

Ef maður er í góðu formi ræður maður líka betur við erfiðleika sem koma upp í lífinu

Texti: Sigríður Elín Ásmundsdóttir | Myndir: Úr einkasafni

Ólafía Kvaran hjúkrunarfræðingur varð heimsmeistari árið 2019 þegar hún sigraði 21 km Spartan Race hindrunar- og þrekhlauð í sínum flokki. Árið 2021 landaði hún svo Evrópumeistaratitlinum, hún segir útiðhlauð vera sína hugleiðslu og hleypur þess vegna oftast ein. Við heyrðum í hjúkrunarfræðingnum og hlaupakonunni Ólafíu sem segist ekki vera hætt að keppa en ætli samt að njóta lífsins meira á komandi árum og setja minni pressu á sjálfa sig. Hún segist vera mjög meðvituð um mikilvægi þess að hafa heilsu eftir að eiginmaður hennar fór í hjartastopp fyrir nokkrum árum. Það breytti lífsviðhorfi fjölskyldunnar.

Óla, eins og hún kys að kalla sig, kom sá og sigraði árið 2019, eftir að hafa lent í fjórða sæti árið áður. Svo skall heimsfaraldur á, hún hélt þó ótrauð áfram að hlaupa og tók þátt í Evrópumeistaramóti sem haldið var í Verbier í Swiss haustið 2021. Óla sigraði og var Evrópumeistari í sínum aldursflokki í 21 km Spartan Race. Í kjölfarið mætti hún til leiks á heimsmeistaramótið 2021 sem haldið var í heitum eyðimerkursandi í Abu Dhabi og landaði þar öðru sætinu.

Óvænt boð á heimsmeistaramót í liðakeppni Keppt er í íþróttinni í fjölmörgum löndum í Evrópu og Asíu og hún nýtur mikilla vinsælda í Bandaríkjunum. Í Spartan-hlaupum takast keppendur á við ýmiss konar hindranir í hlaupi sem oft er með mikilli hækkun. „Spartan-hlaup eru yfirleitt alltaf utanvegahlaup. Yfirleitt eru mótin haldin á stórum útivistarsvæðum, heimsmeistaramótið sem ég fór á 2019 var haldið á risastóru

skíðasvæði og þar vorum við að hlaupa í skíðabrekkum. Evrópumótið sem ég fór á var svo haldið í skíðaþorpi í Sviss,“ útskýrir Óla. Hún segir að það sé hentugt að halda þessi mót í skíðaþorpum því þar séu hótél, veitingastaðir og öll aðstaða fyrir keppendur. „Keppt er í fjórum vegalengdum, 5 km, 10 km, 21 km og 42 km og ég hef verið að keppa í 21 km hlaupum.“

En hvernig byrjaði þetta ævintýri? „Það gerðist satt best að segja mjög óvænt sumarið 2017, þá var mér og tveimur æfingafélögum mínum boðið að keppa sem lið. Spartan var að fara að halda heimsmeistaramót í liðakeppni um haustið og vantaði lið frá Íslandi. Ekkert okkar hafði prófað Spartan-hlaup áður en við ákváðum samt að skella okkur í liðakeppnina, mér fannst þetta spennandi áskorun og kolféll strax fyrir íþróttinni. Ég ákvað því að halda áfram og fljótlega var ég komin á kaf í þælingar og æfingar. Í upphafi árs 2018 fór ég að skoða hvernig best væri að æfa fyrir Spartan-mót sem endaði með því að ég fór til New York á þjálfaranámskeið og í framhaldinu til Boston á framhaldsnámskeið. Fyrri námskeiðið var bókleg þjálfunarfræði en það seinna tæknilegt, verklegt nám. Í Spartan-hlaupum eru



