

Sport

er en stor del af mit liv

Ella Grødem nyder friheden ved ikke længere at spille håndbold på topplan og dyrker derfor »kun« sport fem-seks gange om ugen.

Tekst: greenland today

Der er et glimt i øjet og let til smil hos 33 årige Ella Grødem. Hun fortæller med stolthed, at hun er grønlander. Født i Nuuk af journalist og studievært Anso Grødem som mor, og Kristen Grødem fra Norge, tidligere pilot og flyvechef, som far.

Vi interviewer Ella i København, hvor hun er flyttet til på grund af sit nuværende job, men før det har vejen gået forbi danske byer som bl.a. Nyborg og Odense samt St. Raphael i Frankrig.

Det har taget et halvt år at overtale Ella til at lade sig interviewe, så det er vel meget passende at starte med at spørge, hvorfor?

- Jeg synes måske bare ikke, at jeg nødvendigvis er så interessant læsestof, svarer Ella Grødem, og der er jo så mange andre spændende ting at skrive om fra Grønland.

Det vil vi lade læserne om at bedømme, mens vi indledende kan konstatere, at Ella ikke virker genert, men noget så sjældent som oprigtig beskeden.

Arbejde

Til hverdag arbejder Ella Grødem for Grønlands Turistråd med markedsføring af Grønland som turistdestination – primært på internettet. Hun er en af folkene bag hele Grønlands hjemmeside www.greenland.com.

- Grønland skal uden tvivl opleves med egne øjne, men vi har med en meget visuel og ærlig præsentation af Grønland på nettet forsøgt at give en smagsprøve på alt det, Grønland kan tilbyde. Check it out!, siger hun med et smil.

- Det mest spændende ved arbejdet er uden tvivl produktet; nemlig Grønland. Jeg er meget taknemmelig over at kunne arbejde med Grønland. Det at være så passioneret for det produkt, man skal »sælge«, gør ikke nødvendigvis jobbet let, men mere interessant og værd at knokle for. Jeg skal helst arbejde med noget, der giver mening for mig, og det gør det i den grad at være med til at fortælle verden, hvad Grønland har at tilbyde.

Håndboldpige

Siden Ella var 10 år – og indtil for nogle få år siden – har hun spillet håndbold.

- Jeg startede i klubben NØK i Nuuk og flyttede senere til Danmark, hvor jeg bl.a. spillede i Odense Håndbold, Horsens HK og KIF Kolding på lig niveau, fortæller hun. At hun derudover spillede for det grønlandske kvindelandshold, endda som anfører, er hun åbenbart for beskeden til at fortælle, så det må vi selv researche os frem til.

Uddannelse

Ella er uddannet cand.ling.merc fra Handelshøjskolen i Århus og tog en del af studiet i Frankrig.

- Jeg vil klart anbefale andre at rejse til udlandet i forbindelse med studiet.

Det giver en ekstra dimension foruden de sproglige fordele. Man får en indsigt i en anden kultur og arbejdsmoral og får nogle erfaringer med, hvordan man kan gribe tingene an på andre måder.

- Jeg har desuden haft gode erfaringer med at alliere mig med andre på studiet, især når man kommer langvejsfra, så man ikke ender med at sidde alene med en stor lektiebyrde. I et nyt studiemiljø kan man ellers nemt føle sig lidt alene. En god ting er derfor at komme med i en studiegruppe fra start.

- Det er også en god idé at deltage i sociale arrangementer, så du får opbygget et netværk og en omgangskreds, du kan støtte dig til, udover evt. andre grønlandske studerende, der måtte være i området. Organisationen for de grønlandske studerende i Danmark (Avalak), har bl.a. nogle rigtig gode tilbud på sociale arrangementer.

