

# Bryter ut av treningsbobla

Verden er mye mer enn god kondis. Det vet Eirik Lundblad alt om. Han kombinerer Norseman-satsing med humanitært krisearbeid.

Av Kari Flottorp Lingsom

Sesongens mål er satt. Det er å nå Gaustatoppen og få den svarte skjorta. Treningsplanen er meislet ut. Eirik er i gang

## Profil Eirik Lundblad

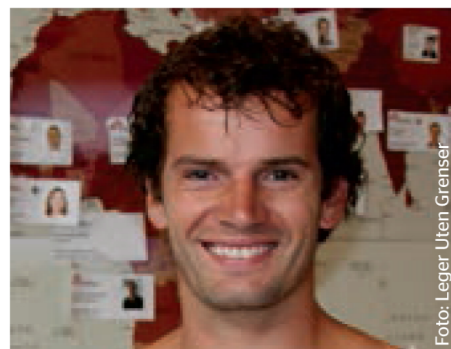


Foto: Leger Uten Grenser

**Alder:** 31 år  
**Bosted:** Oslo  
**Jobb:** Konsulent, nødhjelps koordinator, foredragsholder  
**Sivil status:** Singel  
**Idrett:** Triatlon (siden høst 2013, tidligere kampsport)  
**Klubb:** SK Rye  
**Trener:** Hans Daugaard Nilsson og Kari Flottorp Lingsom  
**Perser:** Rookie i utholdenhetsverdenen. Debuterte som kondisutøver som TVNorges «Gi Jernet»-hovedperson i 2010 og gjennomførte da Birkebeinertrippelen med følgende lite imponerende resultater:  
**Rennet:** 4:24  
**Rittet:** 4:23  
**Løpet:** 1:50  
 Oslo Maraton på 3:53 fra 2013  
**Triatlon:** Fortsatt ikke deltatt i konkurranse.

med å lære seg krålsvømming for å komme seg raskest mulig fra fergen i Eidfjord til land 3800 meter senere.

Egentlig skulle han være hjemme dette året. Fokuserer på trening og gå inn i bobla de fleste andre Norseman-deltagerne kjenner så godt. Men så var det hjertet da. Det som brenner for å hjelpe andre, være nyttig og kjenne på noe større enn seg selv og et egoistisk mål på Norges tak.

Eirik er nemlig delegat i Røde Kors Emergency Response Unit og reiser ut som teamleder og sikkerhetsansvarlig når katastrofer skjer rundt om i verden. På kun timers varsel kan turen gå fra trygge Oslo til fullt kaos. Nylig kom han hjem fra fem uker på Filippinene der han hjalp til etter tyfonens Haiyans herjinger.

– Norseman motiverer meg. Det er en fantastisk konkurranse. Samtidig blir det veldig overfladisk og litt merkelig når jeg befinner meg et sted der folk har mistet alt, sier Eirik.

## Meningsfullt

«Friåret» fra tjenesten måtte han bare glemme. Det ble for vanskelig å si nei når sms-en tikket inn om å bidra.

– Det gir meg så utrolig mye å være ute. Å kunne hjelpe oppleves som viktig og meningsfullt umiddelbart. Treningen får bare vente, forklarer Eirik som akkurat nå føler

seg milevis unna målet om svart skjorte. Det blir så som så med treningsarbeidet på slike reiser. På jobb i Pakistan ble det 30 minutter løpetrening på et hustak hver dag. Da løp han og noen kolleger i et åttetall og motiverte hverandre.

– Jeg hadde et håp om å få løpt litt på Filippinene. Men ødeleggelsene var så enorme, og det passet seg rett og slett ikke å sprette rundt på løpetrening, sier Eirik.

Og selv om svømmebrillene var med, ble de ikke brukt noe særlig. Døde kropp, vrakrester og mange haiobservasjoner satte en effektiv stopper for trening i åpent vann.

– Det er også strenge regler for hva som er lov. Sikkerheten kommer først, påpeker Eirik som selv er utdannet politi og har sivil jobb som konsulent innen krise- og beredskapsarbeid.

## Avkobling og alenetid

Å være godt trent er en fordel, mener han. Det gjør ham godt rustet for mentale påkjenninger i felten.

