

# Ulrika och Simon vill visa att allt är möjligt

När Ulrika Haglund var nio år miste hon förmågan att gå. 16 år senare siktar hon och pojkvännen Simon Hellbe på den ultimata utmaningen. För att visa sig själva och andra att allt verkligen är möjligt – bara man vågar tro på sin inneboende kraft.

## VETTEKULLA

Lundafamiljen Haglund har hittat sitt sommarparadis i sanslöst vackra Vettekulla. Men exakt hur perfekt det är, det hade 25-åriga Ulrika nog inte förställt förrän den här sommaren när hon och pojkvännen tränar för att klara av sin stora Ironman-utmaning.

De stundtals ystra vågorna bjuder nämligen på lagom tuff simning och de snirkliga vägarna är perfekta att springa och finslipa cykeltekniken på. Och skulle lusten falla på, blir det en lagom tur att cykla till Simons föräldrars sommarstuga i Tingsryd – en utflykt på sisådär tio mil.

Just cyklingen är dock lite av Ulrikas svaga punkt. Och det är inte utan att det börjar kännas lite pirrigt nu när det bara är några veckor kvar till tävlingen i Kalmar.

Fast på ett mycket bra sätt.

– Det ska bli så roligt. Fastän jag vet att det kommer att bli urjobbigt och göra ont, så längtar jag dit, säger hon och konstaterar att en del av parets vänner bara skakar på huvudet åt "stolledådet" att på en och samma dag simma nästan fyra kilometer, cykla över 18 mil – och sedan springa ett maraton på det.

– En del försöker lugna våra nerver genom att säga att man kan ju alltid bryta om man inte klarar det. Men det är ju inte därför vi åker till Kalmar. Vi är inga elitidrottare och jag springer verkligen inte fort, men vi vill klara av det vi har bestämt oss för. Det är ju det som är grejen. Jag är glad om jag är i mål innan tävlingen tar slut efter 16 timmar, säger Ulrika.

– Ja, det skulle vara en enormt skön känsla att gå hela vägen i mål, säger Simon, som tror att den som vågar utmana sig själv, psykiskt såväl som fysiskt, blir starkare mentalt att klara andra prövningar livet utsätter oss för. Och kanske är det så att Ironman-devisen "Anything is possible" stämmer extra bra på hans flickvän.

Hon har ju bevisat långt tidigare att det verkligen är så.

När Ulrika var nio år drabbades hon av en plötslig huvudvärk och en kraftlöshet, som läkarna på sjukhuset i Lund stod maktlösa inför.

Det visade sig senare att det var ett virus som satt sig på hjärnan, men den första tiden fanns det ingen som kunde förklara varför den lilla flickan inte

längre kunde gå och familjen förbereddes på att hon skulle bli tvungen att sitta i rullstol resten av livet.

Ett fruktansvärt trauma, som nio-åriga Ulrika inte förstod vidden av.

– Jag var så liten då, men nu förstår jag vilken stor grej det var och vilken fruktansvärd sorg det måste ha varit för mina föräldrar att se mina hjärtskärande teckningar. Det enda jag ritade var vad jag skulle göra om jag kunde gå.

Ett halvår senare inträffade miraklet och Ulrika kan när som helst mana fram känslan av hur hon satt hos sin sjukgymnast och lekte med en boll när hon plötsligt kände att hon kunde vicka på ena stortån.

Efter det gick det stadigt framåt, men det skulle ta flera månader innan hon kunde gå igen. Och det tog lång tid att komma ikapp i skolan.

– Men jag minns det ändå som en väldigt lycklig tid, som verkligen har format mig till den jag är i dag, säger Ulrika som bara kan konstatera att denna livsavgörande händelse gav henne en inre drivkraft och en visshet att man aldrig ska ge upp hoppet.

– Varje steg framåt är ett bevis på vad viljan kan bära oss, bara vi får chansen.

Så fort hon fick möjlighet sprang Ulrika. Och när hon blev äldre blev hon gruppträningsinstruktör.

På studentbalen träffade hon Simon, en kille som kommer från en fysiskt aktiv familj med barn av den sorten som ger sin mamma ett maraton i födelsedagspresent.

Paret flyttade till Linköping för att plugga. Han till civilingenjör och hon till personalvetare.

