Et eventyr: Astrid på vei opp breen Veteranen på Svalbard. - Sol og iskrystaller, du føler du går på et teppe av funklende diamanter. Vakkert, vakkert, vakkert! sier hun.
FOTO: Børge Ousland

- JEG ER UTROLIG HELDIG SOM FÅR SLITE MEG UT PÅ NOE SÅ FINT

Hun har akkurat gått Spitsbergen på langs sammen med polfarer Børge Ousland. Nå drømmer Astrid fra Vegusdal om å bli Sørlandets første kvinne på Sydpolen.

SKREVET AV **Ann Magritt Arnli**

annonse

JURIDISK BISTAND
FOR VARIGE LØSNINGER

BAHUS
ADVOKATFIRMAET BAHUS AS

• Skilsmisse / Barnefordeling / Arv • Pasientskader / Yrkesskader
• Mangler ved kjøp og salg av bolig • Bistand til bedrifter og foreninger

Når konflikten eller problemet er av en slik karakter at den bringes inn for en domstol så bistår vi gjennom hele den rettslige prosessen.

Mer info?
Klikk her

— Dette er en drøm som har gått i oppfyllelse. I disse miljøene er Børge en levende legende. Han er den som har gjort mest av alle, og for meg var dette en mulighet jeg ikke kunne gi fra meg, sier Astrid Furholt.

Brevandreren: Grønland på ski, Svalbard på langs, Sydpolen? Ingen utfordring er for stor.
FOTO: Vincent Colliard

I august var 47-åringen fra Vegusdal med på en tre ukers ekspedisjon sammen med verdensberømt polfarer Børge Ousland. De krysset Spitsbergen på langs, 180 kilometer fra nord til sør på verdens høyeste isbre.

Turen var den første ekspedisjonen i Ousland og eventyrer Vincent Colliards «Ice Legacy»-prosjekt, et tiårsprosjekt hvor målet er å krysse 20 av verdens største isbreer. Ruta som teamet på fire gikk over Spitsbergen, er det ingen som har gått før.

— Det er spesielt å få være med på noe som ingen andre har gjort før, og bli første kvinne som har gått en slik rute som dette. Når det er sagt, så blir det ikke tatt hensyn til at man er

FAKTA

Fakta:

Astrid Furholt
47 år fra Vegusdal, bor i Oslo.
Jobber til daglig som kreftsykepleier på sykehuset i Bærum.
Har 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.
Drømmer om å reise til Sydpolen og bli Sørlandets første kvinnelige polfarer, og er for tiden i gang med opptrening og skaffing av sponsorer til denne turen.
Børge Ousland
52 år gammel norsk polfarer, fotograf, forfatter og foredragsholder, spesielt kjent for sine ekspedisjoner til polarområdene.
Gikk for første gang på ski over Grønland i 1986, og har deretter gjennomført en rekke ekspedisjoner på blant annet Nordpolen, Frans Josef Land, Arktis, Antarktis, den patagonske innenlandsisen og i Nordpassasjene.
I 1996- 1997 gjennomførte Ousland å bli den første som alene og uten støtte krysset Antarktis fra kyst til kyst via Sydpolen.

I 2001 gikk Ousland alene over Arktis, fra Sibir til Canada via polpunktet.

kvinne på en slik tur. Man må bære like tungt, gå like fort og like lenge som de andre. Og det liker jeg, sier Astrid.

Med tiden håper hun å kunne bli med på flere turer i regi av Ouslands firma, men om det blir i forbindelse med «Ice Legacy» vet hun foreløpig ikke.

— I hovedsak er dette Børge og Vincents prosjekt, og jeg tror de har planer om å gå flere av turene alene, men det er klart det hadde vært fantastisk å få bli med på flere.

På ski over Grønland

Spitsbergen-kryssingen er ikke den første ekstreme breturen Astrid har vært med på. Og det blir garantert ikke den siste.

