

# Anna Sofie vil bestige Kilimanjaro

## VELGØRENHED:

Anna Sofie Elsner skal bestige Kilimanjaro for at samle penge ind til Børneulykkesfondens projekt »Legeheltene«, der hjælper indlagte børn på landets hospitaler.

Af Mia Than West

**TYSTRUP/AFRIKA:** Til september står Anna Sofie Elsner på toppen af Kilimanjaro. Det er i hvert målet. Hun er i fuld gang med en målrettet træning for at blive klar til den store tur.

Sammen med knap 40 andre frivillige - både kendte og ikke kendte - skal hun bestige Afrikas højeste bjerg på 5895 meter for at samle penge ind til Børneulykkesfondens nyeste projekt »Legeheltene«, som har til formål at styrke motorikken blandt indlagte børn gennem leg og bevægelse.

Den 22-årige unge kvinde hørte om turen i radioen, hvor JoJo, der er vært på GO'NOVA, fortalte om hendes oplevelser med at have deltaget i »Climb for Charity«, som velgørenhedsprojektet hedder.

Anna Sofie Elsner var slet ikke i tvivl om, at det ville hun også gerne deltage i.

- Jeg har altid godt kunne tænke mig at bestige Kilimanjaro. Det er nemt at



bestige og kræver ikke så meget. Det er ikke teknisk svært, men bare en vandretur, forklarer Anna Sofie Elsner.

- Det er en rigtig spændende rejse at være med på og en kæmpe udfordring. Men det er alt arbejdet værd, når udbyttet går til at hjælpe flere børn med at få mod på livet, konstaterer hun overfor avisen.

## 42 kilometer om dagen

Anna Sofie Elsner er født og opvokset i Næstved og har også boet i Glumsø. Hun bor nu i København, men hendes forældre er for ny-

lig flyttet til en stor gård på Tystrupvej ved Fuglebjerg, hvor hun kommer hver dag for at ride.

Anna Sofie Elsner løbetræner også, så det med at komme i form bliver ikke noget problem. Desuden har alle deltagerne fået udleveret et hårdt træningsprogram, som de skal følge de næste måneder for at blive helt klar.

- Man skal være i en god grundform. Vi skal blandt andet gå på trapper og gå lange ture. Vi skal inden afgang være oppe at kunne gå 42 kilometer om dagen. Jeg har ikke prøvet at gå så meget før, erkender hun.

## Gøre en forskel

Deltagerne er blevet inddelt i teams, hvor de træner sammen og deltager i diverse løb op til turen. Når Anna Sofie Elsner ikke træner med sit team inde i København, går hun gerne lange ture i området ved Tystrup Sø eller træner sammen med sin veninde.

Det er ikke første gang, at den unge kvinde skal ud i verden. Anna Sofie Elsner har to gange været i Sydafrika, hvor hun har arbejdet frivilligt med både dyr og som underviser på en skole i et slum område.

Hun brænder for at hjælpe andre mennesker, og det er netop motivationen for, at hun har meldt sig til »Climb for Charity«.

- Jeg vil gerne hjælpe og gøre en forskel for de indlagte børn samtidig med at få en oplevelse. Det er super fedt at kunne kombinere de to ting, pointerer Anna Sofie Elsner, der læser psykologi og virksomhedsstudier på Roskilde Universitet.

Hun har netop afleveret bachelor, og til september starter hun på kandidatud-

dannelsen i »Socialt arbejde« på Aalborg Universitet i København.

## Meget tynd luft

Deltagerne skal bestige Kilimanjaro via den populære Marangu-rute, som er kendt for sin smukke natur og tropiske omgivelser. Hele turen varer 10 dage, hvoraf det tager seks dage at bestige selve bjerget.

På turen skal deltagerne gennem mange forskellige typer af terræn lige fra regnskov til store gletsjere og iltfattig luft.

- Man går rigtig langsomt, men har en puls på 150. Man går i meget tynd luft. Fra omkring 4000 meters højde kan man risikere at få højdesyge. Det kan ramme alle, og man bliver dårlig, får hovedpine og kvalme, forklarer Anna Sofie Elsner og fortsætter:

- Den eneste kur er at gå ned. Det håber jeg ikke sker, pointerer hun.

## En ekstra skalle

Det kræver hård træning, viljestyrke og masser af engagement at nå toppen. Den sidste dag står deltagerne op ved midnat for at gå det sidste stykke til toppen.

- Man har så lidt ilt, så man skal skynde sig ned igen. Men man skal lige have taget det obligatoriske billede på toppen, siger den 22-årige studerende.

Det koster 20.000 kr. at komme med på turen. For at samle nok penge sammen har Anna Sofie Elsner flere fritidsjobs. Hun arbejder hos Mentor-Danmark og er desuden vikar i en børnehave.

