



Annie Thorisdottir har vunnit Crossfit games två gånger, 2011 och 2012. I fjol kom hon trea. "Jag har tävlat i nio år. Jag trodde aldrig jag skulle hålla på så länge, men jag känner verkligen att mitt huvud är på rätt ställe nu. Jag är redo att vinna igen" säger hon.

# Så blev kvinnorna på Island världens starkaste

Nästan alla länder har fler invånare än lilla Island. Det hindrar inte de isländska kvinnorna från att dominera världseliten i crossfit. Hur gick det till?

SvD reste till Reykjavik och frågade den tvåfaldige världsmästarinnan Annie Thorisdottir.

Text: Anna Liljemalm  
Foto: Linn Bergbrant

**D**en kallas för bulletproof. Musiken pumpar i gymmet och flera crossfitpass pågår för fullt, men en inglasad skylt på receptionsdiskens förklarar stolt vad det är frågan om. En kopp kaffe med en rejäl klick osaltat smör. Som bensin för hjärnan, sägs det. Ett stänk kanel innehåller den visst också.

Annie Thorisdottir är bland de bästa i världen i crossfit och den första kvinnan att vinna världsmästerskapen två gånger om. Hon

hälsar med blodröda händer – hon har precis spillt ut en hink med röd färg i andra änden av gymmet.

Crossfit Reykjavik, som ligger i ett anonymt handelsområde, är ett av världens största crossfitgym. Eller box som de också kallas. På träningsgolvet ligger mängder av proteinshakeflaskor utspridda och hästsvansarna dansar i takt till musiken. Här är en majoritet av utövarna kvinnor.

På hela Island bor ungefär lika många människor som i Malmö. Ändå kryllar det av

dottir-namn i världsrankningen för crossfit. Annie Thorisdottir berättar att islänningarna tidigt börjar med sport. Nästan alla barn och ungdomar hänger sig åt en eller flera sporter. Självt har hon tävlat på elitnivå i både gymnastik och stäv hopp. Sitt livs första crossfittävling anmälde hon sig till 2009 och vann direkt. Två år senare var hon också världsmästare.

– Jag älskar stäv hopp, men det är samma varje gång. Crossfit är mycket mer varierat. Efter vinsten fick jag ett brev från presidenten som gratulerade mig.

## Fakta | Varierad träning i högt tempo



■ **Crossfit kan** beskrivas som en kombination av styrketräning och konditionsträning. Övningarna sker i högt tempo om omfattar allt från knäböj till löpning, chins, burpees, tyngdlyftning och hopprep.  
■ **Crossfit games** är inofficiella VM i crossfit och arrangeras årligen i Wisconsin i USA. I år avgörs tävlingen den 1–5 augusti.

Fortsättning på nästa sida. →





För tio år sedan fanns inte ett enda crossfit-gym på Island, men nu har träningsformen tagit ön med storm. Crossfit Reykjavik ägs av Annie Thorisdottir och några av hennes kollegor. Här är cirka 60 procent av utövarna kvinnor. De har också särskilda träningspass för barn, ungdomar, pensionärer och föräldralediga.

– Island är väldigt litet, det är roligt när någon från den här lilla nationen blir bäst i världen på något, och plötsligt ville alla veta vad crossfit var. Det blev en riktig boom, säger Annie Thorisdottir.

**En av dem** som satte sin första fot på ett crossfit-gym i samma veva var Katrin Davidsdottir.

I dag har hon gått i Annie Thorisdottirs fotspår. Också hon har vunnit världsmästerskapen i crossfit två gånger.

–Förr i tiden var man tvungen att vara stark för att överhuvudtaget överleva på Island. Det isländska vädret är hårt och det är svårt att odla mat. Att vara fysiskt och mentalt stark är en del av kulturen och något som verkligen har uppmuntrats. Det är också väldigt inpräntat i isländska kvinnor att också vilja vara självständiga. Man vill kunna bära sina matkassar och sina barn, säger Annie Thorisdottir.

Hon lyfter också fram jämställdheten som en framgångsfaktor. Island rankas som världens mest jämställda land. Det är till exempel straffbart för företag att betala män högre lön än kvinnor om de utför samma arbete. På 1980-talet blev Island också först i världen att välja en kvinnlig president.

– Inom crossfit är prissummorna samma för kvinnor och män. Det är viktigt. Det var en av sakerna som gjorde mig intres-

serad från första början för det är rättvist, säger hon.

