

# VÅGA!

En väldigt annorlunda reseguide

Frida Södermark

# Innehåll

1. Från soffan till äventyret	5
2. Resa i en konfliktzon – Israel och Palestina	9
3. This is Africa – Rwanda	17
4. En oväntad vänskap – Balkan	26
5. Många och långa vistelser – Berlin	35
6. Bland EPA-traktorer och kyrkbyar – Norrland	45
7. Kompromisser – Chile	50
8. Naturens storslagenhet – Svalbard	58
9. Träningsläger – Marocko	64
10. Vänlighet och missförstånd – Kina	70
Efterord	83
Lästips	85
Om författaren	88

# 1

## Från soffan till äventyret

Jag samlar på upplevelser. Det är dessa som gör livet rikt. Mina passioner är löpning och resor. När dessa kan kombineras trivs jag som allra bäst. Trots detta gillar jag att vara hemma. Jag gillar kontrasterna. Lugnet hemma i soffan med en bok, helst kombinerad med den kittlande känslan av att en ny resa närmar sig. Känslan vid tågstationen eller på väg till flygplatsen. När allt är ett oskrivet blad. Livet är ett äventyr. Jag är en äventyrare.

Jag reser väldigt mycket, både planerat och oplanerat. Så hade jag ingen aning om att det skulle bli när jag var yngre. Förutom ett utbytesår i Berlin som matematikstudent var jag inte särskilt berest. Men där blev jag fast. Den fantastiska staden, den nya kulturen, de nya vännerna.

## Pengar men inget sällskap

När året var slut hade jag genom extrajobb som servitris samlat ihop tillräckligt med pengar för att åka ut på en lång resa. Dock tog det slut med min kille, och jag hade pengarna men inget resesällskap.

Jag funderade över alternativen och på internet hittade jag Rosa bussarna. Jag bokade in mig och åkte kort därefter till Kapstaden. Vi var 80 personer fördelade på fyra bussar som fick uppleva Afrika under två månader. Det var en väldigt spännande resa, både på det sociala planet och genom alla upplevelser.

## Gör plats för äventyr

Detta blev startskottet för resepassionen. Det är i denna anda min bok kommer att fortsätta, genom att ta dig med på några av mina resor och dela med mig av tips för ditt eget resande. Det är ingen reseguide i vanlig mening, utan inspiration till hur du själv kan göra för att få ut lite mer från dina resor.

Jag har lärt mig mycket under mina resor. Att allt inte alltid blir som man tänkt. Att det oväntade kanske blir ännu bättre. Jag har lärt mig att vara öppen och flexibel. Jag skulle ha missat så mycket annars, som att få ha firat jul med en armenisk familj iklädd mitt svettiga underställ. Blivit bjuden på ett antal snapsar av några georgiska män på en kyrkogård. Ätit middag med en vietnamesisk familj samtidigt som hela

kvarteret stod runt bordet och tittade på. Kokat fisk med en armenisk präst. Varit uppe på ett berg med en byggarbetare och just i den stunden svarttaxichaufför från Abu Dhabi. Sovit på en bänk i en kyrka i Makedonien när inget annat stod till buds. Åkt en halsbrytande färd med båt nedför Mekongfloden. Varit strandsatt i delat tillhörande samma flod under en hel helg. Blivit spontant inbjuden på bröllop i Jordanien. Sprungit ett maratonlopp i Irak med banan flankerad av Peshmergastyrkor.

Jag har träffat många fantastiska människor. Några har blivit vänner för livet. Jag har fått lära känna nya kulturer. Jag har fått förståelse för att vi människor är olika, och ändå så lika. Vi tänker på olika sätt och det ena är inte mer rätt än det andra. Jag utgår alltid från att människor vill väl. Jag har en positiv människosyn.

Somliga tatueringar in sina barns namn på kroppen. Jag har tatueringar in koordinaterna för två ställen där jag har mitt hjärta – Berlin och Norrköping. Koordinaterna ligger på respektive tågstation. Det är oftast där mina äventyr börjar.

## Följ dina intressen

Eftersom jag är elitlöpare går mina resor oftast till ställen där man kan springa, träna eller delta i olika lopp. Fast löpning fungerar överallt om man anpassar sig efter rådande förutsättningar med avseende på säkerhet och terräng. Men du kan lika gärna följa ditt intresse för historia, vin, musik

eller vad det nu kan vara. Kombinera det med andra äventyr. Våga ta ut svängarna lite.

