



ERIKA ROSENBAUM ÄR
EN RIKTIG POWERWOMAN:

”Jag går igång på att det inte går”

Är det någon som löser livspusslet med bravur så är det Erika Rosenbaum med sina fyra barn, man, hus, hund och 10 träningspass i veckan.

Hon är en välkänd profil inom triathlon, grundare av sporten SwimRun och har varit programledare för TV3:s *Aldrig mera fet*.

AV: Frida A. Werander
FOTO: Björn Mattisson/Björn Fotograf
och Frida A. Werander

Det doftar ljuvligt av bullar och bakelser från det charmiga bageriet i det lilla villaområdet i Bromma. Jag sätter mig på en stentrappa för att få njuta av den härliga sommarsolen medan jag väntar och det dröjer inte länge förrän Erika och hennes stora berner sennenhund Sally kommer gående. Vi går in i bageriet och Erika beställer en trippel sojalatte och en fralla.

– Spontansprang en halvmara igår så jag behöver fylla på, skattar hon och jag nickar imponerat.

En annan hade behövt lite mer förberedelse, men vi båda håller med om att löpningen alltid blir sjukt mycket bättre med en nummerlapp. Vi sätter oss ute på stentrappan med vår fika och Sally lägger sig i skuggan en bit bort. Jag ber Erika berätta hur det gick till när hon gjorde sin livsstilsförändring. Svårt att tro nu när jag tittar på hennes slanka, starka löparkropp, men för ungefär sju år sedan var Erika överviktig. Att föda fyra barn på mindre än fem år och ha en krögare till man med allt vad det innebar gjorde att Erika behövde en förändring. Hur gjorde hon?

– Den 10 juni 2007 reste jag mig från soffan och tog mina första löpsteg. Helt själv.

Efter fyra graviditeter och trettio kilos övervikt kan det inte ha varit lätt men Erika var beslutsam och bestämde sig för att göra Tjejklassikern.

”JAG LANDADE MJUKT”

Fjorton månader efter sina första löpsteg springer Erika det tre mil långa Lidingöloppet.

– Jag var två minuter från en silvermedalj, skrattar Erika. Lidingöloppet ingick inte i Tjejklassikern men efter Tjejevättern kände hon att hon behövde en riktig utmaning.

– De 10 milen på cykeln kändes lite mesigt.

Dagen efter de tre milen sprang hon Lidingö tjejmil. Hon ville ju ha det där halsbandet i mål! Jag frågar om hennes starkaste minne från något av alla hennes lopp. Erika tuggar på sin smörgås och sväljer.

– Det var när jag under tjejklassikern delade rum med en Ann Josefsson och jag blev alldeles fascinerad av hur hon tränade inför en Ironman. Det går ju inte att först

simma fyra kilometer, cykla 18 mil och sen springa fyra mil. Jag var alldeles chockad! Det går inte!

Men på något vis verkar det omöjliga trigga Erika.

– Jag går igång på att det inte går.

Efter att ha testat på triathlon och förälskat sig i sporten har Erika nu klarat av sju Ironman och planerar att göra ett Ironman om året fram till hon dör.

– Alltid mål! Jag älskar mål och har alltid några lopp inplanerade.

Det pratas om att Ironman inte är hälsosamt men den bubblan slår Erika håll på.

– Det är inte hälsosamt att supa skallen av sig varje fredag heller.

Vid en Ironman svimmade till och med Erika, men bångstyrig som hon är var hon mest glad att ingen såg henne för då hade hon fått avbryta.

– Jag landade mjukt i högt gräs och det var bara sex kilometer kvar.

”FÅ VARA MIG SJÄLV”

Erika blev en riktig träningsnörd och utbildade sig till PT och blev en ambulerande sådan.

”Det pratas om att Ironman inte är hälsosamt men det är inte hälsosamt att supa skallen av sig varje fredag heller”



– Jag ville att folk skulle kunna träna och inte behöva komplicera det med gymkort.

Så Erika åkte runt och hade kunder i parkerna i stan och till och med riksdagsledamöter på Skeppsholmen. Erikas nytänk resulterade i att ett produktionsbolag kontaktade henne och ville ha med Erika i sin nya satsning på TV3, *Aldrig mera fet*. Till skillnad från många andra viktminskningsprogram skulle deltagarna följas under en längre tid, ingen skulle röstas ut och programmet handlade mer om att göra en långvarig livsstilsförändring än att gå ner en massa i vikt så fort det bara gick.