Att de isländska männen har haft svårare i mästerskapen kan delvis förklaras med att styrketräning tidigt ingår i idrottsundervisningen för killar i länder som exempelvis USA, men inte på Island. Samtidigt konstaterar Annie Thorisdottir att det finns flera lovande manliga isländska namn, så det kan vara på väg att ändras.

Även på ungdomssidan händer det grejer. 15-åriga Birta Lif Thorarinsdottir kliver in på gymmet med en träningsväska slängd över axeln och en tränare i släptåg. Hon är den första tonåringen från gymmet att kvalificera sig till världsmästerskapet i crossfit och beskrivs som en blivande Annie Thorisdottir.



Oddrun Eik Gylfadottir.

Faktum är att de flesta av de isländska toppnamnen tränar på samma gym. I sofforna vid receptionen hittar vi Oddrun Eik Gylfadottir som är i full färd med att äta lunch.

– Vi är den andra generationen som växer upp med en kvinnlig president så vi är vana vid att se framgångsrika

kvinnor på ledande positioner i samhället. Inom crossfit tror jag att det har betytt jättemycket att vi har haft Annie att se upp till. Kan hon så kan jag, säger Oddrun Eik Gylfadottir.

Frida Ros Valdimarsdottir är ordförande för Islands kvinnorrättsorganisation (IWRA). Hon konstaterar att kvinnorna överlag fått en allt starkare roll i samhället de senaste 50 åren. Kvinnor har utbildat sig, tagit plats på arbetsmarknaden och uppmuntrat att göra vad de vill.

– Det har inte kommit gratis. Isländska kvinnor har en lång tradition av att strejka. 1975 introducerade man Womens Day Off då inga kvinnor gick till sina jobb i protest mot lönegapet. Samtidigt sålde varmkorvarna slut i hela landet eftersom kvinnorna också vägrade obetalt arbete i hemmet. I dag är den isländska löneklyftan minst i hela världen, men det finns fortfarande områden som behöver förbättras. Systemet för förskola och dagmammor är eftersatt. Även sexuellt våld mot kvinnor är ett problem, säger hon.

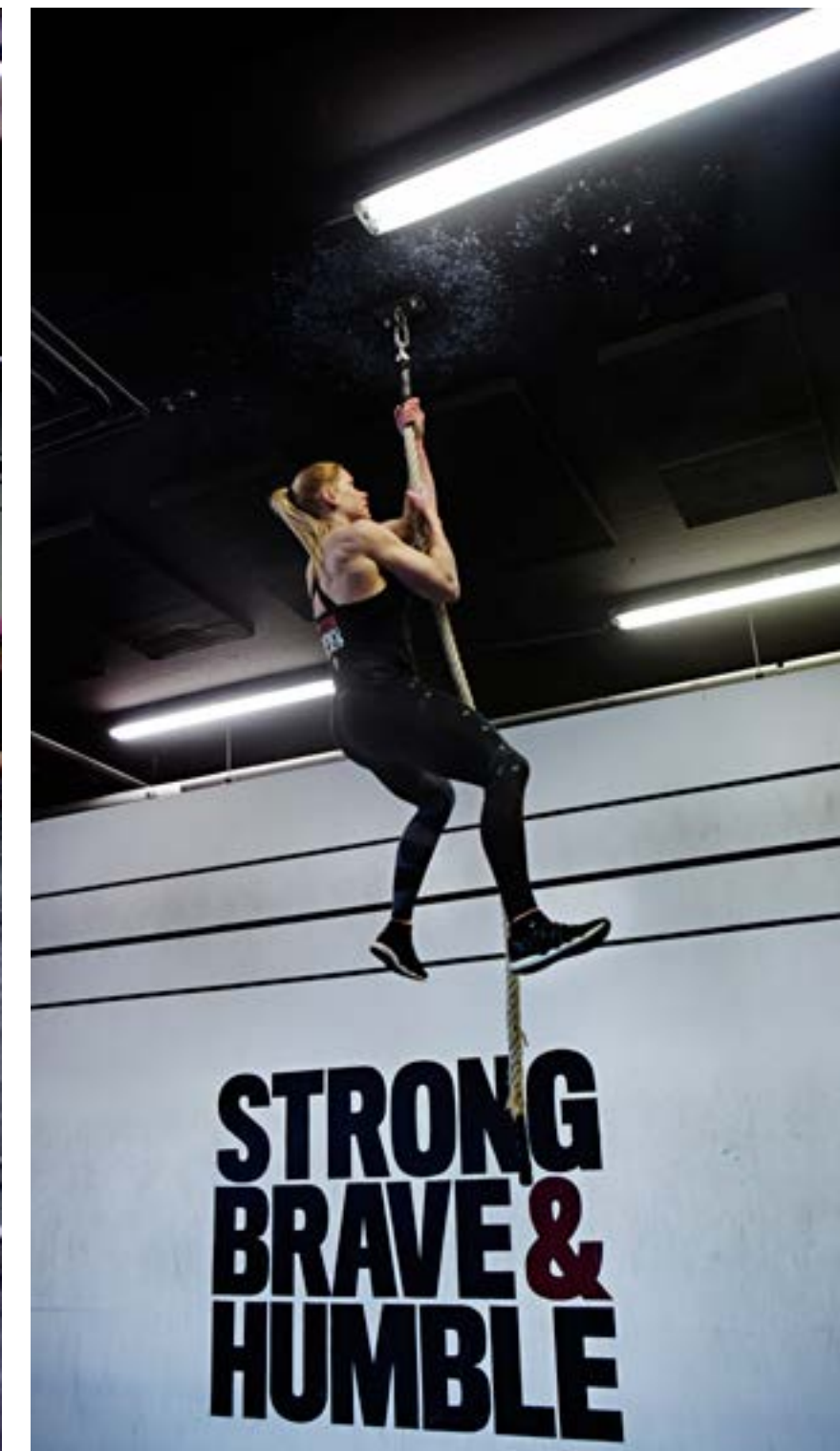
**Tillbaka på** crossfitgymmet har Annie Thorisdottir ordnat upp situationen med den röda målarfärgen och börjat förbereda sig inför nästa träningspass. Snart står hon mitt i ett moln talk. Hennes händer är kritvita och det dröjer bara några sekunder innan hon har klättrat hela vägen upp till

