



Elín Edda og Þórdís hittust á Landspítalanum á góðum sumardeggi og ræddu hlaupin með blaðamanni Læknablaðsins. Mynd/gag

# Hlaupið kryddar lífið

Læknarnir Elín Edda Sigurðardóttir og Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir eru afrekshlauparar. Elín Edda er í fremstu röð Íslendinga í heilum og hálfum maraþonum og Þórdís Jóna er í landsliðinu í utanvegahlaupum og æfir nú fyrir 100 kílómetra hlaup sem fram fer á Ítalíu í október.

## ■ ■ ■ Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir

„Það er ótrúlegur bónus að keppa fyrir Íslands hönd,“ segir Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir, landsliðsmaður í utanvegahlaupum og hjartalæknir. Þær Þórdís og Elín Edda Sigurðardóttir lækni í sérnámi í gjörgæslu- og svæfingalækningum, hafa skapað sér nafn í hlaupaheiminum. Elín Edda á næstbesta tíma sem íslensk kona hefur náð í bæði heilu og hálfu maraþoni en þeim síðari náði hún í frumraun sinni. Tími Elínar Eddu var sá besti sem náðst hefur í tvo áratugi en þjálfari hennar, Martha Ernstsóttir, á þann besta.

Báðar sitja þær nú á ílangri skrifstofu Þórdísar Jónu á Landspítala við Hringbraut í læknaþloppunum og klossunum. Elín Edda tók skutluna, rútuferðina á milli Hringbrautarspítala og Borgarspítala. „Það

er svo gaman því félagsskapurinn er alltaf svo góður,“ segir hún þar sem við komum okkur fyrir og tengjum upptökutæki og tölvu, svo hægt sé að hlusta á viðtalið á vef *Læknablaðsins*. Við ætlum að ræða hlaupabakteríuna sem þær þó þvertaka fyrir að sé fíkn. Hlaupið einfaldlega haldi hausnum rétt skrúfuðum á í amstri dagsins og geri þær að betri læknum.

## **Ekki fíkn heldur stresslosun**

„Ég myndi klárlega segja að það væri þörf,“ segir Þórdís en ekki fíkn, því væru hlaupin fíkn þyrfti sífellt að hlaupa lengri vegalendir og engin leið væri að stoppa. „Hlaupin þjóna þeim tilgangi að takast á við daglega lífið, ná þessari afslöppun sem maður þarf til að kúpla sig frá amstrinu,“ segir Þórdís sem lengst hefur hlaupið 88



Reykjavíkumaraþon í ágúst 2017. Mynd Eva Björk Ægisdóttir.

## Elín Edda með hlaðvarp um hlaupin

Elín Edda Sigurðardóttir læknir segir að hún hafi verið hátt í sex vikur að jafna sig fullkomlega eftir maraþonið sem hún hljóp í Hamborg í Þýskalandi í apríl. Hún hljóp á næst besta tímanum sem íslensk kona hefur náð 2:49,00 en Martha Ernstsóttir, þjálfari hennar, hljóp á 2:35,15 í Berlín 20 árum fyrr.

„Ég stefni á maraþon aftur í október eða nóvember og er enn að leggja niður hvaða hlaup ég vel, skoða brautir og veðurfar,“ segir hún.

Elín og kærasti hennar Vilhjálmur Þór halda úti hlaðvarpinu Hlaupalíf sem finna má til að mynda á Spotify. „Við verjum svakalegum tíma af lífi okkar í hlaup. Við tölum um hlaup, lesum um hlaup. Þetta er lífsstíll okkar,“ segir Elín og hlær.

Langtímamarkmiðið hennar er að slá met þjálfara síns, Mörthu Ernstsóttur. „Ég tel það raunsætt ef ég held áfram á þessari braut. Svo getur ýmislegt komið inn í myndina sem breytir þeirri sýn,“ segir Elín Edda af raunsæi.

kílómetra og stefnir á 100 kílómetra hlaup í október.

„Ég hljóp 88 kílómetrana á heimsmeistararamóti í utanvegahlaupum á Spáni fyrir um ári síðan,“ segir Þórdís og hlær.

„Ég stefni á 100 kílómetra hlaup á Ítalíu í október með 6,2 kílómetra hækkun.“

Þórdís verður þar í 100 manna hlaupahópi

FH sem hleypur mislangt, allt frá 17 kílómetrum.

Báðar eru þær Elín og Þórdís í krefjandi starfi eins og læknaþekkingu. „Oft er mikill erill í vinnunni og maður að takast á við hluti sem geta snert mann mikið og haft áhrif á andlega líðan,“ segir Þórdís. „Þá er afar gott að nota hlaup til að kúpla sig frá því. Að því leyti verður maður háður því

að hlaupa,“ segir hún en þótt hún æfi nú af kappi fyrir 100 kílómetrana segir hún átakalaust að leggja hreyfingu um tíma á hilluna.

