



POLARHISTORIE: — Vi skal gå samme rute som Roald Amundsen gikk i 1911. Den ruten har ingen andre kvinner i verden gått tidligere, og vi skal gå uten vindseil, hunder eller forsyningsdepoter, forteller Astrid Furholt. 17. november holder hun foredrag i Arendal. Her fra Svalbard høsten 2014. ALLE Foto: PRIVAT

Vil inspirere deg til å finne «din egen sydpol»

– Jeg er opptatt av at folk skal finne «sin sydpolsdrøm», sier kreftsykepleier Astrid Furholt (49), som ligger i hardtrening for å bli første kvinne i verden som går i Roald Amundsens skispor til Sydpolen. Hun vil ikke bare sette rekord, men gjerne ha ditt fjes med på veien.



LIV EKEBERG
Tlf: 37 00 37 49

11.11.2016 07:15

Mens den brune hestehalen svinger fra side til side, trekker Astrid Furholt bildekk etter seg på en grusvei nær hjemmet sitt i Holmenkollen.



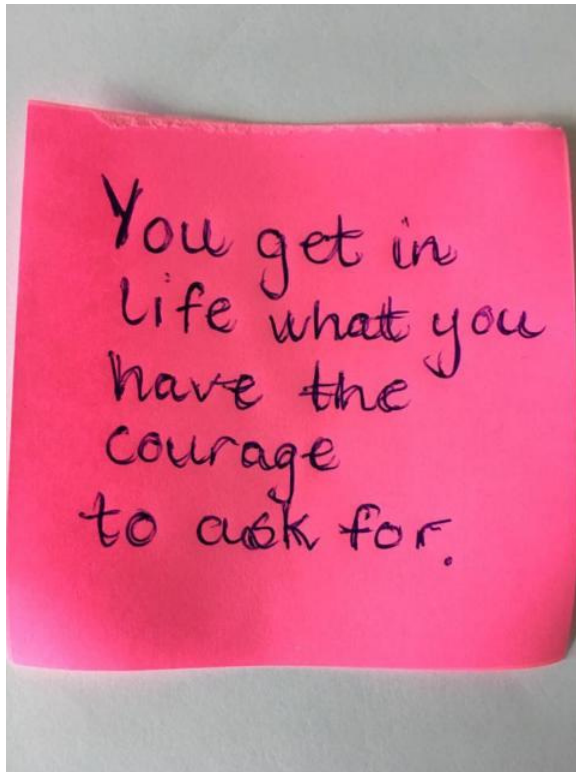
COOL: Astrid Furholt elsker å være på turer, jo lengre jo bedre. Her fra sin første skikkelige langtur, ekspedisjonen på Grønland i 2011.



Når kreftsykepleier Astrid går til Sydpolen, er pulken hennes dekket med ansikter



GOD NATT: Astrid må belage seg på mange netter i en slik «suite», i minus 40 grader, når hun legger i vei mot Sydpolen neste høst.



LAPP: «Denne setningen jobber jeg hardt med med meg selv for tiden. Jeg vet at alt avhenger av meg. Hva har jeg mot til å våge meg ut på, og hva tørr jeg å be om?» skriver Astrid på ekspedisjonens facebookside.





HJEMME: Vi møtte Astrid Furholt på kafé i Arendal i høst, like før snøen lavet ned og gjorde høst til vinter. Nå gleder hun seg over nysnø i Nordmarka. Foto: STEIN HARALD ØIGÅRD



SPESIALPULK: En slik pulk har aldri vært på polekspedisjon før. – Alle disse ansiktene representerer en drøm, folk som våger å gjøre noe de har drømt om. Bildet er manipulert. Foto: PRIVAT



DEKK-SELFIE: I høst har Astrid gradvis økt treningsmengdene, etter å ha vært i rehabilitering etter to operasjoner i sommer. Her fra en av mange treningstur med bildekk.