„Þetta er ekki bara líkamlega erfitt
heldur líka gífurleg andleg áskorun.“



Ólafía varð heimsmeistari í 21 km Spartan Race hlaupi árið 2019

margar þrautir og hindranir, í 21 km hlaupi sem er mín vegalengd, eru til að mynda um 30 þrautir sem eru mistæknilegar og miserfiðar. Margar af þessum hindrunum eru skylduhindranir sem þýðir það að keppendur verða að geta klárað þær til þess að fá að halda áfram keppni; allur burður, eins og til dæmis að hlaupa með sandpoka eða trédrumba upp og niður brekkur, klifra yfir háa veggj og undir gaddavir eða gegnum eitthvað eru dæmi um hindranir sem keppendur verða að geta komist yfir. Ef ekki er keppandi úr leik og fær ekki að halda áfram keppni en það eru dómarmar við hverja hindrun sem fylgjast með og sjá til þess að allir fari eftir settum reglum,” segir Óla. Og það eru ekki bara hindranir á landi því hún segir að keppendur þurfi líka að synda yfir ár og vötn. „Síðan er fullt af öðrum hindrunum sem eru tæknilegri og krefjast meira af manni, til dæmis apastigar, spjótkast, kaðlaklifur, minnispróf og alls konar veggjaklifur. Maður fær eina tilraun til að klára þær hindranir og ef það klikkar er maður sendur á refsísvæði og þarf að gera 30 „burpees“ (leggjast á kviðinn og hoppa upp með hendur fyrir ofan höfuð) til að fá að halda áfram keppni. Ef keppandi klárar ekki skylduhindrun þá er hann úr leik en ef hann klikkar á öðrum hindrum þarf að klára refsinguna og halda svo áfram,” útskýrir Óla hress í bragði.

Kept í freðnu fjalllendi og heitum eyðumerkursandi

En hvernig upplifun var það að keppa á heimsmeistaramóti í fyrsta sinn? „Það var mikil reynsla, mótið var haldið lengst uppi í fjöllum og það var rosalega kalt í veðri. Það kom stormur nóttina fyrir keppnisdag og það var allt snjóhvítt þegar mótið hófst, ég þurfti til dæmis að synda í ísköldu vatni sem var frosið við bakkana. Það er ekki nóg með að umhverfið sé oft erfitt yfirferðar í þessum hlaupum því veðrið leikur líka stóran þátt í því hvernig gengur. Á seinna heimsmeistaramótinu sem ég fór á voru aðstæður

„... það er rosalega erfitt að hlaupa í eyðimerkursandi, það er eins og að hlaupa í hveiti því sandurinn er svo fíngerður. Skórnir mínir fylltust af sandi, þrátt fyrir sérstakar skóhlífar, táneglurnar krömdust og duttu svo af ein af annarri.“

gjörólikar, þá var kuldinn ekki erfiðasta áskorunin heldur hiti og fingerður sandur en hlaupið var í eyðimörk í Abu Dhabi í 30 stiga hita,“ segir hún og þá leikur okkur forvitni á að vita hvort kuldinn eða hitinn hafi hentað íslensku hlaupakonunni betur? „Ég vann í kuldinum en hef samt enga afsökun fyrir því að hafa ekki sigrað líka í hitanum því ég var búin að undirbúa mig mjög vel. Ég hljóp til að mynda í snjó til að undirbúa mig fyrir sandinn og æfði svo inni í svitagalla sem andar ekki með alla ofna í botni til að undirbúa mig undir hitann. Það kom mér samt á óvart hvað það er rosalega erfitt að hlaupa í eyðimerkursandi, það er eins og að hlaupa í hveiti því sandurinn er svo fingerður. Skórnir mínir fylltust af sandi, þrátt fyrir sérstakar skóhlífar, táneglurnar krömdust og duttu svo af ein af annarri. Sama hvað ég reyndi þá gat ég ekki, frekar en aðrir, hlaupið hratt í sandinum, ég er yfirleitt rúma þrjá tíma að hlaupa þessa vegalengd en ég var tæpa fimm tíma í Abu Dhabi-eyðimörkinni.“

Margir keppendur gáfust upp

„Strax í upphafi hlaupsins þegar ég var búin að hlaupa nokkra kílómetra gerði ég mér grein fyrir því að ég yrði miklu lengur að klára þetta. Það er einmitt þessi óvissa og breytileiki á aðstæðum sem mér finnst svo heillandi. Þetta er ekki bara líkamlega erfitt heldur líka gífurleg andleg áskorun. Maður er í gegnum allt hlaupið að tala við sjálfan sig, endurmeta, breyta áætlun og aðlagast aðstæðum hverju sinni. Ég mætti vel undirbúin, var með næga orku og steinefni sem er það allra mikilvægasta við þessar aðstæður. Ég gerði ekki ráð fyrir því að vera svona lengi úti í sólinni og hitanum en sem betur fer hafði ég tekið með mér nægar birgðir og lenti ekki í neinum vandræðum. Það eru vatnsstöðvar

í brautinni en maður þarf að bera alla orku með sér. Margir keppendur lentu í vandræðum og gáfust upp en ég kláraði hlaupið og náði öðru sætinu,“ segir Óla ágætlega sátt þótt hún viðurkenni að það sé meira gaman að landa gulli en silfri. En hún er ekki hætt, segist vera farin að skoða næstu hlaup og vafalaust á hún eftir að koma heim með fleiri gullpeninga.