Siden 2011 har hun blant annet krysset Grønland på ski og vært på ti dagers hundespanntur på Angmagssalik, en øy på østkysten av Grønland, sammen med vinner av Finnmarksløpet 2014, Sigrid Ekran. Hun har også gått over verdens tredje største isbre i Campo Hielo Northe i Andesfjellene i Patagonia.

annonse

De fleste av oss forbinder «ferie» og «ferieturer» med avslapning og minst mulig slit. For Astrid er det akkurat det motsatte. Og hun elsker det.

Sliten og glad: Hjemme på gården Furholt i Vegusdal senker Astrid skuldrene. - Det er alltid godt å komme hjem. Det er jo her hjertet er, sier hun.

FOTO: Ann Magritt Arnli

— Reisene og naturopplevelsene er så vakre at jeg nesten begynner å gråte av å snakke om dem. Ord kan ikke beskrive de opplevelsene man får i naturen på slike turer. Jeg er alltid glad når jeg kommer hjem, og alt slitet i forkant er glemt. Jeg synes bare jeg er utrolig heldig som har muligheten til å slite meg ut på noe så fint, sier hun.

God Helg møter 47-åringen på gården Furholt i Vegusdal, der hun vokste opp. De trygge, hjemlige omgivelsene er den rake motsetningen til det hun akkurat har vært igjennom.

- DET ER SIKKERT MANGE SOM MENER DET JEG DRIVER MED IKKE ER VIKTIG, MEN DET ER DETTE SOM GJØR MEG LYKKELIG.

Astrid Furholt

— Jeg har jobbet som kreftsykepleier i flere år på Ullevål sykehus og nå i Bærum. I jobben ser jeg så mange mennesker som må avslutte livet altfor tidlig. Plutselig kan det være meg som havner der, og da vil jeg vite at jeg har gjort det jeg kan mens jeg kan, sier Astrid om drivkraften bak å dra på ekstrem-ekspedisjoner.

Hun er klar over at mange sikkert mener det hun driver med ikke er viktig, og i stor grad uforståelig.

— Men det er dette som gjør meg lykkelig. Andre kan finne lykke i helt andre ting. Det som er viktig er å finne ut hva det er som gjør deg lykkelig før det er for sent, sier hun.

Oppsetting av camp: Børge viser og forklarer hvordan isbjørnsikringen skal stå rundt campen. Astrid og Vincent Colliard følger med.
FOTO: Per Saanum

Med sin eventyrlyst, dedikasjon og evne til å ofre alt som tenkes kan for å følge drømmen, har hun nå satt seg som mål å bli Sørlandets første kvinnelige polfarer. Drømmen er å dra til Sydpolen allerede neste år.

FAKTA

Ice Legacy

Prosjekt startet av Børge Ousland og Vincent Colliard.
Målet er i løpet av en tiårsperiode å krysse alle de 20 største isbreene i verden.
Første tur ble gjennomført i august 2014, og da var Astrid Furholt fra Vegusdal og Per Saanum fra Mandal med.
Målet med Ice Legacy-prosjektet er å sette fokus på hvilken ressurs verdens isbreer er, og farene med at temperaturene blir høyere og breene er i ferd med å smelte.
Ekspedisjonen kan følges på hjemmesiden www.icelegacy.com

— Ingen er så ekstreme som meg i familien. Men vi er bønder, og jeg har fått arbeid og aktivitet inn med morsmelken. Jeg vet at mamma har hatt mange søvnløse netter når jeg har vært på tur. Men de vet også at jeg kommer til å gjøre det uansett, og at ingenting stopper meg når jeg setter skylappene på. Og så tror jeg de innerst inne setter pris på viljen, pågangsmotet og energien min, forteller hun.

Beinhard trening

Astrid ble for alvor bitt av basillen da hun ble invitert med på skitur over Grønland, verdens nest største isbre, i 2011.

Til topps: Astrid og Børge fotografert på Newtontoppen, Svalbards høyeste fjelltopp på 1712 m, etter en seks timers kveldstur. - Utsikten over hele Spitsbergen, havet på begge sider, Nordaustlandet i nord. Alt var verdt slitet opp de ca 6-700 høydemeterne på slutten av en allerede lang dag, sier Astrid.
FOTO: Vincent Colliard

— Mannen til en kollega var med å arrangere skiturer på Grønland, og kona fortalte at mannen alltid var både veldig sliten og veldig lykkelig når han kom hjem. Han hadde lyst til å ha henne med, og på den måten ble jeg også invitert, forteller Astrid.