– Jeg passer på å få trent daglig uansett hvor jeg er. Det er en viktig del av min nullstilling – en slags time-out. Når jeg trener, kan jeg tenke på noe helt annet og la de harde realiteter flyte. For meg er det avkobling og alenetid, en super måte å få ut frustrasjon og inntrykk som må bearbeides, sier Eirik.

**Kaster seg ut i det:** Til høsten gjør Eirik Lundblad et nytt sprang, når han begir seg ut på den lange og krevende Norsemanferden. (Foto: Ann Kristin Engebakken)



**I sitt ess:** Trening er viktig, men noen ganger er andre oppgaver mer presserende for Eirik Lundblad. Det var de etter tyfonens herjinger på Filippinene sist høst. (Foto: Røde Kors)

Selv når han er hjemme i den sivile jobben, er hverdagen svært uforutsigbar. Som regel vet han ikke på mandag hvor han skal være på tirsdag.

– Det er krevende å få alt til å gå i hop. Jeg trener så mye jeg kan når jeg er hjemme. Svømmer ofte og sykler på rulla i stua. Jeg har alltid med skift og treningstøy for et par dager, så er jeg forberedt når anledningen byr seg, forklarer Eirik.

På reise går det mye i basistrening med egen kroppsvekt. Hoppetau, strikk, joggesko og svømmebriller er alltid med i bagasjen. Frem mot Norseman blir Eirik trent av Hans Daugaard Nilsson, samboer med tre ganger Norseman-vinner Susanne Buckenlei. Det

hjelper å ha et opplegg å følge.

– Planen er nå å prioritere trening de neste seks månedene, sier Eirik som håper å få til minst én treningsleir utenlands til våren.

## Veldedig formål

Virkeligheten kan imidlertid fort bli annerledes. For hva blir viktigst hvis sms-en om krise tikker inn? Norseman-skjorta eller livredning?

For å gi seg selv ekstra motivasjon til å satse på treningen, har Eirik planer om å samle inn penger underveis mot Gaustatoppen. Norseman må bety noe mer enn bare den svarte skjorta. Summen vil han gi til en veldedig organisasjon.

– Jeg vil at folk donerer penger hvis jeg kommer meg til toppen, og jeg jobber med en løsning for dette. Når jeg stiger ned i de mørkeste dalsøkk mentalt der oppe på vidda, da skal det være en gulrot for meg å vite at dette ikke bare handler om meg, sier Eirik som også har fått med seg to sponsorer, Zoggs og 2XU, på laget.

Du kan følge Eirik og hans vei mot målet på bloggen hans: <http://eiriklundblad.no/>

## Treningsutstyr som Erik har med på tur

- Hoppetau
- Strikk
- Joggesko
- Svømmebriller

## Verdens maratoner

Maratonguide: Verdens maratoner tar oss gjennom ord og bilder med til 50 av verdens mest spektakulære maratonløp.

160 sider, rikt illustrert

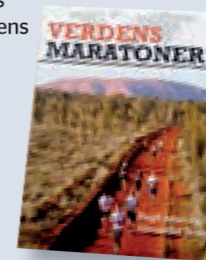
Originaltittel: Marathons of the World

Oversatt av: Arild Johan Waagbø.

Forlag: Aller

Ordinær pris: 279 kr

Kondis' medlemspris: 245 kr



Boka bestilles fra Kondis-kontoret. Send e-post til: [kondist@kondis.no](mailto:kondist@kondis.no) eller bestill bøkene via Kondis-butikken på [kondis.no](http://kondis.no).

## Løperkongen Mensen Ernst

Les den eventyrlige historien om Mons Mensen Øyri fra Fresvik, som utførte ultrabragder på 1830-tallet. 136 sider - illustrert.

Forfatter: Bredo Berntsen

Forlag: Andresen & Butenschön.

Medlemspris: Kr 260 (inkl porto)

Ordinær pris: Kr 298



Boka bestilles fra Kondis-kontoret. Send e-post til: [kondist@kondis.no](mailto:kondist@kondis.no) eller bestill bøkene via Kondis-butikken på [kondis.no](http://kondis.no).