

Da Fritjof ble syk fikk han beskjed om å trene for livet: – Fra dag én har jeg tenkt og trodd at dette skal gå bra. Og tankens kraft er sterk

TRENER FOR Å BLI FRISK: I flere tiår har Fritjof Sandstad vært pådriver, hovedtrener og ildsjel i orienteringsavdelingen i Frol IL. Nå må han selv finne seg i å bli trent. Sandstad har nemlig fått tilbakefall av prostatakreft.

Åpne deleknapper for artikkelen

30.10.22 19:09

[Hanne Talsnes Heggdal](#)

Fritjof Sandstad har brukt store deler av livet på å trene andre, men etter at han nylig fikk påvist kreft for andre gang må han finne seg i selv å bli trent. Nå gjenstår 21 måneder med medisiner og timevis med målrettet trening før han forhåpentlig er kreftfri.

For abonnenter

([iLevanger](#)): – Æ tænke på korr jækla heldig vi e som bor i Norge og som får kom te behandling i Trondheim! innleder Fritjof.

Han fikk påvist tilbakefall av prostatakreft tidligere i år og er akkurat ferdig med sju uker på St. Olavs Hospital, 36 strålinger og nesten like mange treningsøkter på Pusterommet.

72 togturer mellom Levanger og Trondheim har det blitt i løpet av de siste ukene. Fritjof får ikke fullrost helsepersonellet på stråleterapi, kreftavdelingen og Pusterommet, samt de ansatte og frivillige på Vardesenteret, nok.

– Jeg har hatt topp behandling fra dag én, møtt store smil og fått mange oppmuntrende ord. For å bli frisk av den typen prostatakreft som jeg har, kreves både medisiner og styrketrening. Fysisk trening er utrolig viktig for å få bukt med sykdommen. Jeg har trent på Pusterommet hver dag og blitt tett fulgt opp av fysioterapeut underveis. Jeg har fått egen PT, humrer Fritjof Sandstad.

Skreddersydd opplegg

Vardesenteret og Pusterommet er et tilbud til kreftpasienter og pårørende på St. Olavs Hospital. Her arrangeres kurs, aktiviteter og treningstimer. For å kunne benytte seg av treningstilbudene på Pusterommet trengs henvisning fra lege.

– Daglig får 100 personer stråling på St. Olavs Hospital. Mange er avhengig av trening og oppfølging. Jeg tror ikke alle som rammes av kreft på et eller annet vis er klar over mulighetene og tilbudet som finnes. Pusterommet og Vardesenteret er samlokalisert. Og på Vardesenteret, som sykehuset driver sammen med Kreftforeningen, er det en bråte frivillige som bidrar til at syke og pårørende får en bedre hverdag. Det bugner av gode og nyttige tilbud og dyktige og trivelige folk. Dessuten inngår egenandelen for treningen på Pusterommet i frikortordningen. Det er et kjempeopplegg, skryter Sandstad, som kan ta i bruk treningsapparatene på Pusterommet i flere måneder fremover.

– Jeg fikk en klar tilråkning fra legen min om å trene, fordi medisinen jeg bruker redusere muskelmassen. Så jeg valgte å benytte meg av tilbudet på Pusterommet fra første stund – siden jeg likevel var på St. Olavs for stråling. Slik fikk jeg også brukt dagene fornuftig. Jeg ble fanget opp av fysioterapeut fra dag én og det ble skreddersydd et opplegg som passet for min kreftsykdom. Selv om jeg er ferdig med strålingen skal jeg tilbake på kontroller og testing med jevne mellomrom. Og min faste fysioterapeut, Kristine Hernes Haugen, har sørget for at jeg har treningsprogram og videoer på telefonen, forteller Fritjof, som registrerer aktiviteten ved hjelp av en app.

– Du skjønner; Jeg må logge inn, så her nytter det ikke for o-treneren å lure seg unna. Kristine er online og følger med meg, flirer han.



FØLGES OPP: Ansvarlig fysioterapeut på Pusterommet. Kristine Hernes Haugen passer på at Fritjof trener nok og riktig. Når Fritjof trener hjemme i Levanger følger Kristine med online. Foto: Privat

Hedres med ildsjelpris

Den pensjonerte gulrotbonden på Ulve Vestre har i flere tiår vært pådriver, hovedtrener og ildsjel i orienteringsavdelingen i Frol IL. Det skal han også

hedres for. På Idrettens hederskveld på Nova kino i Trondheim fredag 4. november tildeles Fritjof ildsjelpris i regi av Trøndelag Idrettskrets.

Idrettskretsen består av 38 kommuner hvor hvert idrettsråd har pekt ut sin kandidat til å motta prisen

«Frol orienteringsavdeling er både en toppidrettsklubb i tillegg til en breddeklubb som er godt kjent i Norge, og på verdensnivå. Klubben er i stor vekst med mange nye barnefamilier. Det har aldri før vært flere med på de ulike breddesamlingen som Frol orientering arrangerer. I Frol er holdningen at alle skal med, uavhengig av nivå. Fritjof tillegges mye av æren for dette», oppgir Levanger idrettsråd i sin begrunnelse.