Slit: Astrid sliter i brefallet med å få pulkene over små breelver som det var mange av ned mot Tempelfjorden.
FOTO: Vincent Colliard

De to damene hadde vært på fjell— og skiturer sammen før, men nå sto de foran en langt mer ekstrem og fysisk krevende oppgave. Furholt satte straks i gang med opptreningen. Hun begynte å slepe bildekk festet til en pulksele flere timer om dagen i Nordmarka i Oslo.

Astrid Furholt

— Jeg elsket det! Jeg liker å gå bratte bakker og å trekke tungt. Jo mer slit og jo flere motbakker, jo bedre er det, sier hun.

For nettopp det å slite gjør Astrid lykkelig. Hun har alltid vært veldig fysisk aktiv, og med oppvekst på gård var det bestandig nye arbeidsoppgaver å ta seg til. Var de kjedelige,

- JEG LIKER Å GÅ BRATTE BAKKER OG Å TREKKE TUNGT. JO MER SLIT OG JO FLERE MOTBAKKER, JO BEDRE ER DET.

var gleden over å gjennomføre dem desto større.

Som voksen har Astrid sjelden hatt færre enn to eller tre jobber samtidig. Hun mener dette har resultert i både utholdenhet og styrke. I ungdommen var hun på landslaget i elvepadling, og hun har alltid likt litt utradisjonelle treningsformer. Ifølge henne selv er hun ikke en særlig god lagspiller.

— Jeg liker å kun være avhengig av meg selv for å prestere. Hvordan min tur blir, avhenger helt og holdent av hvordan jeg forbereder meg og hvordan jeg trener. Alle gjør jobben på hver sin kant i forkant av en tur, og man vil nødig være den som ikke har forberedt seg godt nok.

21 dager i Andesfjellene

I 2013 følte hun at hun «måtte» på tur igjen. Grønlandsturen hadde vært så inspirerende at hun hadde å begynt å lete etter neste mulighet til å få en lignende utfordring. I halvannet år jobbet hun intenst for å tjene penger. Etter å ha sett intervju med Børge Ousland på tv der han fortalte om sin tur over Campo Hielo Northe i Andesfjellene i Patagonia, sendte hun mail til Ouslands firma og ba om å få bli med på en slik tur.

Storslått natur: Børge, Per og Astrid på tur opp Aasgårdsfonna, den lengste av alle breene.
FOTO: Vincent Colliard

— Jeg visste bare at dette var min neste tur. Jeg fikk kontakt med firmaet hans, noe som ble inngangsporten til flere turer med dem.

I Patagonia klatret hun gjennom is, fjell og gjennom regnskog med opptil 30 kilo tunge sekker i 21 dager, før turen endte i St. Rafael Laguna ved Stillehavet.

— Man bør ha evnen til å kunne stå godt på beina når man drar ut på en slik tur. Treningen i forkant består både av mye balansetrening, skitrening i ulendt terreng og trekking av bildekk. Å trekke på dekk får ut noe i meg, og det er en fantastisk treningsform, der man aktiverer alle mulige små og store muskler i hele kroppen.

Bjørgen og Johaug

Fra hjemmet sitt ved Tryvann i Oslo har Astrid Nordmarka som nærmeste nabo, og det er her hun trekker, sliter og trener seg opp til turene. Med to 18 tommers bildekk på slep møter hun av og til på både Marit Bjørgen og Therese Johaug. Skistjernene bor like i nærheten, og bruker ofte de samme løypene.

Pust i bakken: Astrid og Børge Ousland tar en av sine ti minutters pauser under Svalbard-ekspedisjonen.
FOTO: Vincent Colliard

— Jeg får jo kommentarer fra folk på treningsturene mine. Sånn som «du vet du skal trille hjulene?», eller «det hadde vært lettere om du hadde klippet den snoren», sier Astrid og ler.

