

## God Helg



Astrid Furholt fra Vegusdal skal hun prøve å gjennomføre Roald Amundsens «umulige» løype til Sydpolen i november. Med seg tar hun en pulk med bilder av mennesker som har vært med å støtte prosjektet via hennes eget «Finn din Sydpol»-prosjekt.

 FOTO: Arnli, Ann Magritt

# SIKTER MOT SYDPOLEN

Støvet virvler opp idet Astrid Furholt legger i vei med dekkene sine på grusveien i Vegusdal. Polfareren trener med bortimot makspuls flere timer hver dag for å bli klar til vinterens Sydpol-ekspedisjon.

SKREVET AV Ann Magritt Arnli

annonse

**Nye ting fra flere nettbutikker - på ett sted!**

Se alle hagemøbler

Gratis frakt i  
hele  
sommer!



– Pulken jeg skal gå med veier på det meste 100 kilo. I Antarktis skal vi gå 10–12 timer hver dag og trekke. Det krever at man detaljplanlegger både trening og kosthold, sier Astrid Furholt, før hun legger i vei med to blytunge dekk bortover grusveien.



Astrid Furholt drar og drar på de tunge bildekkene i flere timer hver eneste dag. Å ruste opp kroppen til en ekspedisjon i Antarktis krever endeløse mengder med trening.  
FOTO: Amli, Ann Magritt

På sommerferie hjemme i Vegusdal, hvor hun er født og oppvokst på gården Furholt, er det ikke snakk om å legge treningsrutinene på hylla og ta fri. Det kan man ikke når man har planer om å bli den første kvinnen i historien som klarer å gå Roald Amundsens «umulige» og beintøffe rute til Sydpolen. Monica Kristensen har forsøkt det samme to ganger, uten å lykkes. Først ble hun rammet av storm i 1987, og i ved forsøk nummer to i 1993 falt en av hennes beste venner og turkamerater ned i en bresprekk og omkom. Løypa er så hard og ufremkommelig at den av mange karakteriseres som «umulig». Men det hindrer ikke sørlendingen Astrid i å stupe ut i det, snarere tvert imot.

---

**– DET ER GALSKAP SATT I SYSTEM, MEN JEG GLEDER MEG.**

---

### En «umulig» oppgave

Den 3. november i år setter hun seg på et fly i Chile, med isødet Antarktis som destinasjon.

De siste tre årene har målet vært klart for henne: Bli den første kvinnen i historien som klarer å gå Amundsens rute til Sydpolen. Ideen om å gå denne ruta til Sydpolen fikk hun [etter å ha gått Spitsbergen på langs sammen med polfarer Børge Ousland i 2014](#). Etter det

har hun aldri sett seg tilbake, på tross av mye motstand underveis. Både skader og endring av planer har for alvor satt kjepper i hjulene på det enorme prosjektet, men på tross av dette har Astrid aldri vært i nærheten av å gi opp drømmen om Sydpolen.

– Det er tidspunkt hvor jeg nesten har mistet pusten. Det er et enormt prosjekt. Men det å jobbe mot noe umulig, det tenner meg. For meg er det viktig å alltid se muligheter og ikke begrensninger, sier 49-åringen.



Astrid bruker dekk som treningsmetode. Det er skånsomt for knærne, og samtidig gir det maks uttelling på både styrke- og kondisjonstrening samtidig.

FOTO: Ann Magritt Arnli

## Farer og høydesyke

Bitende kulde, potensiell livsfare og et uendelig slit er det som venter i Antarktis. På 80 dager skal hun sammen med makker Jan Sverre Sivertsen gjennomføre turen. Med seg har de 170 kilo mat og utstyr hver.

Fra de droppes på antarktis, må de først skiseile 750 kilometer over havisen i cirka ti dager, til de når punktet hvor Roald Amundsens startet sin historiske ekspedisjon i 1911. Her begynner de å gå. Først tilbake samme vei som de kom over isen, noe de antar å bruke 30 dager på. Deretter starter den hardeste delen av løypa inn mot selve polpunktet, med en stigning fra havnivå og opp til 3000 meter, via en 55 kilometer lang løype med stor fare for å pådra seg høydesyke.

– Her er isbreen presset ned mellom fjellene noe som gir områder med store sprekker, og som gjør at vi må gå zikk zakk for å komme opp, forklarer Astrid

annonse

## Nye ting fra flere nettbutikker - på ett sted!

Gratis  
frakt i hele  
sommer!

[Se alle hagemøbler](#)

Skulle en av dem bli skadet eller syk, er det slett ikke gitt at de blir hentet ut med en gang. Uvær i Antarktis kan gi umulige flyforhold, og man kan ende opp med å måtte vente lenge på redningen.