49-åringen fra Vegusdal har tatt mål av seg til å bli den første kvinnen som går Roald Amundsens rute til Sydpolen.

– Nå er det endelig to store dekk som henger bakpå her. Det er deilig å ha fått lagt på oppmot det som e' må ut og trene mye med og komme opp i store mengder med. Nå er det en av de første, små turene for å begynne og venne beinet og armen til å trekke tyngre, forteller Astrid til mobilkameraet 10. oktober. For den historiske turen skulle startet i høst, men måtte utsettes. Mer om det snart.

Pippi-dame

«Det har jeg aldri gjort før, så det klarer jeg sikkert!» Pippi Langstrømpes livsmotto kunne vært Astrids også.

Eventyrer Astrid Furholt

- Kreftsyrkepleier, eventyrer og foredragsholder Astrid Furholt (48) fra Vegusdal i Aust-Agder vil bli første kvinne som følger Roald Amundsens rute til Sydpolen, sammen med polarguide Bengt Rotmo
- Ekspedisjonen starter i oktober 2017
- Turen er på 70 dager, 1.350 km lang, og gjennomsnittstemperaturen vil være rundt 40 minus
- Har tidligere vært på flere store eventyr:
- Krysset Grønlandsisen høsten 2011
- Krysset Patagoniaisen i Andesfjellene høsten 2013
- Krysset Svalbard på langs høsten 2014, med Børge Ousland
- Hundespann på Grønland våren 2014, sammen med Sigrid Ekran
- Har vært på over 80 av Norges fjelltopper over 2000 meter
- Forberedelsene kan følges på facebooksidene «Astrid til Sydpolen»

Som ungjente var hun den som kastet seg utfor fosser i kajakk, presset seg selv.

– Jeg har alltid konkurrert med meg selv – i alt jeg har gjort. Jeg har alltid vært sånn at jeg går for det som er litt større, litt brattere, litt vanskeligere.

Astrid var som 20-åring den første jenta som padla utfor Syrtveitfossen i Bygland.

Det virkelig store eventyret, på verdens mest forblåste kontinent, starter i oktober neste år, men forberedelsene pågår for fullt. Mest i Nordmarka, som hun har rett utenfor døra ved Tryvann på Voksenkollen i Oslo.

– Jeg er veldig lite urban og har det best når jeg spenner på meg selen og drar bildekk i skauen eller er ute på ski, sier Astrid over en cappuccino i Arendal.

– Du må leve mens du er i live

Men drivkraften til å sette seg det mildt sagt hårete målet, henter hun fra sterke menneskemøter i jobben som kreftsykepleier ved Ullevål universitetssykehus, avdeling for avansert smertelindring, har hun gjennom mange år møtt mange skjebner.



Jeg har alltid konkurrert med meg selv – i alt jeg har gjort

– Ett pasientmøte har brent seg spesielt godt fast. Han sa til meg: «Astrid, du må leve mens du er i live!» Det har blitt mitt livsmotto, og gjort meg mer bevisst på hva jeg putter inn i min hverdag. Det er jeg som er ansvarlig for å gi innholdet i dagene og timene verdi, sier Astrid og setter de gråblå øynene i oss.

Øynene over kanten på kaffekoppen gnistrer av viljestyrke. Den viljen vil hun bruke, for seg selv og andre.

Astrid snakker seg fort varm om «den indre drivkraften, den som kommer fra hjertet».

Den hun må hente fram når hun skal krype ut av soveposen, etter minimalt med hvile og restitusjon der i isødet, i minus 40 grader, tenne stormkjøkkenet og smelte is til mat og drikke for resten av dagen i minus førr.

Spenne skiene og sette stavene ned, en fot fram, en stav ned, gjenta og gjenta bevegelsen - gjennom enda en 10-12-timers dagsetappe, uten annet enn hvitt å se på, med en 120 kilos pulk festet til selen rundt livet. Den 1350 kilometer lange turen vil vare i 70 dager.