– Jag visste att om jag skulle kunna tacka ja till TV3 ville jag få göra det på mitt sätt och få vara mig själv.

Programmet blev en riktig succé och än idag får Erika mail från människor som sett programmet och tackar för inspirationen. Plötsligt blinkar Erikas klocka till och tycker att hon suttit still alldeles för länge och måste röra på sig. Den tog då ingen hänsyn till att hon sprang en halvmara igår. Ändå får jag ingen känsla av att träning är någon hysteri för Erika. Snarare ren kärlek till att röra på sig vilket leder in på hennes fyra barn. Erika är väldigt mån om att hennes barn ska röra på sig och träningen ingår till och med i deras veckopeng. Inte som något straff poängterar Erika. Att andra föräldrar kanske tycker att Erika är hård tar hon ingen notis om.

– Att röra på sig ska vara en naturlig del av livet och jag vill att de ska få med sig det. Jag fick aldrig det av mina föräldrar.

Erika och barnen brukar springa tillsammans och det finns nog inget bättre eller finare sätt att umgås med sina barn på slår det mig.

”ÖNSKAR JAG KUNDE SPRINGA VARJE DAG”

Vi alla tampas med tid och att få ihop vårt livspussel med jobb, familj och träning, så när Erika säger att hon cyklar tre dagar i veckan, springer fyra och simmar tre går det inte att undgå att fundera på hur det går till. Erika hade gärna sprungit varje dag, men vet att hon inte har någon stark bas och behöver vara försiktig.

– Det gäller att gallra och göra det som är viktigt. Jag önskar att jag kunde springa varje dag utan att vara rädd att få ont någonstans.

”DET MÅSTE BLI EN SPORT”

2011 deltog Erika i ö till ö som är rankat som ett av världens tuffaste lopp. Deltagarna ska simma mellan tjugosex öar och springa genom en utmanande terräng på varje ö i 75 kilometer. Erika älskade vandra sekund av loppet.

– Det var det roligaste jag någonsin gjort!

Erika har nu klarat av sju Ironman och planerar att göra ett Ironman om året fram till hon dör.



Hon fnittrar och hennes ögon lyser när hon berättar om det.

– Jag log hela tiden. Det var så roligt. Det här kan inte bara vara en tävling – det måste bli en sport! Och mycket riktigt. 2012 startade Erika SwimRun och började arrangera träningar i Hellasgården i Nacka. SwimRun är precis vad det låter som: springa och simma, springa och simma. Vad som skiljer triathlon och SwimRun väldigt mycket från varandra är att i SwimRun är det alltid två som tävlar och de sitter ihop med varandra i ett långt rep. Dessutom är det okej att ”kitta” sig hur mycket som helst. Sy in frigolit i byxbenen för att flyta bättre, ha paddlar på händerna och till och med använda simfötter. Kul sport men till en början var det bara sju, åtta personer som dök upp i Hellas för att träna. Idag har dock intresset för sporten vuxit kolossalt och det är mellan 70-80 personer på träningarna.

– Och jag bakar och bjuder på kaffe så det blir riktigt mysigt och familjärt och alla är så duktiga!

Träning är en stor del av Erikas liv och hon och hennes man kan inte tänka sig att resa någonstans utan att ha ett lopp inplanerat. Drömmen är ändå att få åka iväg med hela familjen till fjällen och vara helt självgående.

– Springa med ryggsäckar, dricka vatten ur en bäck och sova i små stugor.

Hur kan Erika alltid hålla sig motiverad? En stor anledning säger Erika, är alla härliga människor hon har omkring sig som hon kan träna med. Sen är hon är inte heller så petig med tider och tycker inte att det spelar så stor roll.

– Always race with a smile!

Jag kan inte föreställa mig att det finns någon gladare ute på tävlingsbanorna än Erika. Hon är verkligen en riktig inspirationskälla och när vi skiljs åt ler jag hela vägen hem åt Erikas ord.

– Den dag jag inte kan springa längre får jag väl tänka som Evy Palm, jag får väl paddla istället. Annars kommer jag träna ett till två pass om dagen för resten av mitt liv! ■