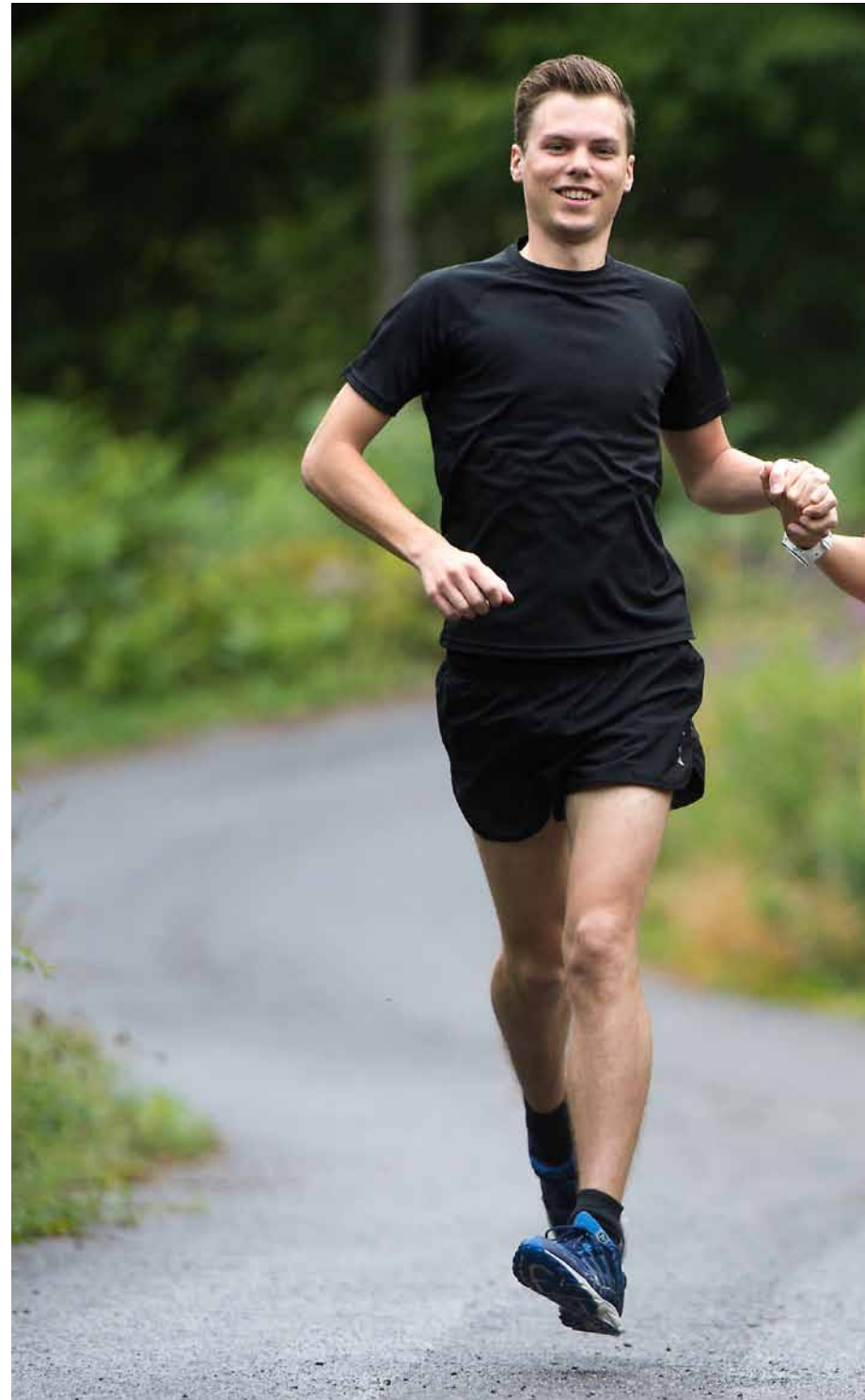
Så kom det sig att Ulrika bestämde sig för att springa Blodomloppet 2013. Hon riktade in sig på en halvmil och drömde om att springa den på 30 minuter.

– Jag var så himla nervös inför de där fem kilometrarna. Så fick jag höra att jag klarat dem på 26 minuter. Jag blev nästan galen av glädje. Det kändes som om jag hade vunnit hela loppet.

Fortfarande hög på endorfiner pratade hon med Simon om en fortsättning.