– Drivkraften som får meg til å elske trening og gjør at jeg gleder meg til blodslitet, kommer fra en visshet om at jeg gjør det fordi jeg er så heldig at jeg kan, sier Astrid.

– Bare det å få jobbe mot en stor drøm, kjenne at jeg pusher grenser, lære av alt jeg må sette meg inn i, det er fantastisk.

Vil hjelpe de som sliter

På vei mot sitt livs drømmemål vil Astrid også hjelpe mennesker på og utenfor sykehuset. Gjennom bloggen sin astridfurholt.no og foredrag vil hun inspirere og få deg til å tenke på hva du bruker tiden din på.

Om du har noen drømmer som du utsetter, noen av dem du tenker du kan ta siden.

– Jeg vil hjelpe mennesker å nå sine mål, finne «sin egen sørpol». Om målene er store eller små, spiller ingen rolle. Jeg vil bare at folk skal våge seg litt mer utpå, ha litt mer tro på seg selv, og se noen nye muligheter. Og så trenger vi alle inspirasjon og heiarop for å holde på, sier Astrid.

En av samarbeidspartnerne sine hun er spesielt stolt av er Sørlandets rehabiliteringssenter på Eiken.

– Det passer godt for meg å samarbeide med dem. Vi jobber på et vis med det samme. Enten det handler om å komme tilbake i form etter lang tids sykdom, eller å gjennomføre en hard ekspedisjon, må vi gjøre mye likt: Ta den harde jobben som må til for å nå målet, finne motivasjon til å fortsette når det røyner på, og ikke minst kjenne på gleden over den lille «hverdagsseieren» ved å ha klart litt til, være et steg nærmere målet.

For også superspreke, beintøffe Astrid har kjent på følelsen av å ikke kunne.

I juli gikk hun nemlig sin første tur på to kilometer med krykker, etter en tre måneder lang og høyst ufrivillig treningspause.

Inspirert av dødssyke pasienter

Planen var nemlig å gå i Roald Amundsens skispor til Sydpolen allerede i høst, men en ankeloperasjon tvang henne til å utsette poleventyret med ett år. I tillegg måtte hun vente på at en skadet sene i høyrearmen skulle gro.

– Den ventetida brukte jeg på å lage «Finn din Sydpol», forteller Astrid.

Konseptet går ut på å invitere privatpersoner til å dele sin drøm, sitt mål. For en sum de bestemmer selv, får de bildet av ansiktet sitt støpt inn i glassfiberpulken.

Som tidligere nevnt har hun gjennom jobben som kreftsykepleier på Ullevål universitetssykehus, fått en vond og viktig innsikt.

– Jeg snakker med folk som vet de er ved slutten av livet, kreftsyke som kan være «midt i livet», og som vet at de snart skal forlate barn og ektefelle, forteller Astrid.

Flere pasienter har fortalte hva de ville ha gjort hvis de hadde fått lengre tid.

“ Målet er å bli vanvittig sterk og vanvittig utholdende

– Flere sa: «Jeg skulle gått mer for drømmen min, tatt flere sjanser, ikke brydd seg så mye om hva andre tenkte og mente om meg – levd mer mens jeg var i live,» forteller Astrid.

«Finn din Sydpol» handler altså om å ta disse pasientenes erkjennelser på alvor, understreker eventyreren. For seg selv, og forhåpentligvis som inspirasjon for oss andre.

– Dette er noe som gjelder oss alle. Jeg vil motivere både syke og friske til å finne sin drøm, og ta de grep i livet som gjør at de kan virkeliggjøre drømmen.

Med ekspedisjonspulken full av fjes, vil hun ha en konstant påminnelse om de mange som kjemper for å nå sitt mål, mens hun kjemper mot sitt.

– Er ikke det helt fantastisk? Underveis kan vi heie på hverandre, og jeg «tar dem med meg til Sydpolen», sier Astrid og smiler.