Et liv med sport

En skulderskade endte håndboldkarrieren i 2006, men da sport altid har været en stor del af Ellas liv, træner hun stadig





FAKTA

ELLA GRØDEM

- 33 år, født i Nuuk 28. juni 1977
- Stjernetegn Krebs
- Bor i København
- Livretter er alt godt fra havet og »mors mad«, grydestegte ryper, rensdyrsteg, fiskefrikadeller med råkostsalat, kartofler og persillesovs.
- Favoritmusik er Laleh, Melissa Horn, Sarah McLachlan, Nanook, Simon Lyngge, Julie, Oh Land, Agnes Obel, Fallulah, L.O.C.
- Taler dansk, engelsk, fransk og lidt norsk

EKSEMPEL PÅ ELLAS TRÆNINGSSUGE

- Mandag: Ca. to timer kajak, når sæson og vejr er til det.
- Tirsdag: En times fitness eller styrketræning.
- Onsdag: Fri.
- Torsdag: En times zumba* + øvelser.
- Fredag: Løb + styrketræning.
- Lørdag: En times zumba* eller løb + gymnastik øvelser.
- Søndag: Evt. længere gå-, cykel- eller kajaktur

*Zumba er en kombination af fitness og dans. God konditionstræning.

både løb, styrketræning, fitness og er sidste år begyndt at ro i kajak. Desuden tager hun på vandre- og klatreture i bjergene, når hun har mulighed for det.

- Hvor det før primært var i sportshallen, jeg befandt mig i fritiden, er det nu blevet meget mere udendørsaktiviteter. Jeg elsker at være i naturen, især nær havet, eller i bjergene langt væk fra mobildækning og »træk-og-slip«. Og det gør ikke noget, om det er lidt grænseoverskridende indimellem.

- At ro kajak i Grønland er f.eks. en helt unik oplevelse. Stilheden, lyset, det spejlblanke hav, fjordene og isbjergene gør det til en helt speciel oplevelse. Jeg har rejst mange steder med storslået natur, men få steder finder du den uberørthed og den ro, som du får hjemme i Grønland.

- Jeg dyrker vel sport tre til seks gange om ugen, afhængigt af hvor travlt jeg har med alle mulige andre ting, eller hvis der er noget, jeg træner op til.

- Jeg er på ingen måde fanatisk med træningen, men kan godt lide at være i form og generelt at være aktiv. Hvor alting var meget planlagt med hyppige og faste træningspas, dengang jeg spillede håndbold, er det helt rart nu selv at styre, hvad og hvornår jeg træner.

Kombinationstræning

- Generelt foretrækker jeg at træne om morgenen inden arbejde. Det er en god måde at komme i gang med dagen på, og jeg har mere energi om morgenen, end jeg har sidst på eftermiddagen, hvor der sjovt nok også er flere undskyldninger for ikke at få trænet, siger Ella med et glimt i øjet.

- Jeg prøver at kombinere min træ-

ning, så der både er konditionstræning og styrketræning i løbet af ugen. Lige nu går jeg en hel del til Zumba, en slags fitness dans. Det er vildt sjov træning, med god musik, dans og puls, når tempoet er højt.

- Styrketræningen er ikke så tung mere, i modsætning til før da jeg spillede håndbold. Formålet er ikke længere at blive stærk, men mere bare at være i form. Her får jeg indimellem nogle gode råd fra min søster, som er personlig træner og har helt styr på, hvordan man træner til det ene og det andet formål.

- Jeg ved, at jeg burde supplere med noget smidighedstræning, men det kan jeg af en eller anden grund ikke 'finde' så meget plads til i kalenderen, griner hun.

Kajak

- Efter den udfordring og motion, som håndbolden før har givet mig, søgte jeg noget, som kunne erstatte begge dele. Og da jeg elsker at være ude i naturen, den friske luft, stilheden og i nærheden af noget vand, så var kajak et oplagt valg.

- At sidde i en kajak er en fed fornemmelse, fordi man virkelig mærker vand, vind og vejr. Man er lille og lidt »sårbar« i en kajak på havet, du mærker og skal reagere på hver en lille bølge eller vindstød. Det er en fantastisk oplevelse at sejle en tur i stille og solrigt vejr, men jeg synes, det er lige så fascinerende at sejle i silende regnvejr, og fordi man på en eller anden måde føler sig i et med naturen og havet, fortæller Ella med en tydelig entusiasme i stemmen.