De sprang sitt första maraton i Sydney den hösten när de pluggade i Australien. Det blev en hisnande upplevelse.

– Vi sprang tillsammans i början. Sedan gick vi in i våra egna lopp. Och



Ulrika Haglund, 25, och Simon Hellbe, 26, vill visa världen att allt är möjligt. När de fattigdomsfällan av egen kraft.

## FAKTA

### Hand in Hand

● Hand in Hand startades i Sverige i början av 90-talet av ett lärarpar som ville verka för att utrota barnarbete i de silkesproducerande regionerna i Tamil Nadu i Indien. Problemet var att föräldrarna inte hade något arbete och att barnen därför måste hjälpa till med familjeförsörjningen. Fokus blev att via utbildning och träning skapa jobb för föräldrarna så att barnen kan gå i skolan.

● Under de senaste tio åren har Hand in Hand vuxit till en stor organisation under ledning av Percy Barnevik och i Indien Dr Kalpana Sankar och hennes team. Verksamheten omfattar nu även program för att främja hälsa, IT-kunskap och miljöarbete som avfalls- och vattenhantering.

● Hand in Hand arbetar i Indien, södra och östra Afrika samt i Afghanistan. Nu bygger man upp verksamheten i Rwanda, Burma och Kambodja.

Läs mer på [handinhand.nu](http://handinhand.nu)

visst var den sista milen jobbig, men det var samtidigt så häftigt. När vi såg varandra vid målet, gick det inte att hejda tårarna, berättar Simon.

Förra våren blev det maraton i Stockholm. Och några månader senare testade paret en halv Ironman i Jönköping för att se om det överhuvudtaget skulle vara möjligt att ens tänka på Kalmar.

De anmälde sig förra sommaren. Då var tankarna redan igång att koppla sitt ett år långa projekt till något större, som skulle göra varje meter ännu mer meningsfull.

– För oss är det viktigt att ha ett syfte med det vi gör. Med det här projektet vill vi testa våra egna gränser och inspi-

rera andra. Men mitt eget varför är "därför att jag kan". Det fanns ju en tid då jag inte kunde det, säger Ulrika.

I Australien hade de noterat att många maratonlöpare springer för något välgörenhetsprojekt.

De letade länge. Det skulle ju vara något som passade med tanken att alla kan ta sig till sina egna mål bara man får förutsättningarna.

Till slut hittade de "Hand in hand" där tanken är att hjälpa människor att ta sig ur fattigdomsfällan av egen kraft. Simons och Ulrikas mål är att samla in 22 600 kronor, 100 kronor per kilometer, och de är snart halvvägs.

**"Jag var så liten då, men nu förstår jag vilken stor grej det var och vilken fruktansvärd sorg det måste ha varit för mina föräldrar att se mina hjärtskärande teckningar. Det enda jag ritade var vad jag skulle göra om jag kunde gå."**

**ULRIKA HAGLUND,** var nio år när bevisade att allt är möjligt. Nu vill hon och pojkvännen Simon Hellbe inspirera andra.



om några veckor startar i Ironman Kalmar gör de det för välgörenhetsprojektet "Hand in hand", som hjälper människor att ta sig ur



Paret har drivit sitt Ironmanprojekt under ett års tid. Men loppet gör de var och en för sig. Den resan är individuell och de gör den utan att jämföra med någon annan.

Nu gäller det bara att träna lagom mycket och inte glömma bort att vila. För även om ribban höjts i tränings-trendens spår är en Ironman fortfarande en stor utmaning.

- Det är jättelätt att skada sig. Jag har mött många på gymmet som tagit ut sig så att de har gått sönder och det vill jag inte göra, säger Ulrika, som bara kan konstatera att det här med träning kan vara svårt att få in i livspusslet.

Själv har hon och pojkvännen försökt få in en till två timmars träning sex dagar i veckan under våren, men det är inte alltid som det har fungerat.

- Vi är ju inte mer än människor och ibland får man vara nöjd med det som blev.

Men det viktigaste är ändå att inte ryckas med av vad andra gör och klarar av.

-Det kommer ju alltid att finnas andrasom springer fortare, säger Simon.

Sedan, när de står där på startlinjen med 2700 andra förhoppningsfulla, är det bara att koppla bort alla tankar och njuta av ett lopp där medtävlarna inte är snåla med att ge en klapp på axeln och där den som kommer sist i mål hyllas som den största hjälten av alla.

