

Emma Josefina Elisabeth Rehnman Astergren

Född: 8 juli 1981.

Bor: Vännäs.

Familj: Maken Fredrik, wachtelhunden Dennis, två systrar, mamma i Örträsk och pappa i Vindeln.

Yrke: Hälsoinspiratör, badmästare, simlärare och verksamhetsansvarig på Bjurholms simhall.

Förebild: "Jag har förstas alltid sett

upp till olika idrottsstjärnor, men numera beundrar jag alla människor som jobbar hårt för sin sak, brinner för ett intresse och kämpar för ett mål. Det gäller allt från vardagligt arbete till idrottsprestationer."

Uppnått: Fullföljde i fjol en svensk klassiker, som innebär att under ett och samma år genomföra Vasaloppet (90 kilometer), Vättern runt (cykling 30 mil), Vansbro-

simmet (3 000 meter) och Lidingöloppet (löpning 30 kilometer).

Målsättning: Att genomföra tävlingen Ironman, som innebär att simma 3,9 kilometer, cykla 18 mil och sedan springa 42 kilometer – i ett svep.

Vad är hälsa: "Det är nog ganska individuellt, den som är sjuk vill vara frisk, den som är frisk vill må bra, hälsa tycker jag handlar om allt som



får en människa att må bättre. Det kan röra sig om en promenad eller att grilla korv."

Favoritgodis: "Chöklad."

Badhus eller simhall? "Badhus låter trevligare, jag har faktiskt funderat på om vi skulle byta namn, men simhall är den inarbetade benämningen och används i alla sammanhang så det blir krångligt. Internt säger vi simmis."



"Jag är mycket lyckligare i dag när jag tränar hårt och regelbundet än förr då jag levde mera stillasittande och ohälsosamt. Man blir mer nöjd med sig själv när man vet vad man klarar av", säger Emma Rehnman Astergren, badhuschef i Bjurholm.

Foto: FREDRIK BJÄRNESAND

Emma gjorde en klassiker

BJURHOLM. Badmästaren i Bjurholms simhall är inte bara en baddare i vattnet. I fjol fullbordade hon en svensk klassiker och längtar redan efter mer.

– Jag hade tänkt på det länge, men trodde det var ouppnåeligt, säger Emma Rehnman Astergren, badhuschef i Bjurholm.

En svensk klassiker innebär att en person under ett och samma år genomför de klassiska långloppstävlingarna Vasaloppet (90 kilometer), Vättern runt (cykling 30 mil), Vansbrosimmet (3 000 meter) och Lidingöloppet (löpning 30 kilometer).

– I fjol var första gången jag försökte, jag nådde under drömgränsen 24 timmar totalt och är riktigt nöjd, säger Emma.

Hon är redan inne på sin andra klassiker. Årets Vasalopp blev dock inte raka spåret till succé. Påkörd av en gubbe i fältet gick luften nästan ur henne, men Emma gav sig inte utan tog sig i mål med smärre blessyror.

– Det blev ingen bra tid alls, jag blir fortfarande jättearg när jag tänker på det.

Envis är hon och även om hon inte är långsint så blickar hon målmedvetet framåt. Men Emma har inte alltid

varit träningsfreak. Även om hon var hästtjej i ungdomen så var det först "på gamla dar" hon hittade rätt i livet.

Det var efter samhällsvetenskapligt gymnasium och jobb som ridlärare, assistent på mjölkgård, vårdvikarie och anställning på Indexator i Vindeln, som hon i samband med finanskrisens varselvåg 2008 gjorde sitt val och sökte ettårig hälsocoachutbildning på Vindelns folkhögskola.

Redan under utbildningstiden fick hon vikariat i Bjurholms simhall. Några år senare slog träningsintresset ut i full blom och hösten 2015 blev hon badhuschef och verksamhetsansvarig.

Simhallen är en populär inrättning. Förutom läroplansstadgad simundervisning för Castorskolans elever håller Emma bland annat i vattengympan, där många medborgare får sina fiskar varma.

– Jag finns till för deras skull, jag minns ju själv hur det är, peppning behövs. Viktigast är att varje pass har kvalitet, kroppen är gjord för att användas och mår inte bra utan ansträngning.

Nästa tävlingsmål?

– Att genomföra en Ironman.

Ironman är något av det mest omänskliga en person kan utsätta sig för. Tävingen innebär att i ett svep simma 3,9 kilometer, cykla 18 mil och sedan springa 42 kilometer.

Det låter inte riktigt klokt.

– Jodå, smärta är bra, det är den man vill åt, kroppen utsöndrar endorfiner vid större ansträngningar. Den viktigaste muskeln är hjärnan, precis som alla övriga muskler går den att träna upp.

Men för att ta sig igenom en Ironman måste träningsribban höjas ännu ett snäpp. Samtidigt som Emma genomför sin andra svenska klassiker under året ska hon mjukstarta med en halv Ironman.

– Bara ryggen håller, det är det enda jag oroar mig för.

Men det finns grader i helvetet.

Emma tillhör utan tvekan de som

**Tisdags-
eftermid-
dagar är
hallen
bokad för
friskvård-
stid åt
kommun-
anställda,
många
tar chan-
sen men
det skulle
kunna
vara fler.**

Emma Rehnman
Astergren

njuter av plågan, fast hennes filosofi är att var och en blir salig på sin fason. Så länge man gör något. Att träning och motion inte bara ska vara en plåga märks när man kliver över tröskeln till Bjurholms simhall, där cafeterian innehåller både kaffebyggmaskin, fika och godis.

– Vi försöker göra det så mysigt som möjligt här, även om det är trångt. Drömmen är förstas att det blir en utbyggnad vid Castrohallen så att vi kan utveckla verksamheten med gym och styrketräning.

Att göra mycket med små medel är en röd tråd i Bjurholm.

– Visst skulle det vara spännande att jobba på en större anläggning som Navet i Umeå, men här är det mer familjärt och alla känner alla. Det är också en fördel. Kan jag inspirera en enda person att börja träna är jag mer än nöjd.

Vad är det bästa med att tävla i en klassiker?

– Folkfesten, att få vara en del av gruppen! Alla tävlar mot sig själv och ser sig själv som sin största motståndare, varenda deltagare är lika viktig, utan dem blir det ingenting.

FREDRIK BJÄRNESAND