



Crossfit i Thy

Stærk thybo vil være blandt verdens bedste crossfittere

24-årige Frida Agerholm Møller fra Sennels i Thy havde succes på håndboldbanen og gik efter OL, men to knæskader ødelagde drømmen. I dag er hun blandt Danmarks bedste crossfittere og har sat studiet på pause for at nå til verdensmesterskaberne. Bakkedal fra Thy har en ambition om at gøre egnen landskendt for alt det bedste og er derfor gået ind som hendes sponsor.

På konfirmationsbilledet fra 2009 fra Sennels Kirke i Thy ligner Frida Agerholm Møller de andre piger i klassen med fin hvid kjole og spinkel krop. Den tid er forbi. Tusindvis af løft med bl.a. vægte og tunge sandsække har gjort Fridas krop så stærk og muskuløs, at hun er vokset ud af sit tøj. Musklerne er tydelige og mange mænd vil betakke sig for at løfte vægte sammen med hende. Da hun sidste år stillede op blandt verdens bedste kvindelige crossfittere i Paris, blev hun nummer 15 ud af 40. Målet er komme til verdensmesterskaberne, Crossfit Games og leve af sporten.

Frida Agerholm Møller er altid gået efter toppen – uanset om det var på håndboldbanen eller som crossfit-atlet. Skuffelsen over en bristet håndboldkarriere på topplan er for længst afløst af nye, store drømme: ”Når barnedrømmen brister, men voksendrømmen er lige så fed,” siger hun selv.

Drømmen om verdensmesterskaberne i crossfit har fået hende til at tage orlov fra fysioterapeutstudiet i Aarhus for at træne på fuld tid – typisk 20 timeres træning eller mere om ugen. Hun har hyret en personlig træner, så hun får det maksimale ud af træningen.

Sponsor i Thy

”Jeg kan ikke bare leve af min sport – i hvert fald ikke nu. Der skal bruges en del penge til træner, rejser, sund mad – og huslejen skal jo også betales,” siger Frida Agerholm Møller, som fandt det naturligt at søge sponsorer i Thy-området, hvor hun er født og opvokset. Familien derhjemme støtter hende også.

Som 14-årig flyttede hun til Aalborg for at hellige sig håndbolden.

Da den drøm bristede, startede hun på crossfit i Aalborg og flyttede derefter tilbage til Thy, hvor hun genåbnede det lokale træningscenter, som netop var lukket. Siden gik turen til Aarhus for at studere, men Thy har hun altid i sit hjerte.

Bakkedal sagde med det samme ja tak til at blive sponsor for Frida Agerholm Møller og støtter hende økonomisk i at nå drømmen om at kvalificere sig til verdensmesterskaberne i crossfit.

”Det betyder bare alt for mig og mine muligheder for at kunne dyrke min sport, og det var oplagt at spørge hos Dragsbæk, som står bag Bakkedal. Virksomheden vil gerne vil gøre Thy – og de værdier som Thy repræsenterer – kendt over hele landet, så vi passer godt sammen,” siger Frida Agerholm Møller.

Og det er ikke bare hende, der synes, at der er et godt match.

”Frida Agerholm Møller har vist, at hun kan nå langt. Hun tør drømme stort og er en rigtig god ambassadør for Thy. Hun er stærk, sej og vedholdende, og selv om der er bump på vejen, så rejser hun sig bare igen. Hendes indstilling passer rigtigt godt med de værdier, som vi gerne vil fortælle resten af Danmark, at Thy er kendetegnet ved,” siger Christian Munk, direktør for Dragsbæk.

Hurtigt til tops

Frida Agerholm Møller har dyrket crossfit i fem år nu. Hun er hurtigt kommet på højt niveau og har fået så muskuløs en krop, at nogle mennesker lige vender sig rundt og kigger efter hende, når hun kommer gående. Imidlertid er det ikke et mål i sig selv at blive stor – det er derimod et mål for hende at have en stærk og veltrænet krop.

Selv om hun har været til flere internationale konkurrencer, så er det langt fra alle, der kender Frida Agerholm Møller for sporten. Hun kom hurtigt på konkurrenceholdet i Aarhus Crossfit og er egentlig forud for sin egen tidsplan i forhold til karrieren.

”Jeg forventer ikke at komme verdensmesterskaberne næste gang, men det er et mål, som jeg stædigt forfølger, og det skal nok lykkes,” siger Frida Agerholm Møller.

Yderligere oplysninger fås ved:

Yderligere informationer kan fås ved henvendelse til Christian Munk, adm. dir. for Dragsbæk: tlf.: 97 92 27 44, christian.munk@dragsbaek.dk

Frida Agerholm Møller, Crossfit-atlet, mail: frida_4_5@hotmail.com, tlf.: 22 27 51 13.