopingforalla.se](http://lopingforalla.se)



matcher eller sju, åtta långfilmer. Sedan kämpade hon på i ytterligare åtta timmar.

Under den senare delen av loppet fick Frida ont i benhinnorna och tempot sjönk en aning. När hon äntligen korsade mållinjen hade hon tillryggalagt 214,2 kilometer, vilket motsvarar ungefär fem maratonlopp på raken. Flera deltagare kollapsade och fick föras till sjukhus till följd av akut vätskebrist. Frida däremot var vid förhållandevis gott mod, och hade "bara" några skavsår och ömmande benhinnor. I övrigt höll kroppen bra, vilket också är en stor del av hemligheten bakom Fridas framgångar. Hennes kropp tål en både stor och hård dos träning och hon återhämtar sig på mycket kort tid.

Det finns ingen mirakeldiet eller något annat hokus pokus bakom de goda fysiska förutsättningarna. Frida äter "vanlig" mat. Hennes starka fysik har möjliggjort två träningspass om dagen under en längre tid, utan att hon har dragit på sig några skador. Varje morgon inleder hon med ett lättare distanspass på minst nio och som mest trettio kilometer, och på kvällarna kör hon intervalllöpning med Golf Tjalve eller träningsgruppen Liu Elit. Gruppträningen är otroligt värdefull menar Frida.

– Jag har fått hjälp med löpteknik, träningsupplägg och olika tips från mer erfarna löpare, vilket gjort att jag utvecklats snabbt. Den sociala biten har ökat löpglädjen och motivationen, vilket har gjort mig till en bättre löpare. Träningen är som ett pussel där alla bitar måste finnas med för att resultatet ska bli bra, berättar hon.

Frida ser livet och löpningen som ett äventyr utan begränsningar och berättar med stor inlevelse om hur hon vill leva fullt ut och uppfylla sina drömmar medan hon kan. Lyckligtvis går det all-

deles förträffligt att kombinera hennes tre största intressen: löpning, resor och läsning. Det har gjort att Frida löpträna i världens alla hörn och har fyra bokhyllor fullspäckade med böcker hemma i vardagsrummet.

**TACK VARE EN** smart planering av träningen, vilken upptar mellan 15 och 20 timmar i veckan, har hon lyckats ha både ett heltidsjobb och en rik fritid med nära och kära. Löpskorerna är alltid nedpackade vart hon än ska. Transportlöpning utövar hon ofta, eftersom det skapar utrymme för att hinna med sådant som annars hade varit omöjligt.

– Ibland händer det att jag i förväg "planterar ut" en cykel på stället jag ska till så att jag kan springa på ditvägen och cykla tillbaka. En annan variant är att jag springer ut – till exempel till en fest – och ber någon som åker bil ta med en väska med duschgrejer och ombyte. Allt brukar gå att lösa tack vare schyssta kompisar, säger Frida.

Utöver satsningen på 100-kilometer, som bland annat gav ett SM-silver i början på augusti (vinnare var Kajsa Berg), vill hon sänka sitt nuvarande personliga rekord på maratondistansen från 2.51.32 till en tid under 2.50. Kanske satsar hon också på 24 timmars-VM. Hennes utveckling går fortfarande stadigt som tåget och hon har kul på färden. Vi kan lita på att Frida kommer att fortsätta uppfylla sina drömmar.

– Tänk vad hemskt om man skulle ligga på dödsbädden och tänka att "vad fasen gjorde jag inte allt det där för", säger hon.

Det finns nog ingen anledning till oro. Om Frida Södermark fortsätter att ånga på i den här takten kan hon försätta berg, både på och utanför löparbanorna. Gapskratten har hon sprungit ifrån för länge sen. Löparäventyret fortsätter. **RW**