#### FAKTA

### Ironman Kalmar

Den första Ironman i Skandinavien arrangerades i Kalmar 2012.

Det är - med sina 3,86 kilometer simning i Östersjön, 180,2 kilometer cykling på Öland och 42,2 kilometer löpning i centrala Kalmar.

- en Ironmantävling på fulldistans. Tävligen har 50 kvalplatser till Ironman World Championship i Kailua-Kona på Hawaii.

Till 2015 års evenemang, som hålls den 15 augusti, är 2 700 personer från 49 länder anmälda.

Källa: Ironman.com



TEXT  
KERSTIN PORSHED  
kerstin.porshed@blt.se  
0455-772 24



FOTO  
BO ÅKESSON  
bo.akesson@blt.se  
0454-30 60 07

## Kerstin Porshed: Ibland borde jag nog sansa mig lite



KERSTIN PORSHED  
kerstin.porshed@blt.se

Det är märkligt vad man flyttar upp sin mentala ribba. På gott och på ont. Och vad gäller just det, kan man med fog säga att jag hamnat i riktigt dåligt sällskap.

**F**ör några år sedan kunde jag knappt springa mellan två lyktstolpar. Nu blir jag besviken på mig själv om jag måste gå i långa backen i halvmilaspåret.

Det är precis som om jag inte kan sätta min prestation i förhållande till vem jag är, vilken tid jag är beredd att lägga på min träning och vad kvinnor av min sort vanligtvis klarar av.

I stället för att med skadeglad njutning tänka på en grannfru som mest fläker sig på soffan när hon är ledig, sneglar jag lystet mot andra sidan häcken och en kvinna som springer mycket oftare och längre än jag - trots att hon är äldre än jag är.

Och jag vet precis vem jag ska skylla på.

Jag är ju gift med en man som i mogen ålder blev en löpargalning och en livs levande Ironman.

Nu är det ju inte så att jag mäter mig med honom, så tokig är jag inte. Men ibland kan det onekligen kännas lite ynkligt när jag, kräkfärdig av trötthet efter vår löprunda, sätter mig i bilen och han i stället springer hela vägen hem - och ytterligare en mil till av bara farten.

Då får man faktiskt sansa sig och påminna sig själv om att även han började någon annanstans. Närmare bestämt i Bryggarebergets branta backe tillsammans med några jobbkompisar, som bestämt sig för att använda sin friskvårdstimme där.

Den gången var han ohjälpligt sist i flocken hela tiden och jag minns hur han ojade sig efteråt.

Några månader senare sprang han sitt första millopp och jag, som då inte ens tänkt tanken att löpträna, var gruvligt imponerad.

Vi pratade mycket om denna prestation. För det var ju det för honom där och då; en stor prestation. Och det var det sannerligen för mig också när jag något år senare lunkade runt Tjejmilen.

Så kom det sig att han några månader senare skulle springa Göteborgsvarvet. Då var det mycket prat om hur man bäst hushållar med sina krafter och det laddades med pasta i flera dagar. Jag till och med köpte en massage i födelsedagspresent så att hans stumma ben skulle få en liten återhämtning.

Då var en halvmara ett oerhört stort projekt som krävde två hotellövernattningar och en peppande familj.

Våren efter körde han utan krusiduller ensam till Göteborg, sprang sitt varv och åkte hem igen.

Han ville ju inte ta för många semesterdagar eftersom det var Stockholm maraton någon vecka senare.

Så blev det dags för Ironman i Kalmar och jag minns att jag var alldeles svettig av skräck i flera dagar innan. Jag drömde mardrömmar om att min käraste skulle få kramp och gå förlorad i Kalmarsund.

Och när jag sedan såg honom komma stapplande efter att ha cyklat som härifrån till Malmö, minns jag att jag tänkte "Herregud, kan ingen stoppa detta? Han kan ju dö om han fortsätter en meter till."

Men han gick i mål och både hans och min mentala ribba höjdes ett snäpp till.

Häromsistens ringde min svärmor mig mitt i ett sådant lopp. Hon hade tappat bort sin son på trackingen och ville veta om jag hade sett honom. Då hör jag mig själv säga:

"Jajamen, simningen är avklarad och han hoppade precis av cykeln, så nu är det lugnt. Han är snart klar, det är ju bara ett maraton kvar."