Du behöver inte resa långt bort för att få uppleva ett äventyr. Spännande saker finns precis i din närhet.

Äventyr kan vara en planerad fritidsaktivitet, till exempel en resa i naturen, utanför anlagda vägar, eller ett besök i en främmande kultur. Haka på kompisarna när de ska prova något nytt. Läs i lokalpressen, på anslagstavlor, i sociala medier och i forum på internet vad som är på gång. Och framför allt. Våga testa nya saker.

# 3

## This is Africa – Rwanda

Jag har varit i Kenya fem gånger. Ovanligt för mig som alltid vill se nya platser. Men jag har ställen jag återvänder till och bland dessa finns Ngong i Kenya. För en löpare är det speciellt och inspirerande att få vistas i en miljö där var och varannan är fantastiska atleter. Alla är väldigt vänliga och glada att få besök. Man blir dessutom lugn av att vara på denna plats där hets inte existerar. Man chillar – förutom på de hårda träningspassen.

De senaste tillfällena kombinerade jag resan med något av de intilliggande länderna. Tidigare Uganda och Etiopien och denna gång Rwanda.

### Stoppad i tullen

På flygplatsen i Rwandas huvudstad Kigali blev jag stoppad i tullen. Anledningen var att jag hade min frukt i en plastpåse. I Rwanda är plastpåsar förbjudna. Det var otroligt rent överallt. Att människor bär saker på huvudet har jag sett förut men här görs det i mycket större utsträckning.

x

## Tips!

När jag bokar mina flygresor använder jag mig av någon av alla sökmotorer där många flygbolag finns representerade. Där är det lätt att få en överblick över prisvärda flighter under den period man vill resa. Är man flexibel gällande resedatum kan man spara mycket pengar. Dock brukar jag söka resor direkt hos de lokala eller interkontinentala flygbolagen om jag ska flyga inrikes eller till grannländer under resans gång. Dessa hittar man lätt efter en sökning på Google efter att i samma sökning skriva landet och ordet flygbolag.

Man ser det var man än är och man upphör inte att förvånas över hur skickligt dessa män och kvinnor helt oberört tar sig fram. På huvudet bär de väskor, läskbackar, plattor med ägg (många plattor med ägg ...), bilbatterier, ved, säckar, frukt, kartonger ...

Är man i Rwanda ska man se gorillor. Punkt. Bussresan dit som skulle ta tre timmar tog nästan fem när vi väl börjat rulla, och jag satt fastkilad under min väska. Utanför fönstret var landskapet helt fantastiskt. Rwanda är ett bergigt och grönskande land där man odlar mycket majs och bananer. Vägarna är mycket bra och förutom i stora och små bussar transporterar människorna sig genom att åka bak på motorcyklar eller cyklar.



x

## Tips!

Stressa inte upp dig om saker du inte kan påverka tar längre tid än du tror. Du kan ändå inte göra något åt det. Utnyttja tiden till att läsa några kapitel extra i din bok. Studera omgivningen. Ta det lugnt och stressa av. Tänk att du får unna dig lyxen att absolut inte behöva göra någonting.

## Mörk historia

Det går inte att färdas i Rwanda utan att tänka på den mörka delen i landets historia. Det är bara dryga två decennier sedan folkmordet då en miljon människor dog på 100 dagar. Då vänner och grannar mördade varandra på öppen gata med hjälp av bland annat machetes. Det var här det hände. I byarna jag åkte förbi. Folk jag såg längs gatan hade varit med om det. Barnen hade föräldrar som har varit med om det. Det går inte att förstå hur något sådant kan hända.

Till slut var vi framme i Guiyang vid sjön Kivu med de gröna kullarna sluttande ned längs vikarna. Tog på mig löparskorna. Kom till en väg som vaktades av en militär och frågade om jag fick springa där. Han frågade varför och jag svarade att jag bara ville springa lite. Det gick bra.

Efter någon kilometer satt några glada barn vid strandkanten och lekte. De såg söta ut tills de började kasta sten

på mig. De fick dock bannor av sina föräldrar. Efter en lång backe hörde jag ljud ute i vattnet långt därnere. Det var män som sjöng högt tillsammans i fiskebåtar. På vägen tillbaka höll en flicka jämn takt med mig. Springandes i sandaler med en liten säck på huvudet.