– Jeg sa til Ola Stene i idrettsrådet at det ikke er rett at jeg skal ha denne utmerkelsen. Det er så mange andre som fortjener den. Og jeg har blitt satt pris på mange ganger tidligere. Forsøket på protest ble avvist, så jeg skal dra på hederskvelden og motta prisen. Men den skal definitivt deles med resten av gjengen i Frol IL. De fortjener en del av den alle sammen, sier Fritjof.

Inspireres av Frol-utøverne

Som andregangs kreftpasient tar han fatt på både en fysisk og mental kamp, sju år siden sist han ble kreftoperert og senere erklært kreftfri. At han var kreftsyk igjen, kom som lyn fra klar himmel tidligere i år.

– Jeg følte meg overhodet ikke dårlig, men en blodprøve tatt på en rutinekontroll viste at ting ikke var som de skulle, forteller Fritjof, som raskt kom i et behandlingsløp. De siste par månedene har fokus vært å tenke positivt og bli frisk.

– Man blir fryktelig sliten av strålingen, for den tapper kroppen for enormt med energi, sier han.

– Likevel dro du på NM i orientering i Asker i midten av september?

– Ja, NM-stafettene måtte jeg ha med meg. Men jeg visste hvilken form jeg var i, så jeg tok det veldig med ro og holdt meg i målområdet. Det ble en god og artig opplevelse. Jeg traff mye kjentfolk og Frol-utøverne gjorde det veldig bra. Det ble en skikkelig vitamininnsprøyting, forteller Fritjof, som er gift med Marit Hæreid Sandstad. Sammen har duoen fire barn, Kine Sofie (37), Isa Mari (35), Ane Kjerstine (33) og Kajsa Stina (27), og en rekke barnebarn.

Familien er Fritjofs største lykkepille, inspirasjon og glede. Orienteringssporten og Frol IL kommer på bunnsolid andreplass. Og kommende uke får Frol-nestoren riktig mye å glede seg til, for det er ikke bare Idrettens hederskveld som står på terminlista. Det er også junior-VM i orientering.

Frol har én representant i mesterskapet: Martin Vehus Skjerve. Vinnesbyggen viste så sent som sist helg at han er i storform foran skog-konkurransene i Portugal. På en dag med full klaff er medalje på langdistanse absolutt innen rekkevidde

– Det er jo litt pussig å tenke på at Martin skal til VM fordi Tobias, som også er på juniorlandslaget og representerer Frol, måtte melde forfall på grunn av tretthetsbrudd i foten. Jeg skulle gjerne sett begge i VM. Når det er sagt: Jeg er sikker på at Martin kommer til gjøre det godt og jeg gleder meg til å følge med, sier Frol-generalen, som også henter styrke i den store aktiviteten i idrettslaget.

TRENING SOM MEDISIN: Fritjof er daglig i aksjon på «Gulrot-gymmen» hjemme på loftet til eldstedatter Kine Sofie og svigersønn Lars.

Optimist – vet det går bra til sist

– Det har aldri vært så stor aktivitet i o-avdelingen i Frol IL som nå. Vi har ikke like mange toppløpere som for noen år tilbake, men de vi har er til gjengjeld veldig gode. Og så er det utrolig mange unger, fedre og mødre som er med og skaper aktivitet og koser seg med o-løp. Det er et godt og blomstrende miljø. Det er utrolig givende og inspirerende, sier Fritjof, hvis kreftlege på St. Olavs er en gammel kjenning.

– Da jeg kom på innledende behandling i Trondheim, sa legen: «Æ så dæ itj på midtnorsk i helga!» Jeg måtte tenke meg litt om før det gikk opp for meg at legen var Andreas Haaland. Du vet; han som trente med oss i 2004 – mens han var turnuskandidat. Så når jeg er til legen på St. Olavs Hospital blir det en del prat om orientering også, forteller den tidligere topp treneren.

I flere tiår har han stått på for at Frols o-løpere skal være fysisk og psykisk rustet til å prestere best mulig. Fritjof Sandstad har utfordret, heiet og jobbet utrolig mye med mental trening. Nå må han selv jobbe med den mentale biten, noe som han kaller » en trenings sak» – og han merker at det nytter. For hvis

man er fokusert, dedikert og vil nok, er det utrolig hva som går an, ifølge treneren. Både på idrettsarenaen og ellers i livet.

– Jeg ble erklært frisk forrige gang, så det var selvfølgelig en nedtur å få beskjed om at jeg har fått kreft igjen. Men det er ingen vits å legge seg ned. Jeg har valgt å snu det andre veien. Og jeg er heldig som har støtteapparatet og styret i o-avdelingen i ryggen nå også. De har virkelig vært med og backet meg. Ikke minst Arild Vassenden. Han er jevnlig på tråden og spiller en stor og viktig rolle for både meg og utøverne. Mitt utgangspunkt er enkelt: Det gikk bra sist også, så dette klarer vi! I mitt hode blir jeg frisk. Det finnes ikke noe annet alternativ. Fra dag én har jeg tenkt og trodd at dette skal gå bra. Og tankens kraft er sterk, så den må vi ha med, sier Fritjof Sandstad.

PÅGANGSMOT: Fritjof Sandstad har planer om å bli erklært kreftfri om 21 måneder. Før den tid gjenstår medisinerings og mye trening. – Jeg ble erklært frisk forrige gang, så det var selvfølgelig en nedtur å få beskjed om at jeg har fått kreft igjen. Men det er ingen vits å legge seg ned, sier han.