Naturopplevelser: Hvalross fotografert på båtturen til startpunktet for Svalbard-ekspedisjonen. Teamet så også isbjørn.
FOTO: Astrid Furholt

Skal man begi seg ut på ekspedisjoner a la de Astrid har vært med på og drømmer om å gjennomføre, er opptrening, planlegging, kosthold og dedikasjon alfa og omega. Forberedelsene starter gjerne et år i forkant, og absolutt alt må planlegges til minste detalj. Fra hva og hvordan man pakker sekken til når og hvordan man skal spise under turen.

Eget kosthold

Det gjelder også kosthold, og på den fronten er Astrid tro mot sitt eget opplegg. På en ekspedisjon går teamet gjerne intensivt i en til halvannen time, for så å stoppe for å spise. Ofte går man opptil ti timer hver dag under svært vanskelige forhold, noe som gjør det ekstremt viktig å få i seg næring i de pausene man har. Tradisjonelt pakker brevandrere og polfarere ned kilo på kilo med sjokolade, smågodt, kjeks og sukkerholdig mat, slik at de skal få i seg nok kalorier underveis. Mange legger også på seg mange kilo i forkant, fordi de vet de kommer til å miste mye kroppsvekt i løpet av turen. Men for Astrid er det ikke slik det fungerer.

På hjemmebane: Hjemme på Furholt i Vegusdal dyrker Astrid også andre interesser enn ekstremekspedisjoner. Her med ett av de nyeste medlemmene av familien.
FOTO: Ann Magritt Arnli

— Jeg spiser ikke den slags mat til vanlig, og jeg har heller ingen tro på at det er det riktige å spise når man utsetter kroppen for ekstrem belastning. Jeg har aldri spist meg opp til en tur, og har heller så godt som aldri gått ned i vekt. Før og etter Patagonia-turen tok jeg en kropps-scanning, og den viste at jeg hadde lagt på meg 1,8 kilo muskler, sier hun.

©Kartagena/Statens Kartverk - Fædrelandsvennen

Svalbard-turen: Sommerens ekspedisjon gikk Svalbard på langs, nedover alle isbreene på Spitsbergen.
FOTO: Fotobestilling FVN

Det er ifølge Astrid helt normalt å miste alt fra seks til 20 kilo kroppsvekt under en tur som varer i tre uker.

En viktig nøkkel i kostholdet hennes er proteinbarer, som består av nøye sammensatte næringsstoffer. I tillegg øver hun seg opp til spiserytmen på forhånd, noe hun mener er svært viktig.

— Hvis man plutselig begynner å spise smågodt og kjeks hver halvannen time og ikke er vant med det, så kan det føre til mageproblemer og i verste fall at man må avbryte turen. Det siste man ønsker på en slik tur er å få diaré eller bli dehydrert. Det kan ødelegge alt. Derfor mener jeg at denne tilvenningsprosessen er veldig viktig, sier hun.

Lærer av de beste

Selv om Astrid konsekvent kjører sitt eget kostholdsopplegg, er turene en viktig kilde til læring fra de beste og mest erfarne utøverne i

Godt utstyrt: Astrid med fullt utstyr. Hun måtte gå på bena utfor de bratteste bakkene. - Jeg holdt pulken igjen mens jeg prøvde å skli den foran meg, for at den ikke skulle rutsje utfor, og jeg miste utstyret mitt, sier Astrid.
FOTO: Vincent Colliard

miljøet. Hun beundrer Børge Ousland enormt, og er imponert over hans struktur, erfaring og profesjonalitet.

Astrid Furholt

— Jeg har svevd på en rosa sky siden turen. Jeg har lært så mye. Børge er jordnær, flink og rutinert som ingen andre, i tillegg er han en mester på planlegging. Absolutt alle små detaljer er nøye planlagt på forhånd, og det er veldig inspirerende å se.

— JEG BLE HENGENDE FRA LIVET OG NED OG DINGLE MED BEINA I LØSE I LUFTA, UTEN Å HA NOEN ANELSE OM HVOR LANGT DET VAR NED.