Fór með hlaupahóp til Dallas

Óla segir aðspurð ekkert Spartan Race-hlaupasamfélag vera til hér á landi, þessi íþrótt njóti meiri vinsælda í öðrum löndum. „Þetta er risastórt batterí og á heimasíðunni spartan.com geta áhugasamir kynnt sér þetta nánar, til að mynda er keppt í aldursflokum, eins og ég geri, en svo eru líka atvinnumannaflokkar þar sem keppendur safna stigum yfir tímabil og til að átta sig á umfanginu má nefna að á heimsmeistaramótinu 2019 voru 10-12 þúsund keppendur,“ útskýrir hún og eflaust eiga fleiri íslenskir hlauparar eftir að bætast við Spartan-hlaupasamfélagið í framtíðinni. Óla hefur lagt sitt af mörkum til að vekja áhuga á íþróttinni hérlandis, en árið 2018 skipulagði hún ferð til Dallas þangað sem hún fór með 50 manna hóp. „Við vorum í Dallas í fimm daga og allir kepptu, flestir fóru 21 km en nokkrir hlupu 42 km. Fórum síðan aftur 2019 til Killington í Vermont en þar er ein erfiðasta Spartan-brautin.“

Óla hefur verið með átta vikna sumarnámskeið þar sem hún lagði áherslu á að kenna fólki tæknileg atriði til að takast á við ólíkar hindranir og segir aldrei að vita hvort það verði haldið eitt slíkt á komandi sumri. Áhugasamir geta sent henni skilboð í gegnum Instagram, en hana er að finna undir nafninu olakvaran.





Ólafía ásamt fjölskyldu sinni

„Hlaupin mín eru flest alltaf utanvegar og ég hleyp mest ein. Fyrir mig er það ákveðin hugleiðsa að hlaupa ein, mér finnst það gott.“

Borðar hreint fæði en getur ekki sagt nei við rjómaís

Óla segir mataræðið skipta sig miklu máli: „Ég borða mikið og ég borða flest en mest hreint fæði í sinni upprunalegustu mynd. Ég fylgi engu ákveðnu mataræði en borða helst ekki unnar matvörur og ekki sykurbættar mjólkurvörur. Ég verð samt að játa að ég get aldrei sagt nei við rjómaís og á alltaf til rjómaís í frysti en ég læt hann vera í fjórar vikur fyrir keppni,“ segir hún brosandi og bætir við að hún taki líka bætiefni og nefnir sérstaklega astaxanthin og Unbroken; „Hvort tveggja eru íslensk vörumerki. Astaxanthin er andoxunarefni unnið úr örþörungum og Unbroken er unnið úr ferskum laxi og er vöðvanæring sem flýtir líka fyrir endurheimt og styður við ónæmiskerfið. Fyrir mig er góð endurheimt lykilatriði og ég viðurkenni að eftir því sem maður verður eldri því mikilvægari er hún,“ segir hún og hlær innilega.

Ákveðin hugleiðsla að hlaupa ein úti

Óla segist alla tíð hafa hreyft sig mikið: „Ég æfði alla tíð íþróttir sem krakki og er með mikið keppnisskap en ég var lengst í handbolta, hætti þegar ég var 25 ára og yngsti sonur minn eins árs. Næstu árin hafði svo annað í lífinu forgang; skóli, vinna og barnauppleði en við hjónin eignuðumst þrjá syni á sjö árum. Þegar ég var 34 ára fluttum við til Bretlands og vorum þar í þrjú ár. Þegar við fluttum aftur heim byrjaði ég aftur að hreyfa mig af krafti, ég ákvað þá að prófa Boot Camp og fann mig strax í því. Boot Camp fer vel saman með hlaupunum, styrkur, snerpa og þol. Hlaupin mín eru flest utanvegar og ég hleyp mest ein. Fyrir mig er það ákveðin hugleiðsla að hlaupa ein, mér finnst það gott.“

Óla er hjúkrunarfræðingur, hugsar vel um heilsuna og hreyfir sig mikið, en hvað með svefninn, hversu mikilvægur er hann?