Anna Sofie Elsner ser nu frem til at komme af sted på sit livs eventyr, som starter den 13. september.

Det er muligt for alle at

22-årige Anna Sofie Elsner skal til september bestige Kilimanjaro. Hun er derfor i gang med et hårdt træningsprogram, som står på masser af lange gåture - blandt andet i området ved Tystrup Sø, hvor hendes forældre bor.

Fotos: Mia Than West

blive højdemålersponsor for de forskellige deltagere, hvor man donerer et beløb for hver højdemeter, den pågældende deltager bestiger. Lige nu har Anna Sofie Elsner samlet 24.000 kr. ind - hvis hun vel at mærke når toppen.

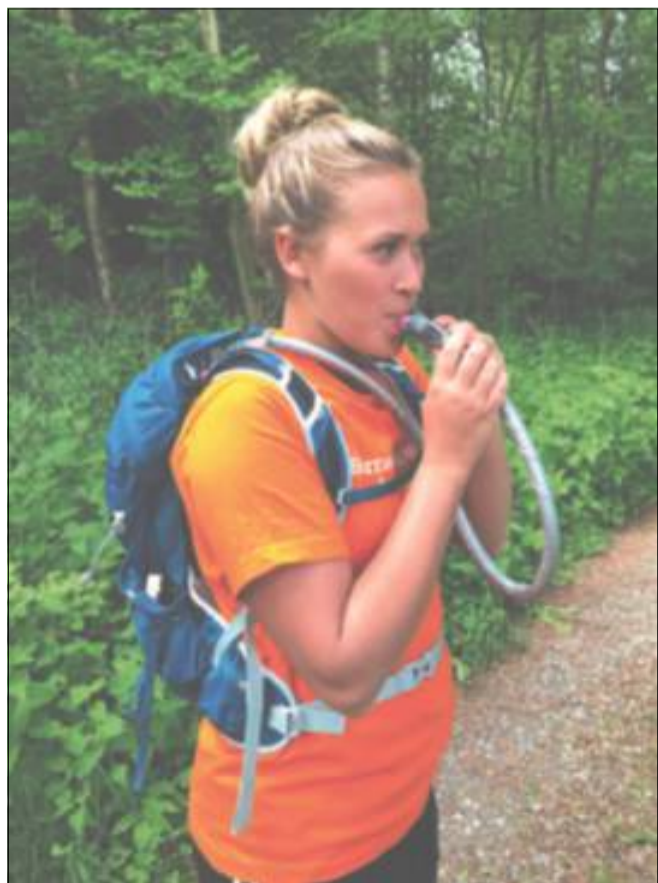
- Det er også en motivationsfaktor for, at jeg giver den ekstra skalle til træningen. Jeg forventer, det bliver en megafed oplevelse. Det bliver hårdt, og man skal virkelig støtte hinanden, erklærer hun.



Kilimanjaro rager med sine tre toppe op i næsten seks kilometers højde på den afrikanske savanne. Med sine 5895 meter er det Afrikas højeste bjerg. Privatfoto

## Climb for Charity:

- Climb for Charity er et velgørenhedsprojekt, hvor flere dedikerede og engagerede mennesker sammen bestiger et bjerg og samler midler ind til Børneulykkesfondens forebyggende arbejde.
- Climb for Charity startede i 2015 på baggrund af en god idé fra initiativtagerne Jesper Kramer og Henrik Uth. De ville gerne skabe en opmærksomhed omkring Børneulykkesfonden og arbejdet for øget børnesikkerhed i Danmark.
- Turen gik til Mont Blanc, og i 2016 fulgte endnu en tur til Mont Blanc. I 2017 går turen til Kilimanjaro. Et hold var af sted i januar, og det næste hold tager af sted i september.
- Der er 40 deltagere med på turen - blandt andre Thomas Rode, Peter Falktoft, Rikke Hørlykke, Ralf Østergaard og Jesper Boelskifte.
- Selve indsamlingen af midlerne foregår blandt andet via en auktion på Lauritz.com, som løber fra den 14. til 27. august. Derudover er det muligt at blive højdemetersponsor for en deltager.
- De indsamlede midler går til projekt »Legeheltene«, som skal være med til at udvikle børns motorik og skabe mere bevægelse på hospitalerne.
- I januar 2017 blev der samlet næsten 700.000 kr. ind til projektet, hvor deltagerne også besteg Kilimanjaro.
- Læs meget mere om turen og projektet på [www.climbforcharity.dk](http://www.climbforcharity.dk).



Det er vigtigt at drikke masser af vand undervejs. Derfor skal Anna Sofie Elsner have denne rygsæk på, når hun bestiger Kilimanjaro. Den indeholder blandt andet en vanddunk med plads til 2,5 liter vand, som suges ud gennem slangen her.