

## Jorden runt på 1000 dagar

**Långfärdscycklisten Fredrika Ek är på väg att inleda sitt största äventyr hittills - en soloexpedition jorden runt. Den 8:e mars sätter hon sig, efter över ett år av förberedelser, i sadeln för att trampa ut ur ett kargt och vintrigt Sverige. Målet är att inom 1000 dagar gå i mål på samma plats, då med en utmanande färd på 4000 mil över fem kontinenter i ryggen.**

Idén formulerades för första gången då Fredrika under 2013 korsade Europa på cykel. De 400 mil som då tog henne genom åtta europeiska länder, över österrikiska Alperna och den utmanande Jakobsleden i norra Spanien räckte inte på långa vägar. Redan innan hemkomsten var det nya målet satt, och det senaste året har helt ägnats åt att förbereda det kommande äventyret.

Startskottet går i hemstaden Sundsvall, med siktet inställt söderut. "Det första stora delmålet är att nå Istanbul, där jag lämnar Europa för Asien, och äventyret på många sätt börjar på allvar" säger Fredrika. Rutten går därifrån genom mellanöstern, och via de forna sovjetstaterna in i norra Kina. Det nya året hoppas Fredrika på att fira i Singapore, innan hon tar flyget över till Australien. Även Syd-, Central- och Nordamerika ska betas av innan hon åter landar i Europa för att cykla den sista etappen som tar henne tillbaka till Sverige.

Visserligen är det många mil som ska avverkas, men resan är varken något cykelrace eller rekordförsök. Fokus ligger på äventyret. "Cyklingen i sig handlar för mig om transport, och möjligheten till absolut frihet. Den låter mig komma närmare naturen och människorna längs vägen än något annat färdmedel, och genom att bära all mat, vatten och utrustning jag behöver gör den mig helt och hållet självständig." säger Fredrika. "Känslan av att vakna i tältet, och slå upp ögonen utan att ha en aning om vad som väntar är helt oslagbar." fortsätter hon.

I och med resan driver Fredrika en välgörenhetsinsamling till förmån för organisationen ActionAid, vars fokus ligger på att ge utsatta flickor och kvinnor möjligheten till ett drägligt liv utan fattigdom och mänsklig orättvisa. Målet är att få varje mil sponsrad med 100 kr vilket genererar en total summa på 400 000 kr.

Förberedelserna inför expeditionen "The Bike Ramble" pågår just nu för fullt. Allt från träning och testning av utrustning, till vaccinationer och pappersarbete inför visumansökningar står på agendan. För att inte tala om ett och annat avsked till nära och kära. Resan kommer Fredrika dokumentera på hemsidan [www.thebikeramble.com](http://www.thebikeramble.com), och redan nu kan vi där följa hennes sista tid innan avfärd.

**Högupplösta pressbilder hämtas på:**  
<http://www.thebikeramble.com/media/press-photos/>

**Kontaktuppgifter:**  
Fredrika Ek  
0724 - 28 82 75  
[fredrika@thebikeramble.com](mailto:fredrika@thebikeramble.com)

**Hemsida:**  
[www.thebikeramble.com](http://www.thebikeramble.com)