At sejle i kajak i Grønland er en helt speciel oplevelse

- Kajak giver mig ro og fred, tid til at reflektere eller »koble fra«, hvis det er det, jeg har brug for, og en kajaktur kan virke enormt afstressende. Samtidig giver det mig mulighed for at lege og udfordre mig selv på forskellige områder, og sidst, men ikke mindst, fysisk træning i det omfang, jeg vælger det. Derudover er der det sociale aspekt, det er superhyggeligt at tage på tur med venner eller folk fra kajakklubben.

Kajakoplevelser

- På trods af, at jeg først startede med at ro lidt kajak for et lille års tid siden, har jeg allerede haft rigtig mange gode oplevelser. Jeg har roet blandt havskildpadder på Hawaii, i øhavet ud for Seattle, og i et hyggeligt Luciaoptog med lys på kajakkerne en mørk december aften i Københavns kanaler.

- Derudover har jeg været heldig at prøve at ro i en rigtig grønlandsk kajak, som er en helt anden og mere autentisk oplevelse end at ro i havkajakker af plastik, glasfiber eller andet.

- En af de bedste oplevelser i kajak indtil nu er en sejltur ved solopgang i

Nuuk. Sammen med min kollega sejlede vi langs kysten. Der var helt stille, ikke et menneske eller en båd at spotte. Havet var spejlblankt, og der var et helt fantastisk lys fra solen, som tittede frem.

- Nu, hvor jeg ved, hvor »livlig« kajakken er, så kan jeg ikke andet end at være dybt imponeret over vore forfædres evner i en kajak, for her var ikke just tale om rekreativt kajaksejls, når vejret var godt, men om et livsnødvendigt jagtredskab, som blev brugt til fangst i det iskolde arktiske hav. Det sætter tingene lidt i perspektiv, siger Ella eftertænksomt.

Teknik

Der er ingen tvivl om, at Ella brænder for sin nyfundne sport, og at der er gået kajak i interviewet. Da havkajak er en af verdens hurtigst voksende fritidsaktiviteter, lader vi Ella fortælle videre.

- Der er mange forskellige former for kajakroning. Havkajaksejls, som jeg dyrker, kapkajak, kajakpolo, kajaksurf m.m., nogle mere konkurrenceprægede end andre, forklarer hun.

- Kajaksejls som træningsform er

mere alsidig, end jeg havde forestillet mig på forhånd. Det er selvfølgelig hovedsageligt overkroppen, du bruger, men det er god træning for ryg, mave og lår også.

- Der er rigtig meget teknik i kajakroning, hvilket jeg godt kan lide. Lige nu, hvor jeg stadig er ret grøn som kajakroer, er der så rigeligt at tage fat på og arbejde med. Når jeg engang har fået de forskellige teknikker bedre på plads, kunne jeg godt tænke mig at prøve nogle af de mere udfordrende og konkurrenceprægede discipliner, eksempelvis kajaksurf og kajakpolo.

- Når man lige er startet, føles det som om, at kajakken kan tippe hvert øjeblik, men jeg har aldrig haft nogle ubehagelige oplevelser, hvor jeg ikke følte, at jeg kunne komme ud.

- Jeg har intet imod at være under vand, tværtimod synes jeg det er rigtig sjovt at ligge og lege og øve teknikker. Resultatet har været, at jeg indimellem er endt med bunden i vejret.



KOSTRÅD

Spis generelt groft og sundt, undgå junk-food, sodavand, chips og lignende.

Find en balance mellem det, der indtages, og det, der forbrændes, og undgå for mange tomme kalorier.

Skal man præstere til et løb eller lignende, er det vigtigt at få fyldt energidepoterne op via mad med mange kulhydrater og masser af væske.

TRÆNINGSTIPS

Træn med andre, så er det lettere at komme af sted, når det kniber med at få træningsskoene på.

Træn udenfor i naturen. Udover den fysiske træning får du masser af frisk luft, sollys og en dejlig træthed om aftenen.