”  
**Vi dottirs har blivit internationellt kända som starka och kraftfulla kvinnor. Jag är jättestolt över att ha varit med och bidragit till det.**

lysrören i taket via ett tjockt rep. Hon har haft en stark försäsong. Kanske den starkaste någonsin. Till veckan, när årets världsmästerskap i crossfit avgörs i Wisconsin, siktar hon på att ta hem sin tredje världsmästartitel. Hon kommer att åka dit med en hel drös landsmaninnor. Frågan är inte om det blir en isländsk kvinna på prispallen – utan hur många och i vilken ordning de placerar sig.

– Vi dottirs har blivit internationellt kända som starka och kraftfulla kvinnor. Jag är jättestolt över att ha varit med och bidragit till det. ■

Birta Lif Thorarinsdottir, började med crossfit för bara ett år sedan, men har redan presterat bra internationellt. Hennes träningschema är minst sagt intensivt. Vid sidan av tävlar hon också i gymnastik på elitnivå. ”Om jag måste välja så kommer jag satsa på crossfiten” säger hon.



Annie Thorisdottir har haft en stark försäsong. Till veckan är hon med och fajtas om segern i Crossfit games.



Camilla Salomonsson.  
Foto: Privat

## Tufft motstånd för debutanten

Fem svenskar har kvalat in till den individuella tävlingen i årets Crossfit games i Wisconsin.

Camilla Salomonsson har tidigare varit med i lag, men gör sin första individuella start.

Jenny Danielsson

27-åriga Camilla Salomonsson är med i Stockholmsföreningen Crossfit nordic och har tränat crossfit i sju år.

Hennes målsättning är att komma bland de 15 bästa i Crossfit games.

– Det är riktigt tufft motstånd men mina chanser att lyckas med mitt mål ser lovande ut, säger hon.

Framför sig i resultatlistan lär hon ha en rad isländskor.

**Hur tror du det kommer sig att Island blivit så bra i crossfit på damsidan?**

– Jag tror att det beror på att de tror på sig själva på ett sätt som inte många gör. De vågar bli bäst. Sedan är de vana vid ett klimat som ständigt förändras, skulle de inte ta för sig och trotsa väderleken och ta sig ut skulle de ju bara sitta inne. Då tror jag att man blir rätt härdad.

Övriga svenskar i årets Crossfit games är Lukas Högberg, Rikard Lanner, Helena Falk och Pia Gund. I lagtävlingen deltar Crossfitfabriken från Malmö. ■

**Fakta | Crossfit är inte med i RF**

I Sverige finns ett hundratal crossfitgym utspridda i landet. Crossfit är inte med i Riksidrottsförbundet och har aldrig ansökt om att bli invalt. Det eftersom många av klubbarna drivs som kommersiella föreningar och inte som idrottsföreningar. Där emot finns det enskilda crossfitklubbar som är med i RF efter att ha gått med i Tyngdlyftningsförbundet eller Styrke-lyftsförbundet.