---

**– MAN MÅ FORHOLDE SEG TIL ALT SOM SKJER HELE TIDEN,  
I ET MILJØ SOM ER STØRRE ENN DEG SELV.**

---

Hva i all verden får et menneske til å utsette seg for noe slikt? For Astrid Furholt er dette verdens vakreste eventyr.





Det finnes mange ruter til Sydpolen, og de fleste er langt enklere enn den Astrid skal gå. Først blir hun flydd til Union Glacier-basen fra Chile, deretter videre med et mindre fly ut til drop off under Axel Heiberg breen. Derfra skiseiles det ut til kysten og så er det å gå på ski inn igjen hele veien til polpunktet.

FOTO: Privat

– Det er galskap satt i system, men jeg gleder meg. Jeg kan ikke beskrive hvor vakker denne opplevelsen er for meg. Naturen, landskapet, det å gå og måtte gå og bli kjent med sin egen kropp og sitt eget sinn fra A til Å. Det skaper en nærhet til deg selv man ikke får andre steder. Man må forholde seg til alt som skjer hele tiden, i en natur og et miljø som er så uendelig mye større enn deg selv, sier Astrid.

Hun blir alltid rørt når hun snakker om sine opplevelser med å være i ett med elementene i ekstremt ugjestmilde omgivelser. Øynene blir blanke når hun beskriver naturen hun har fått oppleve, og følelsen hun får i kroppen av å slite seg ut på disse iskalde og beintøffe eventyrene.



Bildet er fra da Astrid gikk over Spitsbergen med Børge Ousland i 2014. I Antarktis venter enda flere isbreer og bresprekker hvor pulken må manøvreres over.

FOTO: Privat

## Kostholdet er en nøkkel

Makker Jan Sverre Sivertsen, møtte Astrid for første gang via teamet de samarbeider med i Ousland Polar Exploration i november i fjor, og de to fikk god kjemi. Det er det en fordel å ha når man skal tilbringe 80 dager i ekstreme omgivelser sammen. Sivertsen har selv vært på Sydpolen flere ganger, men aldri prøvd seg på Amundsens rute. Nå sier han at mye av hans motivasjon ligger i å følge Astrid på veien mot å bli første kvinne som klarer dette.

– Astrids motivasjon bygger på at man må leve mens man kan, i tillegg til at hun selvfølgelig ønsker å bli første kvinne til å klare Amundsens rute. Begge deler er noe jeg støtter fullt ut, men dette er i all hovedsak Astrids prosjekt og jeg er

den som er med. Jeg har selv to tenåringsdøtre, og for meg er det viktig å vise både overfor dem og andre at det ikke er farlig for en mann å spille andrefiolin i store prosjekter, sier Sivertsen.

---

**- VI GJØR IKKE DETTE FOR Å BLI BESTEVENNER. VI GJØR EN JOBB SAMMEN I 80 DAGER, OG HAR EN FELLES DRØM.**

---

At de to må overleve med hverandre både på de aller verste og de beste dagene, har han tro på at skal gå bra.



Slik trener en polfarer. Med to store dekk og trekksele går Astrid flere timer daglig i skogen for å ruste opp kroppen til å trekke en 100 kilo tung pulk over Sydpolen i desember.  
FOTO: Amli, Ann Magritt

– Jeg er trygg på meg selv, og har vært ute en vinternatt før. Det er klart vi vil se hverandres både beste og verste sider under denne turen. Men vi er enige om at vi ikke gjør dette for å bli bestevenner. Vi gjør en jobb sammen i 80 dager, og har en felles drøm. Et eventuelt vennskap kommer som en bonus, sier han.

---

**– VI REGNER MED Å FORBRENNE OPP MOT 8000 TIL 10 000 KALORIER I DØGNET.**

---

### **Må spise hele tiden**

Kostholdet er en hjertesak for Astrid, og hun bruker mye tid på å finne ut av akkurat hvor lenge kroppen tåler å gå på en gitt mengde næring. I Antarktis regner hun med å måtte spise noe cirka hver time, og da må maten være både lett fordøyelig og samtidig næringsrik.

– Vi regner med å forbrenne opp mot 8000 til 10 000 kalorier i døgnet når vi går. I tillegg har både kulde og høyde noe å si for hvor mye energi som kreves i løpet av turen. Det er kjempeviktig at man aldri går «tom», da det kan føre til at man blir ukonsentrert og kan gjøre fatale feil, sier Astrid.