Ny rute: Astrid og Børge studerer kart ved Edinburgbreen. Der var det mye breelver å unngå på breen i bakgrunnen, og teamet måtte derfor velge en annen rute.
FOTO: Vincent Colliard

Falt i bresprekk

Men uansett hvor mange forbehold man tar og hvor mye man planlegger, kan uforutsette ting skje. Det å kjenne på frykt er en del av opplegget, og for Astrid også noe som driver henne videre. På Grønland holdt det nesten på å gå galt en gang teamet skulle gå over et område på breen med store sprekker. Som regel går deltakerne i tau i slike områder, men ved en anledning var området definert som såpass sikkert at de valgte å gå uten. Sprekkene kan være alt fra 10 til 20 meter dype, og et fall kan være fatalt.

— Jeg var den siste som skulle gå over en sprekk, og tråkket gjennom snølaget som ligger oppå. Jeg ble hengende fra livet og ned og dingle med beina i løse i lufta, uten å ha noen anelse om hvor langt det var ned. Det eneste som stoppet meg, var at jeg hadde sekken på ryggen som holdt meg igjen. Da skalv jeg godt etterpå, forteller Astrid.

Hun ble dratt opp igjen med tau, og alt gikk fint. Alt samme kvelden begynte hun å forberede seg psykisk til neste utfordring.

— Jeg må begynne å bearbeide frykten med en gang når sånne ting skjer. Jeg vet jeg må ut i sprekkområder igjen, men jeg må bare være enda mer forsiktig. Dermed blir uhell en motivasjon til å bli enda mer påpasselig i forhold til sikkerhet, sier Astrid.

Storslått: Astrid trekker sine 2 pulker ved overgangen fra Gallerbreen til Veteranen på Svalbard. - Dette var den vakreste dagen på hele turen, sier hun. foto: Børge Ousland.
FOTO: Børge Ousland

Vil motivere

At hun er laget av noe litt annet enn de fleste av oss, nekter hun ikke for. Og hun bryr seg lite om folk mener hun er litt «gal». Hun henter mye av sin drivkraft fra andre mennesker og, ikke minst, fra naturen. Astrid bruker ofte ordet *lykke* , og det er trangen til å gjøre noe som får henne *lykkelig* som gjør at hun fortsetter å gi etter for eventyrlysten og følge drømmene.

Mest av alt håper Astrid at de valgene hun har tatt kan virke inspirerende på andre, ikke minst på dem hun møter i jobben som kreftsykepleier. Via blogging fra turen på nettsiden til Børge Ousland og via Facebook har hun kontakt med tidligere pasienter, og mange av dem har fulgt henne i årevis.

— Å SETTE VEGUSDAL PÅ KARTET MED Å BLI DEN FØRSTE KVINNELIGE SØRLANDSKE POLFARAREN HADDE VÆRT FINT.

Astrid Furholt

Å motivere andre er noe Astrid drømmer om å kunne gjøre resten av livet. Noe av det hun håper kan virke inspirerende, er hennes neste reisedrøm: Å komme til Sydpolen, i hvert fall én gang. Hun har allerede startet treningen, og jobber for tiden med å skaffe seg sponsorer. Målsetningen er klar, og hun vil gi alt for å få drømmen realisert.

— Det er storeslemmen, det er den største drømmen. Å sette Vegusdal på kartet med å bli den første kvinnelige sørlandske polfareren hadde vært fint. Jeg tror vi trenger folk som drømmer, som har eventyrlyst og som tør å gjøre ting litt annerledes. Det er ikke de som alltid velger de letteste løsningene som får verden til å gå videre, sier Astrid.

OPPDATERT: 12.SEP.2014 14:02 |
PUBLISERT: 12.SEP.2014 13:59

annonse

SISTE FRA GOD HELG

Han fikk livet i gave på nytt

- Det er sjelden jeg orker å diskutere religion med andre lenger

Her har det stått hus i snart 400 år

Julenovelle av Levi Henriksen

Hva man ikke skal snakke om under julemiddagen

– Det jeg husker best i ettertid var følelsen av å leve opp til alle dumme blondinevitser.

Sjefred./Adm.dir. Eivind Ljøstad

Nyhetsredaktør Jonas Mjaaland

03811

Kontakt oss

Annonsere?

Personvernpolicy og cookies

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