

A LONDONER ON ICE

Vad har glaciärsprickor, höga berg, släta granithällar och fruset inlandshav gemensamt med en engelsman? Well, quite a few things, men än fler som skiljer åt. En flytt från London via södra Alperna till Roslagen och skärgården kan ge livet nya dimensioner. >>

TEXT OCH FOTO: CAROLINE MAGNUSSON



Få är de hantverkare som tar sig ut i skärgården när naturens egna förhållanden säger snö, is och storm. Men engelsmän är av segt virke och Mark Ford har både stampat hål i isen

samt lekt med tanken att skridskopendla ut till jobbet på öarna. Biten som han blivit av långfärdsskridskoåkning börjar han redan på hösten att reka isläggningen när termometern krupit ner under nollstreck. Ett intensivt studerande av väderprognoser och isobservationer på sajten Skridskonätet tar vid för Mark som också ger sig ut med ispik och måttband i hand för att mäta istäckets tillväxt, dag för dag. Just så som Stockholms Skridskoseglarklubb (SSSK) uppmanar sina medlemmar: att iakta samt rapportera hur isarna läggs över landet. Rapporterna förs sedan in på SSSK:s hemsida under region, aktuell sjö eller vattendrag och med en lång rad variabler som beskriver isens kvalitet. Medlemmarna kan på så sätt skapa sig en klar bild av det allmänna isläget i länet (eller övriga landet) samt kommunicera med den som avlagt rapport. En informationsservice utan garanti om man så vill.

- Det krävs grundliga observationer och planering inför en tur på naturis, förklarar Mark som är utbildad klättrinstructör och guide med många års erfarenhet av alpinism. I alperna var han med och utbildade alpin-

jägare under räddningsaktioner på glaciärer bland annat. Beröringspunkterna finns där, men kylan i det iskalla svenska vattnet är av ett annat slag än den uppe på en 3000-meterstopp eller nere i en glaciärspricka.

Likheterna med alpinism eller friluftsliv i bergen är många. Man rör sig i orörda landskap, ser vilda djur eller spår av lo, räv, hare. I bästa samklang med naturen och aktuella förutsättningar efter noggranna förberedelser.

NATURLIGA UNDER

Har man inte provat är känslan svår att förstå. Att glida fram över det som ofruset ger ett blött, rörligt och trögt motstånd, men som i dess frysta form är en människas seger över elementen. En oerhörd frihetskänsla blandad med adrenalin och ett visst mått av rädsla när isen knakar eller sjunger dovt. De låga tonerna tyder på tjock is, medan höga toner ett varningstecken på svagare is.

- Immensity! Det är samma slags känsla av stora, öppna vidder som man får i berg, utbrister Mark.

Nylagd is går igenom olika stadier av tillväxt som störs eller egentligen bara fortsätter när den utsätts för tryck. Och det handlar om tajming när man talar långfärdsskridskoåkning. Det gäller att man får en rad kalla, vindfria nätter utan nederbörd för att isarna ska lägga sig, släta och fina. Börjar det snöa och då i form av tung, blöt snö förstörs >>

i TRÄNINGEN

Långfärdsskridskoåkning är bra för uthållighet och andning. Det sistnämnda då man på isen får i sig mycket kall luft i ofta höga hastigheter. Vaderna tränas och spänns framförallt i början på säsongen vilket bland annat gynnar MTB-cyklisterna. Lårmusklerna tränas mest på insidan i skejtrörelserna, återigen uthållighet på ett ganska statiskt men rytmiskt sätt. Tränar på plogad bana kan man köra hård intervallträning, men ute på de fria vidderna är det förenat med fara såvida isen inte är garanterat halvmeter tjock.

i LÄS MER

Skridskonätet (www.skridsko.net) är en paraplaysajt med israpporter insamlade via olika idrottsklubbar. Kravet är att vara medlem för att få tillgång till informationen.

Friluftsförbundet (www.friluftsförbundet.se) har kurser och turer.

Stockholms Skridskoseglarklubb (www.sssk.se) tar in 800 nya medlemmar varje år.

Svenska skridskoförbundet (www.skridsko.se) publicerar bland annat vad det finns plogade banor och nyheter om tävlingar. Förutom vanliga sportaffärer säljs utrustning för långfärdsskridskoåkning även på bland annat www.outdoorexperterna.se och www.addnature.se.



**"LIKHETERNA MED ALPINISM
ELLER FRILUFTSLIV I BERGEN
ÄR MÅNGA. MAN RÖR SIG I ORÖR-
DA LANDSKAP, SER VILDA DJUR
ELLER SPÅR AV LO, RÄV, HARE."**



isen omedelbart. Men räddningen kan för-
denskull finnas runt hörnet i form av tövader
som smälter snötäcket till vatten som i sin tur
blåses och dunstas bort av vinden.

TÄVLING FÖR VIKINGAR

Häromåret kom snön rätt tidigt och många
isar "förstördes" av snö som satte stopp för
all njutningsskridskoåkning.

- Då blev de plogade banorna ett alterna-
tiv. Samtidigt var det dags för Vikingarän-
net. Så varför inte? tänkte jag och min fru.

