

HELA SUNDSVALL CYKLAR

VINTER + CYKLING
= SANT?

BIKEFITTING

Bara för
elitcyklisten?

PÅ CYKEL RUNT JORDEN

HSC MAGAZINE CHECKAR IN MED FREDRIKA EK,
SUNDSVALLSTJEJEN SOM TAR CYKELN RUNT JORDEN

VI FÖRSÖKER CYKLA ÖVERALLT

LINDA HEDBLOM

JORDEN RUNT PÅ TVÅ HJUL

24-åriga Fredrika Ek lämnade hemmet i Sundsvall för över ett år sedan till förmån för att upptäcka världen på två hjul: "Det absolut svåraste var att lämna allt jag visste bakom mig och trampa ut ur Medelpad", säger Fredrika.

Föreställ dig följande: under en tre månader långcykling genom åtta länder i Europa, blir du hopplöst förälskad i att upptäcka nya platser och du börjar drömma och fantasera om något ännu större och ännu mer häpnadsväckande - nämligen att cykla jorden runt.

Vänta nu, kanske du inte ens skulle drömma om att fantasera om något sådant? Eller stannar en sådan tanke enbart i idéstadiet, utan att genomföras? I Fredrikas fall blev drömmen sann i mars förra året då hon satte sig på sin cykel och vinkade hej då till familj och vänner.

Resan

Sedan starten i Sundsvall har Fredrika bland annat tagit sig igenom 50-graders ökenhetta i Turkmenistan och genom tibetanska bergpass, 5000 meter över havet. I skrivande stund befinner hon sig i Penang, Malaysia. Fredrika säger sig trivas bäst i de enorma, tomma landskapen som man hittar uppe bland bergsplatåerna. Trots naturupplevelsorna och vyerna är det kontakten med lokalbefolkningen som varit den största upplevelsen:

- De allra starkaste avtrycken kommer från stunderna jag delat i hemmen hos alla de fantastiska människor jag mött längs vägen. Iran står i en klass för sig, med de vänligaste och mest hjälpsamma människor jag någonsin mött.

En helt vanlig tjej

Trots sina, för oss vanliga dödliga, imponerande bedrifter säger sig Fredrika vara en helt vanlig sundsvallstjej, som har tillbringat sina somrar badandes i Hultjärn och med en uppväxt på Baldershovs tennisbanor. Samma sundsvallstjej bytte ut boll och racket mot en välpackad cykel, för att sakta trampa och sig jorden runt.

Hennes arbete skiljer sig ganska markant från de flesta andra jämnåriga eller de flesta av oss andra människor för den delen. Det är inte många av oss som har cykeln som arbete och världen som arbetsplats. Det bästa med denna arbetssituation är enligt Fredrika:

- Jag bär mitt hem och allt jag någonsin behöver på cykeln och frihetskänslan av att vara helt och hållet självständig är enorm.

Kombinera personlig utveckling med välgörenhet

Fredrika har alltid gillat att testa och flytta sina gränser och att kunna kombinera det med att uppleva världen, är som hon säger: "En dröm som går i uppfyllelse." Men resan är inte enbart till för personlig utveckling och för upplevelsens skull. Fredrika cyklar till förmån för organisationen ActionAid, som arbetar globalt för att ge världens kvinnor och flickor ett drägligt liv fritt från fattigdom och förtryck. Det är både företag och privatpersoner som bidrar med pengar för varje cyklad mil som Fredrika genomför.

Fredrikas bästa dagar

Efter över ett år i sadeln är fortfarande ingen dag den andra lik för Fredrika. Hon gillar att ta dagen som den kommer, förutsatt att det fungerar i landet som hon befinner sig i:

- Mina bästa dagar kommer alltid när jag kryper ur sovsäcken med ett öppet sinne och helt enkelt ser var och till vem vinden tar mig, säger Fredrika.

Till skillnad från att sitta bakom en ruta och se världen passera förbi, är man som cyklist mitt uppe i allt, vilket Fredrika säger sig vara både på gott och ont:

- Jag har både solen som värmer mig i ryggen, och regnet piskande i ansiktet. Mjölksyran på väg upp mot bergspassen och vinden i håret på väg ner från dem.

Fredrika upplever att cykeln både har underlättat och öppnat upp för otroliga möten med människor längs med vägen, även om det som hon säger, kan vara lite väl utelämnande i fel situationer:

- Det här är livet i kubik och jag älskar det, säger Fredrika glatt.

Att motivera sig

Tanken på att avbryta resan har aldrig inträffat, menar Fredrika:

- Jag stormtrivs med det här livet, och behöver sällan anstränga mig för att hitta motivation till att trampa vidare, när det väl händer fungerar insamlingen som en oändlig källa till energi.

Om att våga gå från idé till handling

Fredrika tips till oss alla sundsvallsbor som är tveksamma om vi verkligen ska ta och förverkliga en dröm:

"Våga ta beslutet! Oavsett om det handlar om en dagstur till Juniskär eller ett varv runt jorden. När vi faktiskt bestämt oss för att förvandla en dröm eller idé till verklighet, går resten av bara farten."





Vill du veta mer?

Följ Fredrikas resa runt jorden på
instagram @thebikeramble eller på
hemsidan www.thebikeramble.com



“
Det här är livet i kubik och jag älskar det!

