

Log!n



**GODA RÅD GER
BRA RESULTAT**

**SMIDIG REGISTRERING
MED MAPP**

ETT ÅR MED NYA VML

REKORD- INVESTERINGAR

**SKÄRPER KRAVEN PÅ
EFFEKTIV VIRKESMÄTNING**

Fredrika Ek, som cyklar runt jorden för att samla in pengar och bidra till en bättre värld.



Hållå där!

Ännu ett stort kliv för Fredrika

Efter 20 månader, 3 000 mil och närmare trettio länder påbörjar Fredrika Ek ännu ett kapitel i sin cykling jorden runt. Hon har snart landat i Sydamerika och vänder då cykeln hemåt.

Hej Fredrika. Hur mår du?

– Strålande, som oftast. Jag är nu i en liten stad som heter Wanaka, på Nya Zeelands sydspets. Om bara några dagar flyger jag till Sydamerika.

Vad innebär det, tror du?

– Det är det största klivet sedan jag stängde ytterdörren hemma i Medelpad. Hittills har alla förändringar smugit sig på gradvis, nu byter jag över en natt universum, lämnar det trygga och bekanta och kastar mig över en helt ny och okänd kontinent. Det är ingen gäspning, precis. Mycket av allt. Jag är supertaggad över att ge mig ut på äventyr igen.

Vilka är dina planer för Sydamerika?

– Inget är bestämt än. Jag får många förslag på rutter att följa och ställen att besöka. Jag landar i Buenos Aires, sedan får jag se. Jag tror att ju mer öppen jag är desto roligare blir det. Det gäller att hålla ett fönster på glänt.

Du har precis avverkat Australien och Nya Zeeland. Hur har det varit?

– Mer natur och cykling än möten med

människor. Ofta väldigt spektakulära vyer. Australien var en utmaning, för att uttrycka sig försiktigt. Ibland gällde det helt enkelt att överleva i den röda leran. På ett dygn föll en hel årsnederbörd regn vilket gjorde vägarna bottenlösa. Då undrade jag vad jag höll på med.

Och i vilket skick är du själv?

– Efter Australien var jag rejält sliten, måste jag erkänna. Men nu, efter tre månader på bra vägar med behaglig semestercykling i Nya Zeeland, mår jag bara bra vilket också kan sägas om min cykel.

Går det att på något sätt sammanfatta dina upplevelser?

– Jag har ända sedan starten skrivit dagbok om vad jag varit med om. Att idag läsa vad jag skrev för ett år sedan, i en helt annan del av världen då jag inte varit med om det jag nu har upplevt, ger perspektiv. Jag är den samma, men ändå en annan, och upplever idag saker helt annorlunda mot då jag inledde resan. Att komma nära andra människors verklighet har ofta varit som att få ett knytnävsslag i hjärtat. Jag tänker på det här i Nya Zeeland där cyklingen är enkel och allt finns att få. De människor jag har mött tidigare under min resa är kvar där jag lämnade dem.

Själv cyklar jag vidare, med en ibland överväldigande känsla av både skuld och tacksamhet som följeslagare.

Vilka har varit dina mest minnesvärda mentala milstolpar?

– Förutom när jag lämnade Sundsvall var det när jag kom fram till Istanbul. Det var det största jag dittills hade varit med om. Att cykla in i Singapore och därmed komma till slutet av en kontinent var också jättestort. Och att nu flyga till Sydamerika med riktning hemåt är mentalt en stor skillnad mot tidigare under resan, då jag varit på väg bort.

Slutligen, i din cykeltur ingår även ett biståndsprojekt. Hur går det med insamlingen av pengar med fokus på barn och kvinnor?

– Tack, bra. Idag har vi fått in cirka 290 000 kronor och räknar med en halv miljon kronor när jag är hemma igen. Jag är glad att jag hade vett nog att starta ett projekt som fogar ytterligare en dimension till min resa. Jag kan på min cykeldator se när jag cyklat ihop till en barnmorska i någon liten by i Afrika eller en cykel till ett barn som bor för långt från skolan. Ett litet strå till en bättre värld. Och motivation att trampa vidare.

MATS WIGARDT

Se även thebikeramble.com och actionaid.se