„Hann fór í hjartastopp í svefni, þetta gerðist undir morgun, ég svaf illa þessa nótt og vaknaði við það sem ég hélt að væru hrotur og ýtti í hann en áttaði mig þá á því að hann var kaldur og blár.“

„Svefninn er mikilvægari en mataræði og hreyfing því ef þú ert ekki vel hvíld eru meiri líkur á að þú leitir í skyndiorku. Sömuleiðis hefur þú ekki sama úthald og þrek ef þú ert þreytt, svefn er auk þess mikilvægur fyrir endurheimt, líkaminn fer má segja í viðgerðarfasa þegar við sofum og svefn er mikilvægur til að vinna úr upplýsingum. Rannsóknir sýna að þú bætir ekki upp tapaðan svefn og ef svefninn er í „rugli“ getur reynst árangursríkt að setja reglu á hann, fara á sama tíma að sofa og vakna á sama tíma. Svo eru það þessir koffindrykkir en rannsóknir sýna að þeir sem drekka mikið koffín fá minna af djúpum svefni. Best er að sleppa koffíni eftir klukkan eitt á daginn til að ná góðum svefni,“ segir hún brosandí.

Fjölskyldan nánari eftir hjartastopp um miðja nótt

Óla er í sambúð með Friðleifi Friðleifsyni sem er líka mikill hlaupari. Þau kynntust þegar þau voru um tvítugt og eiga þau þrjá syni sem hljóta að hafa smitast af hlaupabakteríu foreldranna eða hvað? „Já, þeir eru allir miklir íþróttagaurar, sá elsti var lengi í fótbolta og er búinn að vera mörg ár í Boot Camp líka, við æfum oft saman þar. Miðjan er á kafi í fótbolta og spilar með meistaraflakki Hauka og sá yngsti er í fótbolta og golfi. Þeir hlaupa líka allir og hafa komið með mér á Spartan-mót, eru allir þrír mjög liprir og flottir íþróttamenn,“ segir hún ánægð með synina þrjá.

Hvar sérðu sjálfa þig eftir fimm ár? Mér finnst ég vera komin á þann stað að ég er farin að íhuga hversu lengi ég muni hafa gaman af því að keppa, ég er mjög samviskusöm og set mikla pressu á sjálfa mig ef ég er búin að skrá mig í hlaup, þá er fókussinn þar. Þannig að eftir fimm ár ætla ég að vera farin að setja minni pressu á mig og njóta meira. Ég vil vera í formi fyrir lífið og geta

gert það sem mig langar, hvort sem það er að fara á fjallahjól eða kajak. Ég er nýlega búin að eignast mitt fyrsta fjallahjól og vildi að ég hefði kynnst því sporti fyrr það er svo skemmtilegt og góð útivist. Markmiðið í mínum huga er bara að hafa heilsu til að takast á við lífið því ef maður er í góðu formi ræður maður líka betur við erfiðleika sem koma upp í lífinu. Ég fann það þegar maðurinn minn fór í hjartastopp um miðja nótt heima hjá okkur fyrir nokkrum árum. Hann fór í hjartastopp í svefni, þetta gerðist undir morgun, ég svaf illa þessa nótt og vaknaði við það sem ég hélt að væru hrotur og ýtti í hann en áttaði mig þá á því að hann var kaldur og blár. „Ég hnoðaði og blés í hann þar til sjúkrahúslinn kom og þau náðu að stuða hann í gang aftur. Þrátt fyrir að hafa verið rannsakaður í botn og gott eftirlit hefur ekki fundist nein skýring hvers vegna hann fór í stoppið. Hann er með óútskýrðar rafrufnanir í hjartanu og gengur í raun á bjargráði í dag. Mönguð þessi tækni,“ útskýrir hún og bætir við að þessi lífeynsla hafi haft mikil áhrif á fjölskylduna. „Strákarnir okkar voru allir heima þegar þetta gerðist og vöknudú auðvitað við lætin. En það var svo sláandi hvað þeir upplifðu þetta á mismunandi hátt, sjúkrahúsprestur talaði við okkur áður en hann kom heim af sjúkrahúsinu og þeir vildu helst ekki fá þessa sinn heim strax, fannst hann öruggari þarna á spítalanum. Það eru liðin sex ár síðan þetta gerðist og ég held að þetta hafi breytt hugsunarhætti mínum og lífsviðhorfi, núna er ég svo meðvitund um mikilvægi þess að hafa heilsu og við fjölskyldan erum meira meðvitund um að lifa hvern dag og njóta lífsins. Við erum mjög nánin, förum saman í ferðalög og það er regla að það er alltaf eða oftast kvöldmat, okkur finnst gott að ná að spjalla saman yfir kvöldmatnum þótt það sé ekki alltaf full mæting þar sem það eru oft æfingar á matartíma,“ segir hún að endingu.

Óla hefur verið með sumarnámskeið þar sem hún kennir tæknileg atriði til að takast á við ólíkar hindranir og segir aldrei að vita hvort það verði haldið eitt slíkt á komandi sumri. Áhugasamir geta sent henni skilboði í gegnum Instagram þar sem hún er undir olakvaran.

