

Livet i det fri opfattes som en udfordring på godt og ondt. Det gode kommer som en glæde, det onde kommer som naturens farer, der kræver et menneske, der kan forholde sig konstruktivt til farer.

Hvorfor er du så rask, Elsebet?

På DVL-skituren til Mysusester i Norge i uge 11 2014 træffer jeg Elsebet på 75-år. Udstråling, fysisk formåen og alder fremprovokerer spørgsmålet: Hvorfor er du så rask?

Tekst: Birgitte Borgen Marcussen, Lyngby Afdeling | Foto: Privat

Elsebet Higgins er sidste tilbage fra søskendeflokken, idet alle brødre er døde af kræft. Forklaringen kan måske findes i genforskelle mellem mænd og kvinder, men der har også altid været forskelle mellem brødrene og søsteren, idet de aldrig ville finde på at begive sig op ad en bakketop, der krævede anstrengelse, mens søsteren har nydt at opfatte terrænets udfordringer som en oplevelse.

Den stadige opsøgen af fysisk udfoldelse i fri natur har fulgt Elsebet hele livet og har ført hende ud på skiture, vandreture og caminoen. Det 4-årige barnebarn har indfanget sin bedstemors profil: "Hun går og går, og hun går altid."

Ingen sofasyge her!

Vi taler sammen om segmentet af 75-årige, hvor Elsebet opfatter sig som en person, der gider, hvad andre 75-årige ikke gider. De har sofa- og tv-syge.

Sammen leder vi efter inspirationen til det aktive friluftsliv. Brødrene har ikke haft samme

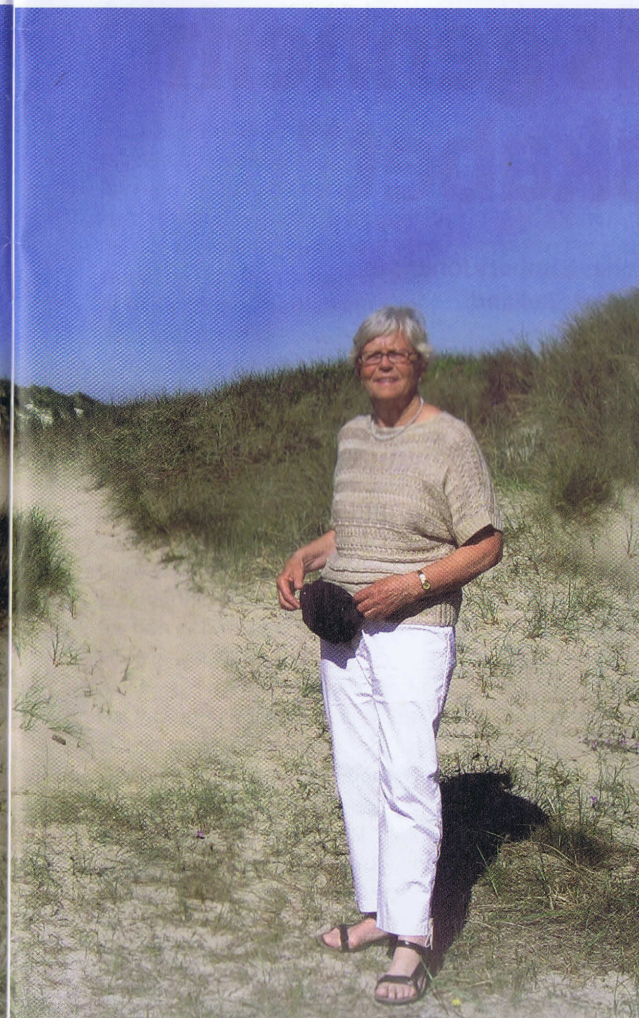
interesse, egentlige rollemodeller kan heller ikke udpeges, men Elsebet finder forklaringen i bedsteforældrenes holdning.

Bedsteforældre i aktivitet

Mormor og morfar tilhørte en fiskerbefolkning. Morfar havde en pram, som blot blev overladt til den 10-årige pige, der roede ud på bugten og nød morforældrenes tillid til hendes duelighed, nød den åbne himmel og den blanke bugt, og nød, at egenkræfterne bar ud til storslåede oplevelser.

Farfar og farmor boede på landet og havde ved gården en å. Barnebarnet fik lov til at lege ved åen og at bade i vandet.

Hvad har fiskerbefolkningen og bondestanden til fælles? Svaret må findes i en mentalitet, hvor livet i det fri opfattes som en udfordring på godt og ondt. Det gode kommer som en glæde, det onde kommer som naturens farer, der kræver et menneske, der kan forholde sig konstruktivt til farer.