Kvart över fem ringde klockan nästa morgon. Jag hade fått instruktioner om att min frukost och lunch skulle ligga i ett skåp och att en taxi skulle hämta mig. Jag hittade maten men ingen taxi. En kille i skidmask med bara hål för näsa och ögon, och som såg ut att komma direkt från en polarexpedition, verkade inte övertygad om att det skulle dyka upp någon heller. Man hoppas att allt ska klaffa när man utöver ett gorillatillstånd på 700 dollar har betalat 200 dollar för att komma till deras berg. Hakuna Matata. Taxin dök upp.

×

## Tips!

Om du vill träna på resan är det oftast lätt att ta sig fram vid sjöar och längs floder eller vattendrag. När jag var i Saigon kändes träning först som ett hopplöst projekt. Det var en galen trafik, trängsel och människor överallt. Men som i de flesta städer finns en flod. Där gick det alldeles utmärkt att springa. Men jag behövde noga komma ihåg var i stadsmyllret jag skulle in igen. Ha alltid en lapp med ditt hotells namn och gatuadress med dig.

## Mot gorillorna

I nationalparken Volcano finns det cirka 900 bergsgorillor. Vi började på 2 500 meter över havet med utgångspunkt i en liten by. Pengarna man betalar för tillstånden går bland annat till dessa människor. Självfallet också så att alla guider och spårare kan få lön. Det är flera spårare på varje gorillafamilj och de måste varje dag leta reda på gruppen som rör sig kontinuerligt.

Vi började kryssa uppåt i sluttningen utmed potatisfält tills vi nådde skogen. Vegetationen bestod av stora blad, rötter och lianer. Det var brant och svårt att ta sig fram men efter tre timmar och uppe på 3 200 meters höjd hörde vi dem.

Där. Strax såg vi den första. När vi tittade oss omkring såg vi fler i familjen. I buskar och ihåliga trädstammar. Stora och små. Kramandes, busandes, ätandes. Framför allt ätandes. När vi tog oss längre upp hittade vi hannen som kommer att ta över när ledaren dör. Han var gigantisk. Vi hade gjort en stig som vi stod på. Där hade han planerat att gå. Vi fick sätta oss på huk och han strök förbi tio centimeter från mig. Coolt. Lite längre upp hörde och såg vi ledaren. Han lät mindre nöjd. Men det var ingen fara så länge vi inte kom närmre. Vi var där en magisk timme.

Tanken var sedan att åka till Kibyue längre söderut längs sjön men den bussen hade jag missat. Åkte istället till Muhenga. Där hade nog ingen turist varit innan. Något hotell såg jag inte trots att jag letade överallt. Frågade en

x

## Tips!

Jag undviker organiserade utflykter som går till vattenfall, pittoreska städer, slott etc. Jag gillar inte att bli vallad runt tillsammans med andra. Jag vill köra mitt eget race som brukar bli mycket mer spännande och genuint. Dessutom brukar det vara mycket dyrare på organiserade turer. Oftast går det att ta sig dit själv med buss eller hyrbil eller genom att lifta, cykla eller springa. Jag gör undantag om jag har ont om tid och vill uppleva mycket, eller som här i Rwanda, då det inte fanns någon annan möjlighet att ta sig till gorillorna.

kille jag hittade vid busstationen om råd genom att lägga händerna mellan huvud och axel i sovställning. Han visade mig till en pub i området där de låga husen fick tankarna att gå till vilda västern.

## Skum lukt

Snart hade jag en nyckel i handen och ett rum stort som en mindre lägenhet på innergården. Rummet var okej men luktade lite konstigt. Först trodde jag det var något djur som dött i ett hörn eller innanför en vägg. Listade ut att det var mina gamla träningskläder som legat fuktiga i väskan.



## Böcker på jobbet

Det ska vara enkelt att lära sig nya saker. Därför ger vi ut små och snabblästa handböcker.

Vi kallar det kunskap på nolltid.

Vi tror på att blanda inspiration med praktiskt lärande. Resultatet blir böcker som är tillräckligt omfattande för att ge en helhetsbild i ämnet – och tillräckligt enkla för att locka människor att läsa dem.

Läs mer om våra bokpaket för arbetsplatser på [www.egetforlag.se](http://www.egetforlag.se)

Smakprov från boken VÅGA! En väldigt annorlunda reseguide utgiven på [www.egetforlag.se](http://www.egetforlag.se)