### Önnur keppir við tíma, hin urðina

„Það kom mér á óvart þegar ég eignaðist börnin mín hvað var auðvelt að fara frá

*Þórdís í Mýrdals-  
hlaupinu í maí þar  
sem hún hljóp 23 kíló-  
metra á 2:35.25.*

## Þórdís ætlar að rjúfa 100 km hlaupamúrinn

Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir stefnir á lengsta hlaup sitt í október á Ítalíu. „Þessari hugsun um að það væri gaman að klára eitt 100 kílómetra hlaup skaut upp í kollinn á mér eftir að ég kláraði 88 kílómetrana á Spáni,“ segir hún, en um 100 hlauparar úr FH stefna á að hlaupa á Ítalíu í október, allt frá 17 kílómetrum.

„Ég fer hægt yfir en ekki á ógnarhraða Elínar Eddu,“ segir hún. „Þetta er brólt. Ég geng rösklega upp brekkurnar og hleyp þegar hægt er. Ég fer ekki vegalengdina í einum rykk en stoppa og nærri mig og tek stöðuna,“ segir Þórdís.

„Ég var rúma 14 tíma með kílómetrana 88 og 5000 metra hækkun. Fyrsta markmiðið er alltaf að klára. Ég verð ánægð takist mér að klára undir 20 tímum en draumurinn er að klára undir 18 tímum.“



Því að æfa á hverjum degi í að gera ekki neitt, fatta þá að ég hafði ekki hreyft mig í viku. Ég leið ekki fyrir það, þannig að þetta er mismunandi eftir því hvað hentar á hverjum tíma. En þeir sem ekki stunda íþróttir af sama kappi og við líta á þetta sem fíkn,“ segir hún og brosir.

Elín Edda tekur undir og segir: „Fíknin hefur fengið slæmt orð á sig, ég myndi ekki vilja nota það orð um þennan góða hlut. En ég myndi segja að ég sækist í að ná púlsinum upp. Endorfín flæðir um mig þegar ég næ púlsinum upp og ég sækist eftir því, en ég gæti lifað án þess,“ segir hún.

Á meðan Elín Edda berst við klukkuna á jafnsléttu þrjár Þórdís yfir grjót og greinar í lækjarfarvegi þar sem hlauparar halda í kaðla til að verjast falli. „Þetta er aldrei sama hlaupið. Ég hef hlaupið Laugaveginnum fjórum sinnum og upplifunin er aldrei eins,“ segir hún. „Það er því erfitt að bera saman tíma milli ára. Aðstæðurnar eru svo ólíkar.“

### Ólíkur íþróttabakgrunnur

Íþróttabakgrunnur þeirra Þórdísar og Elínar Eddu er ólíkur. Þórdís var alltaf í frjálsum íþróttum, var í landsliðinu í há-

stökki og keppti með stúdínunum í körfubolta. Elín er tiltölulega nýbúin að finna keppnisskapið sitt og uppgötvaði mátt hreyfingarinnar fyrst í háskóla.

„Ég skil ekki hvað ég var að gera í menntaskóla. Ég æfði ekkert og var í félagslífinu og að skemmta mér. Mér finnst ég hafa verið önnur persóna þegar ég horfi til þess tíma og vildi óska þess að ég hefði verið í íþróttum. Þær eiga svo vel við mig. Ég get þó ekki sagt að ég sjái eftir einhverju, ég er það sem ég er og er ánægð að hafa byrjað að hlaupa,“ segir hún. „Þannig kynntist ég kærastanum mínum og á því líkt tengslanet í hlaupunum. Það er svo gott fólk upp til hópa í hlaupum og þau breyttu lífi mínu.“

Elín Edda hóf að skokka með læknafræðinni fyrir um 8 árum. „Það var meira svona hugleiðslusport þá. Það fór svo mikil orka í að læra og sitja. Mér fannst því gott að fara út að hlaupa.“ Hún hafi ekki vitað hvað í sér bjó fyrir en hún „slysaðist“ á æfingu hjá meistarafllokki ÍR í desember 2016.

„Þá fór ég að æfa eins og atvinnuhlaupari. Nú æfi ég svakalega mikið, hef náð að trappa mig upp á tveimur og hálfu ári. Þá hófst ferillinn.“



### Betri lækna vegna hlaupanna

En hjálpa hlaupin þeim að verða betri lækna? „Þetta hjálpar mér að tækla betur það sem kemur upp í vinnunni,“ segir Elín. „Hlaupin hjálpa mér líka í að vera betri manneskja, að mér líði betur og þannig verður maður betri lækni.“

Þórdís tekur undir: „Við helgum okkur starfinu og það er gott. Maður gæti verið 100% í því allan sólarhringinn. En ef maður ætlar að fúnkera í því allan sólarhringinn verður maður að fá einhverskonar hlé eða hvíld frá því. Hreyfing eða íhugun eða eitthvað sem minnkar álagið gerir þig að betri lækni, þú verður í betra jafnvægi. Síðan má spyrja sig hvort maður megi vera að þessu? Það er á mörkunum,“ segir Þórdís og þær hlæja.

### Hlustið á viðtalið á hlaðvarpi Læknablaðsins