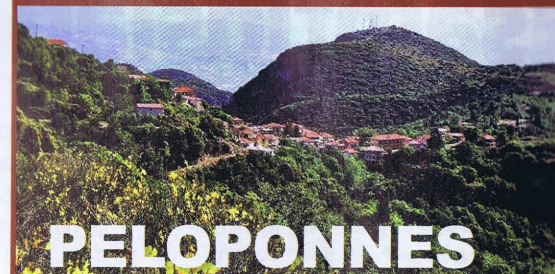
B.S. inspirerer

Som en nutidig inspirationskilde nævner Elsebet jægersoldaten B.S. Christiansen, der i bøger og tv-udsendelser hjælper mennesker af med deres fobier. Hans opfordring ved farer er: Træd et skridt tilbage. Lad være med at ophidse dig. Træk vejret. Lad være med at fokusere på det, du er bange for.

Elsebets datter kender sin mor så godt, så da datteren kom hjem fra et længere ophold i udlandet, havde hun hverken parfumer eller tørklæder med til sin mor, men en bog om overlevelse i naturen!

Sammen har vi indkredset det positive syn på livet som en vuggegave fra alle fire bedsteforældre, og i anekdoter får vi indset, at Elsebets eget barn og barnebarn har oplevet dette livssyn som en erkendelse, der ruller ind i næste generation. Arven er givet videre. ●

VANDREFERIER



PELOPONNES

Gastronomi og vandring.

Den græske by Xirokambi er vores base i naturskønne omgivelser i Sparta-dalen. Vandringerne er normalt på 5-6 km om dagen, og der er tid til at besøge de mange kulturskatte, området har. Vi er på kokkekursus og på vin- og ostesmagning på en vingård. Max 16 deltagere. 8 dage · 10.900 kr · 20. til 27. oktober



TYRKIET

VANDREFERIE I KAPPADOKIEN

Med udgangspunkt i Göreme har vi daglige vandringer på 3-5 timer i forunderlige erosionslandskaber, omgivet af "paddehatte", "skorstene" og sære klippeformationer. I Kaymakli er vores vandring underjordisk. Musklerne løses i tyrkisk dampbad og massage. Max 16 deltagere. 8 dage · fra 9.600 kr · helpension · 8. til 15. oktober



SPANIEN

Middelalderlandsbyer i Segovias naturparker

Ældgamle stier i Sierra de Guadarrama bjergene. Eg, enebær og nåleskov veksler med korn- og solsikkemarker. Pittoreske landsbyer. Specielt udvalgte og autentiske mindre hoteller i rustik castiliansk stil. Max 16 deltagere. 8 dage · helpension · 10.900 kr · 10. til 17. oktober

Viktors Farmor

WORLD-WIDE EXPEDITIONS

86 22 71 81 · www.viktorsfarmor.dk

– Jeg har raske børn og børnebørn. Jeg oplever, at nogle vælger at brokke sig, men jeg opfatter mig selv som et positivt menneske

Hvorfor er du så rask, Marianne?

Marianne løber, vandrer og står på ski. Selvom hun er 75 år, holder hun aktivitetsniveauet højt. Hun er jo så rask.

Tekst: Birgitte Borgen Marcussen, Lyngby Afdeling | Foto: Privat

Marianne Fjeldgren (75 år) er for andet år i træk mødt op til Dansk Vandrelaugs skitur til Mysusetser i Norge i uge 11 i 2014. Hendes afdøde ægtefælle plejede at tjære træskiene om sommeren, men nu har hun gennem en sportsforretning i København fundet frem til en mand, der for 300 kroner har tjæret hendes ski, ladet dem tørre i 3 uger og har givet dem grundvoks. Resultatet er rigtig godt. Bambusstavene fra 1959 har været en tur hos skomageren, så når ægtefællen ikke er mere, finder Marianne frem til gode hjælpere.

Marianne blev født i 1938 i den tyske provins Østpreussen (den nuværende russiske Kaliningrad-enklave). Faderen havde pligt til at være tysk soldat og blev russisk krigsfange frem til 1948. Moderen havde held til at flygte med sine to børn i en godsvogn i krigens slutning til Bayern. Familien blev genforenet i 1949 i Bremen, hvor forældrene fik arbejde.

Sang, naturglæde og fællesskab

Jeg vil vide, hvorfor Marianne virker så rask, men vi finder intet i opvæksten,

der peger på et aktivt friluftsliv. Derimod nævner Marianne en protestantisk ungdomsorganisation, der organiserede cykelture i Tyskland for de 14-15-årige, arrangerede lejrbål med sang, naturglæde og fællesskabsfølelse.

Som ganske ung tog hun på tommelfingeren gennem Tyskland, og da hun som 22-årig uddannet pædagog fik lyst til at se Skandinavien – ved hjælp af tommelfingeren – traf hun sin senere danske ægtefælle. Ægteparret holdt cykelferier med selvforplejning i England og i Norge, og tog på klatreferier på Kullen, i Alperne og på Grønland, indtil omsorgen for tre døtre lagde en dæmper på aktiviteterne. Men børn bliver voksne, så Marianne og Ole kunne derefter cykle på New Zealand 3 gange å 2 måneder.

Kræft i tarmen i år 2000 var tæt på at afslutte Mariannes liv, men operationen lykkedes, og eftervirkningerne er bare en stomipose, der skal klares. Ægtefællen Ole døde i 2012.

