



Fredrika EK

Den 8 mars 2015 lämnade Fredrika Ek Sundsvall för att bege sig ut på en jordenruntresa – på cykel, ensam. Nu ett år senare har hon trampat över 17 000 km och avverkat ungefär en tredjedel av sitt livs äventyr hittills. Från Sundsvall har färden gått genom bland annat Danmark, Tyskland, Tjeckien, Österrike, Kroatien, Bosnien & Herzegovina, Montenegro, Albanien, Grekland, Turkiet, Iran, Uzbekistan, Kirgizistan & Kina. När vi kontaktar Fredrika har hon precis nått Vang Vieng, Laos.



**O**m du med egna ord beskriver detta år, vad är det som har påverkat dig mest och vad kommer du ihåg bäst?

– Detta har utan tvekan varit det mest utvecklande året jag varit med om. Visst att jag lagt på mig lite benmuskler, men den största förändringen är helt klart den mentala. Jag har en helt annan tilltro till min egen förmåga nu än jag hade när jag sparkade igång det här äventyret för ett år sedan. Att runt om i världen bli inbjuden hem till människor och för en eller några dagar få ta del av deras vardag lämnar de starkaste minnena hos mig. Jag kan inte tänka mig ett bättre sätt att få lära mig om nya kulturer och få perspektiv på mitt eget liv.

**Hur bemöts en ensam kvinna på cykel? Vad får du för reaktioner från lokalbefolkningen?**

– Mötet med andra människor är något av det finaste jag upplever på den här resan. Jag har cyklat igenom så vitt skilda kulturer och kontakten med lokalbefolkningen

ser helt olika ut överallt. Den gemensamma nämnaren är dock att människor är fantastiska. Utan all den godhet och totalt osjälviska hjälpsamhet jag tagit emot hade jag aldrig varit där jag är idag.

**Vad har överraskat dig mest?**

– Den enorma gästvänlighet jag mötts av så snart jag lämnat Europa. Och vilka fantastiska band man kan knyta till människor, utan att ens ha ett språk gemensamt.

**Vad är det märkligaste du upplevt?**

– Oj! Jag tror att jag blivit lite avtrubbad av allt tok som hunnit hända under den här resan. Efter en tid kan man vakna upp skavfötters med en kirgizisk farmor, dricka fermenterad hästmjölk till frukost, under dagen muta sig igenom en bunt militära checkpoints och tillslut hamna på någons bröllopsfest. Det är svårt att riktigt inse vilka otroliga saker man får vara med om.

**Har du upplevt några större motgångar?**

– Motgångar absolut! Det är en del av resan. Men att jag fortfarande rullar är ju ett bevis på att jag ännu inte råkat ut för några för stora missöden.

**Jag är precis där jag vill vara just nu, och sådant som jag tidigare kunde sakna tänker jag inte på längre.**



**FREDRIKA EK**

**ETT ÅR PÅ**



### Är rädd någon gång?

– Absolut. Hade jag aldrig känt rädsla hade jag nog inte tagit mig såhär långt. Den hjälper mig ofta att fatta rätt beslut.

### Vad har varit det svåraste under resan hittills?

– Att starta. Att faktiskt ta klivet ut ur ytterdörren och kasta mig ut i det okända. 50-gradig hetta i Turkmenistans öken eller tibetanska bergspass på nästan 5000 meter över havet kommer inte ens i närheten av hur det var att lämna allt jag visste bakom mig och trampa ut ur Medelpad.

### Har du ofta sällskap av andra cyklister?

– Nej. I Centralasien både träffade och slog jag sällskap med många andra cyklister, men före och efter har det varit jag och lokalborna. Här i Sydostasien räknar jag dock med att börja stöta på fler cyklister igen.

### Har det gått bra att korsa gränser?

– Ja! Jag har ju på ett eller annat sätt tagit mig igenom överallt. Gränsövergångarna i Centralasien har dock varit både utmanande, tålamodsprövande och många gånger ganska komiska.

### Följer du resplanen eller har det blivit (större) avvikelser, i så fall varför?

– Eftersom jag inte hade någon spikad rutt från start har det varit enkelt att anpassa turen efter förutsättningarna som dykt upp. Tidsmässigt har jag än så länge tuffat på ungefär i den takt jag tänkt mig från början.

### Det finns nog väldigt många fantastiska platser du besökt, men har du några favoriter och i så fall varför?

– Varje land har sina egna fina sidor och jag minns dem alla på olika sätt. Turkiet kommer spontant upp som en favorit. Vad gäller mötet med människor är Iran och Uzbekistan i absoluta topp. Cykel-mässigt går ingenting upp mot Pamir-bergen i Tadzjikistan och tibetanska högplatån i Kina.

### Vad längtar du mest efter?

– Jag är precis där jag vill vara just nu, och sådant som jag tidigare kunde sakna tänker jag inte på längre. Familj och vänner kommer jag däremot längta efter ända tills jag är hemma igen.

### Vad ser du mest fram emot på din fortsatta resa?

– Att precis ha inlett ett nytt stort kapitel av resan känns så spännande. Efter tre månader i Kina ska det nu bli riktigt häftigt att få uppleva den sydostasiatiska landsbygden från cykelsadeln.

## ACTIONAID

Under resan samlar Fredrika in pengar till välgörenhetsorganisationen Action Aid och deras internationella arbete mot fattigdom och orättvisa med fokus på utsatta kvinnor och flickor. Du hittar med information om insamlingen och kan följa Fredrikas resa på [www.thebikeramble.com](http://www.thebikeramble.com).



# CYKEL