○ Astrid Furholt og Børge Ousland fotografert på Newtontoppen, Svalbards høyeste fjelltopp under ekspedisjonen de var på i 2014.  
FOTO: Privat

## Vil sette et eksempel

De siste tre årene har gått til planlegging på mange plan både i forhold til perfektionering av kosthold og trening og ikke minst arbeid med å skaffe sponsorer. Bare logistikken alene i Antarktis har en prislapp på ca 2,7 millioner kroner, og så kommer forsikringer og sikkerhetsgarantier i tillegg. Økonomisk støtte er alfa og omega for at ekspedisjonen i det hele tatt skulle bli noe av. Astrid har også jobbet tett med rådgiver og polfarer Lars Ebbesen i Ousland Polar Exploration om planleggingen av turen. I dag fungerer Ebbesen som en mentor for polfarere over hele verden, og han har også vært en viktig sparringspartner for Astrid i dette prosjektet. Ebbesen mener Astrid er helt unik.

– Nå har vi jobbet sammen i flere år, og jeg har fått dannet meg et bilde av en helt ekstremt målbevisst dame. I teamet vårt hos Ousland er vi på jakt etter folk som har vilje og stamina til å grave ned i både tredje og fjerde underetasje av seg selv og ofre tusener på tusener av timer med arbeid på prosjektet. Det må man, og uten rett motivasjon kommer man ikke til døra en gang i en ekspedisjon som dette, sier Ebbesen.

Han sier Astrid aldri har vært drevet av heder og ære, og at det har vært viktig.

– Laurbær kan man kun bruke til å koke suppe på. Astrid har et ønske om at hennes prosjekt skal være til glede for flere i lang tid etterpå. At dette skal sette et eksempel som mange kan dra nytte av i framtida, sier Ebbesen.

Les også:

**- Jeg er utrolig heldig som får slite meg ut på noe så fint**



FAKTA

**Astrid Furholt (49)**

Født og oppvokst på gården Furholt i Vegusdal. Bor til daglig i Oslo.

Pulken hun har med seg vil ha bilder av alle som har vært med å støtte prosjektet hennes via hennes eget «[Finn din Sydpol](#)»-prosjekt på nettet.

Tidligere har Astrid krysset Grønland to ganger (en gang på ski og en gang med hundespann), gått over Campo Hielo Northe i Andesfjellene i Patagonia og gått Svalbard på langs sammen med polfarer Børge Ousland, eventyrer Vincent Colliard og Per Saanum fra Mandal.

Nå vil hun bli historiens første kvinne som klarer å gå Roald Amundsens løype til Sydpolen.

Du kan følge Astrid på vei til Sydpolen på [www.astridfurholt.no](http://www.astridfurholt.no) og [www.finndinsydpol.com](http://www.finndinsydpol.com)

OPPDATERT: 23.JUL.2017 09:26 |

PUBLISERT: 21.JUL.2017 13:36

annonse

**Fædrelandsvennen**

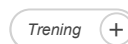
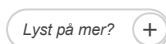
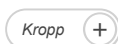
TIL SALGS

TIL SALGS

TIL LEIE

**GRATIS** rubrikkannonse i papiravisen  
inkl. i ditt abonnement.

**KLIKK HER**



Klikk for relaterte artikler Klikk + for å følge temaene



0 kommentarer

Velkommen til debatt! Vi er glade for dine bidrag, men vær vennlig og bruk fullt navn. Innlegg vil bli løpende moderert.

Si din mening, Kirsti Olga Fredriksen!

PUBLISER KOMMENTAR



SISTE FRA GOD HELG



Havnedirektøren endte opp naken



- Det er gøy å seile fra noen



- Jeg tenkte at flyet mitt måtte ha kjørt feil. Så kul kunne vel ikke Kristiansand være



Fjernet 2,1 kilo hud fra magen. På fem år er Lises kropp halvert.



Slik trener hun for å nå Sydpolen: - Det er galskap satt i system



Om Torvet: - Dette skulle være «en gave til byen», så blei det oppfattet motsatt. Det ble sett på som noe forferdelig som skulle skje.

Fædrelandsvennen

SJEFRED./ADM.DIR. Eivind Ljøstad  
NYHETSREDAKTØR Jonas Mjaaland

TIPS OSS 03811 / tips@fvn.no

KONTAKT Kundeportal

Sentralbord MAN-FRE 08.00-15.30

Resepsjonen MAN-FRE 08.00-15.00

Kundesenter MAN-FRE 08.00-16.00 (LØR 9-11)

Annonse MAN-FRE 08.00-15.30

ADRESSE

Henrik Wergelands gate 16, 4612 Kristiansand

Postboks 369, 4664 Kristiansand

Personvernpolicy og cookies.

Vi arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Alt innhold er opphavsrettslig beskyttet.



[Til toppen ↑](#)