Mere privilegeret end gammel

Hvad gør en singlevinde på 75 år? Løbe-



klubben i Jørlunde benyttes fortsat mandag, torsdag og lørdag. Cyklistforbundet giver motion en gang om ugen, og Dansk Vandrelaug benyttes lørdage og søndage.

Skiferien i 2013 og i 2014 blev med Dansk Vandrelaug, men sommerferien i 2014 blev med Eventyrcyklisten til Berlin med overnatning i telt og i hytter på campingpladser.

Midt i dette aktive liv får jeg indfanget Marianne til et interview. Hun føler sig privilegeret, fordi der er så mange muligheder, "selv om jeg er gammel".

– Jeg har raske børn og børnebørn. Jeg oplever, at nogle vælger at brokke sig, men jeg opfatter mig selv som et positivt menneske, siger hun.

Jeg siger tak, fordi du ville dele dit livs erfaringer og dine refleksioner med Vandrelivs læsere. ●

Skiferien i 2013 og i 2014 blev med Dansk Vandrelaug, men sommerferien i 2014 blev med Eventyrcyklisten til Berlin med overnatning i telt og i hytter på campingpladser.





Hvorfor er du så rask, Gerda?

Gerda Hansen vandrer, svømmer, skøjter. Det har hun gjort i mange år, og hendes helbred lader hende fortsat leve et fysisk meget aktivt liv.

Tekst: Birgitte Borgen Marcussen, Lyngby Afdeling | Foto: Privat

Min søgen efter, hvorfor nogle mennesker i alderen 70+ er sunde og raske, taler jeg med Gerda Hansen, 73 år (født 1941). Gerda har i et aktivt og målrettet liv haft et godt helbred, men blev alligevel i 1980'erne ramt af en sygdom, der dengang ikke havde noget navn, men som i dag betegnes som stress.

En stærk og aktiv mor

Det gennemgående gode helbred relaterer Gerda til generne fra moderen, der som 95-årig stadig passede og plejede sit lille hus i Tønder, kom to år på plejehjem og døde som 97-årig. Moderen, født 1906, var som sønderjyde tvunget til at gå i tysk skole, men forældrene var aktive i det danske



miljø omkring forsamlingshuset i Bylderup ved Tinglev.

Moderen havde dygtiggjort sig i sine unge dage gennem en serie af pladser i køkkenet på store gårde. Den varierede kost og det store udvalg af grønsager til maden er en del af Gerdas mentale arv fra moderen. Alle 6 børn fra Gerdas søskendeflok blev særdeles veluddannede.

Karriere med mange stop

Gerda selv kom som 14-årig ud at tjene bønder, lærte at lede et køkken, tog på gymnastikhøjskole, drog til Norge for at tjene hos en familie og for at lære norsk sprog og kultur. Som 19-årig blev hun leder af det kolde køkken på Tune Landbrugsskole. Derefter blev karrieren lagt med henblik på at være leder som sygeplejerske. Kvalificeringsforløbet blev en stadig kombination af uddannelsesforløb og udfordrende ansættelser.

Glæden ved fysisk udfoldelse dyrkes gennem tennis, gymnastik, linedance, badminton og vandring, dels med Dansk Vandrelaug, dels med Walk and Talk i Vanløse.

To børn kom til i 1970'erne, men ægteskabet fik en afslutning. I 1989 meldte Gerda sig ind i Dansk Vandrelaug, tog på mellemlange ture og årlige vandreferier, blandt andet i Lapland.

Glæden ved natur og motion

Naturglæden er der altid og kalder vedvarende på årstidens oplevelser. Selv om Gerda har hus med have, samler hun altid råvarer i naturen til sine opskrifter: Ramsløg, skvalderkål, brændenælder, hyldeblomster, hyben, svampe og æbler.

Glæden ved fysisk udfoldelse dyrkes gennem tennis, gymnastik,

linedance, badminton og vandring, dels med Dansk Vandrelaug, dels med Walk and Talk i Vanløse.

Kræfterne går i arv

De sidste år af erhvervsarbejdet gav mulighed for at trappe ned for karrieren, for at opprioritere børnebørnene, der af bedstemoderen blev ført ud i naturen og ind i køkkenet, svømmehallen og skøjtebanen, samt ind og ud af museer.

Gerda bruger sine potentialer, har altid gjort det, og gør det vedvarende. Gid du må have kræfter til det hele i mange år endnu. ●

Skiferie i Norge

Høvringen Fjellstue Rondane

Vi er en av de eldste turistbedrifter i Rondane. Vi har tatt imot gjester siden 1890-tallet og bygger på gammel tradisjon med hjemlig atmosfære, godt stell og gode senger.

På Høvringen finner du over 140 km preparerte skiløyper i et terreng som passer for alle. Skiskole, skiutleie og skibutikk.

Priser fra NOK 785,-

www.hovringenfjellstue.no