Husk, at du kan mere, end du umiddelbart lige tror.

På mountainbike i Cordillera Real, Bolivia.

On a mountain bike in Cordillera Real, Bolivia.

Kajakvending

Jeg har lært at lave en grønlandervending i kajak. Jeg havde ikke roet særlig længe, da en god ven tilbød at lære mig det. Med en dygtig læremester og en grundig gennemgang af de forskellige teknikker i et rul, gik der faktisk ikke lang tid, inden jeg havde lavet mine første rul.

- Jeg vidste faktisk ikke, at jeg lavede dem uden hans hjælp de sidste mange gange. Man skal først og fremmest føle sig tryk i vandet for at kunne lære at lave et rul, og ikke være bange for at få hovedet under vandet. Dernæst kræver det teknik og timing mere end råstyrke, som man måske skulle tro.

- Nu forsøger jeg at holde det ved lige og vil på sigt gerne lære at lave flere forskellige vendinger. Hvis det skal udgøre en reel sikkerhedsfaktor for mig, skal jeg også have trænet at vende rundt under barskere forhold.

- Jeg kan kun anbefale andre at prøve kajak, slutter Ella engageret sin kajaksnak og ser drømmende på vandet i Københavns havn lige uden for hendes kontorvinduer.

Kulturelle forskelle

- Der er naturligvis forskel på at bo i Nuuk, hvor jeg kommer fra, eller i en storby som København. Tempoet er generelt noget højere i København, på godt og ondt. Ofte for hektisk, hvis du spørger mig. Og alligevel tager jeg mig selv i at følge med alt for tit. Netop derfor er en af de ting, jeg bemærker og sætter pris på, når jeg er hjemme, den ro, der kommer over mig. Det skyldes både det mere afslappede forhold til tid, hvor alt ikke er planlagt efter en kalender, og at man bare kan »dumpe ind« hos venner eller familie eller aftale at mødes med dem uden at skulle aftale det lang tid i forvejen.

- Det er uden tvivl også det, at naturen hele tiden er indenfor række- og synsvidde, der giver en fornemmelse af ro og frihed. Den har jeg svært ved at finde her i København. Men så har København til gengæld andre fordele som et stort udbud af kulturelle tilbud, samt at man er tæt på resten af verden med de forbindelser, der er fra Kastrup. Man kan ikke få det hele på en gang, men jeg er glad for, at jeg via mit arbejde i et vist omfang kan kombinere de gode ting ved begge steder.

- Jeg savner familien i den grad! Min familie betyder alt, og det kan være frygtelig hårdt at være så langt væk fra dem. At jeg er blevet moster og faster gør det ikke lettere. Med tiden vil jeg også gerne flytte hjem, så jeg kan være tættere på dem til hverdag. Det glæder jeg mig til.

Fremtiden

- Jeg synes på sin vis, at jeg har drømmejobbet nu. Jeg arbejder med international kommunikation og markedsføring, som var det, jeg uddannede mig indenfor. Samtidig brænder jeg for at arbejde med Grønland. Det betyder ikke, at jeg skal være i mit nuværende job resten af mit liv, men jeg ved, at Grønland altid vil trække i mig i et eller andet omfang.

- Jeg elsker at rejse, og jeg vil gerne skabe en tilværelse, hvor der er plads til at rejse ud i verden med jævne mellemrum og opleve forskellige kulturer og måder at leve på. Det er på mange punkter berigende at rejse, og det sætter tingene i perspektiv. Det at kunne kombinere familieliv, job og rejser med Grønland, er nok mit ønskescenarie.



Lost? We'll get you home!

The businessmen's preferred travel agency

Contact us to learn more about our packages that can be tailor made to suit your individual travel needs. We can save your company time, money and cumbersome planning!



Vejle Rejser

Nuukullak 4
GL - 3900 Nuuk
Tel. +299 322899
info@vejle-rejser.gl
www.vejle-rejser.gl

Voted "Best Business Travel Agency" 2007, 2009, 2010.