– Når jeg er sulten, trøtt, hele kroppen verker og det er mange timer igjen før teltet kan settes opp. Da må fokus være på at jeg er så heldig som får gå her hvor det er så utrolig vakkert. Du kjenner at du lever så vanvittig der nede i isødet!

Teller til 50. Så til 50 en gang til...

Fram mot oktober neste år, når hun setter seg på flyet til Chile, er det en rekke forberedelser som fyller dager og kvelder.

Kveldene går ofte til å planlegge provianten, for det går omlag 6-8000 kalorier hver dag, og alt skal fraktes i pulken. Det vil bli mye tørrfiskproteinbarer, nøtter, frukt og tørket kjøtt. Og drivstoff for å koke opp vann.

I de neste elleve månedene blir det også timevis i skisporet eller med trekking av tunge bildekk på grusveier i Nordmarka. I tillegg til styrketrening.

Hver dag trener hun tre-fire timer.

– Målet er å bli vanvittig sterk og vanvittig utholdende, sier Astrid.

Med seg på turen har hun en erfaren turkamerat. Og når hun endelig er i gang med blodslitet, har Astrid sin egenutviklede teknikk for å holde ut:

– Når jeg er helt utkjørt, begynner jeg å telle. Jeg teller til 50. Så til 50 én gang til. Og én gang til. Helt til jeg er opp på toppen av en bakke, framme til pause eller i camp for kvelden. Det handler om å ikke gi opp! Og jeg heier på alle dere som sliter og strever mot «sin

Sydpol», som holder ut dag etter dag. Du vil klare deg!
Du må bare aldri gi deg!

Trener tunga

Vi møter henne «hjemme på Sørlandet», som hun sier, her hun er for å besøke familie og holde foredrag. For det å dra en 120 kilos pulk til Sydpolen koster flekk. Og det flesket må hun ut og jakte selv.

På vei mot målet er det ikke bare musklene i bein og armer, men også stemmebåndet som må topptrimmes. Eller, mer presist; talekunsten.

Og for en som omtaler seg selv som «en sjenert og unnselig person», kan det føles som å flytte fjell å skulle stå foran en menneskemengde og holde foredrag eller promotere seg selv overfor en potensiell sponsor.

– Jeg kan vel neppe gå usett gjennom dette prosjektet, så da er det bare å lære seg det jeg må for å klare og mestre det også, sier Astrid.

Omtrent som Pippi, altså. I høst har hun derfor vært på kurs i presentasjonsteknikk, og allerede holdt flere foredrag.

Foredrag i Arendal

Og 17. november kommer hun «hjem» til Arendal og Clarion Tyholmen Hotel for å levere sitt Finndinsydpol-foredrag.

Blant lokale samarbeidspartnere til nå, er allerede nevnte Sørlandets rehabiliteringssenter på Eiken, Norgesplaster i Vennesla og Birkenes Sparebank. De skal være med på pulken hennes til de store, hvite viddene.

– Jeg har plass til flere inspirerende ansikter på pulken, og vil gjerne ha med flere som kjemper for sin drøm eller sitt mål, sier Astrid.

Se video fra Astrid sine treninger på Facebook-profilen «Astrid til Sydpolen»

Agderposten

   
Facebook Instagram Twitter Tips oss

Kundesenter Agderposten AS
Sjefredaktør: [Øyvind Klausen](#)
Min side Adm. direktør: [Øyvind Klausen](#)
Annonser Alt innhold er opphavsrettlig beskyttet.
eAvis © Agderposten AS
Om Agderposten [Redaktørplakaten](#)
[PFU](#)
[Personvern](#) og [informasjonskapsler](#)

Åpningstider:
Sentralbord man-fre 08:00-16:00
Kundesenter man-fre 08:00-16:00
Annonse man-fre 08:30-16:00
Tlf: 37 00 37 00
tips@agderposten.no

Adresse:
Østregate 5, 4836 Arendal
Postboks 8, 4801 Arendal
Org.nummer: 983 225 683 MVA

ANNONSE

