

Långt, längre, ultra

Ultralöpning går ut på att komma så långt som möjligt på 6, 12, 24, 48 timmar eller 6 dagar. Allt över ett maratonlopp (42,195 km) klassas som ultra. 100 km är till exempel en världsrekorddistans. När man springer flera dagar har man förstås mat- och sovpauser.

– Efter att min PT på gymmet fått mig att springa mitt första 24-timmarslopp kände jag att ultralöpning var min grej, säger Yudith.

– Bara tre år senare blev jag nordisk mästare.

EXTREMSPORT

Mugg med bananchips innanför tröjan - extra energi.

Varför springer du så långt? För mig är ultradistans ett sätt att tänja på vad både kroppen och hjärnan klarar av. Det ger mig frihet och styrka och hjälper mig att släppa stress och annat jobbigt. Ultra har också gett mig många goda vänner.

Bästa frukost?

Jag laddar med risgrynsgröt med mjölk och rostade mackor.



ULTRADISTANS Yudith Hernandez Melgar. Född 1989. Bor i Varberg. Nordiskt rekord i 24-timmarslöpning med 234,146 km 2013. SM-brons på 100 km, varit rankad 5:a i världen i 24-timmars- och 6:a i 6-timmarslopp.

Foto: Yudiths privata.

Läs mer på arla.se/arlakadabra