Bansträckningen runt Kungsängen och
upp mot Sigtuna låg nyplogad och fin och
kändes inbjudande. Själva tävlingen lät som
en folkfest precis som den "korta" vari-
anten de sista 3 milen. Hela sträckan från
Uppsala in till Alvik i Bromma mäter dryga
8 mil.

Träningsupplägget på ett par intensiva
veckor inbegrep även hemmabanan vid sjön
Lommaren i Norrtälje som tillhör länets
längsta plogade banor med sina dryga tio
kilometrar i lantlig roslagsidyll. Förutom
Marks hantverksarbete ute på öarna som
bland annat innebär lyft av material som
han transporterar via bil, båt och fyrhjuling
finns en genuin grundkondition i botten.
Efter dryga 20 år i Alperna med klättring
och vandring som vardagsmat är formen
orubbad om än kroppsdelarna slitna.

- Jag har slitit ut både knän och axlar ge-
nom åren, men att åka skridskor känns bra
konstaterar Mark som fyllde 50 i fjol. En
av presenterna byttes till ett par turskidor
som han spårade såväl nysnö som älgar med
hemma på Vätö.

Men hur gick det med Vikingarännet
då? Förhållandena under tävlingen föränd-
rades radikalt dagen D varför kallt och fint
underlag transformerades till en enda soppa
av snömodd med istappar i.

- Det var ett tufft lopp, men jag är ändå
glad att jag har gjort det, säger Mark.

CHANS ALDRIG

Första gången han stod på ett par långfärds-
skridskor var 2008. Med vandringskängor
och lånta skridskor med fasta hålbindingar
på en fryst sötvattenssjö.

- Det var lättare än vad jag trodde säger
multisportaren med den alldeles speciella
åkstilen som så många alpinister har. Inga
skönhetspoäng direkt, men brett och säkert
vare sig det handlar om turskidor, slalom
eller just skridskor.

Sedan dess har det blivit många och allt
längre turer tack vare kalla och bitvis snöfria
vintrar. Mestadels i det egna närområdet runt
Vätö i Norra Skärgården där fjärdarna lagt
sig blanka och fina de senaste två vintrarna.

De första skälvande turerna brukar gå på
Roslagssjöarna norr om Norrtälje. Sjöarna
är många, utöarna få. Sporten har inte sla-
git igenom lika mycket som runt Stockholm
men busslaster syns fördenskull invadera de
vattendrag som för stunden är bäst runtom
i länet. Åtminstone när havsisarna lagt sig
senare på säsongen.

- I fjol spreds ryktet om tidig blankis på
Björköfjärden och själv var jag nere varje
dag och kollade isens tillväxt. De nödvän-
diga 6-7 centimetrarna hann inte komma
förrän de första chanstagarna var ute och
åkte. Jag avrådde i mina rapporter men...

Mark konstaterar att det alltid finns
några som tar större risker än andra, precis
som med off-piståkning i Alperna. De man
träffar ute på fjärdarna är oftast gamla
isrävar som med ålderns rätt och erfaren-
het gör fantastiska turer på egen hand ute
i havsbandet. Alltid i sällskap och alltid
välutrustade.

- Man ska ha respekt även fast man
aldrig kan vara helt säker. Man vill ju se hur
långt man kan komma, fortsätter Mark med
ett spjuveraktigt leende. Avgrundskänslan
inför det stora, mörka djupet, vare sig det
handlar om en alptopp eller ett östersjödjup.
Like touching the void! ■

UTRUSTNING

Vi frågade Joakim Malm, långfärdsskridsko-
expert och grundare av ICEGUIDE (www.ice-guide.se) och Göran Eklund på Team Sportia,
Norrtälje om utrustning och teknik.

Vilken är den bästa typen av skridskor?

- Löshälsskridskor där kraftöverföringen är
bättre än på den gamla typen av skridskor
med fast binding fram och bak. Lätt att ta
på och av samt ger längre skär och mer njut-
ning på isen. Använder man mindre energi
kan man njuta mer, förtydligar Joakim Malm.
ICEGUIDE's devis är "Enkelt, säkert, energi
och harmoni".

Kan man använda vanliga pjäxor?

- De måste vara stadiga, av skejt- eller
backcountry-typ. En modell vi föreslår är
kombipjäxor utformade både för klassisk
längdskidåkning och skejting med löstagbar
hård och stadgande plastkåpa bak. Den
passar perfekt även till långfärdsskridskor,
förklarar Göran Eklund.

Hur funkar det med binding?

- Man kan montera en vanlig skidbinding för
cirka 500 kr. Kombipjäxor går på cirka 1700
kr och skridskor en tusenlapp (så länge man
inte är ute efter värstingmodeller i kolfiber).
Vilken slags skridsko spelar mindre roll, för-
klarar sportbutikägaren avdramatiserande.

Kan man använda sina skidstavar på isen?

- Nej det går inte, det ska vara dubbla ispi-
kar! Joakim Malm avfärdar bestämt och fortsätter.
- Många skidåkare åker skidor med skridskor
och längdstavar på isen, men jag tycker att
det är en säkerhetsrisk. Piken är känslsprö-
tet för att känna av isen som i sin tur har ett
preventivt syfte att inte plundra. Dagens pika
är så smidiga och sitter i par att man kan
använda dem för att staka, men de är längre.

Hur är det med rygsäck?

- Rygsäcken är ett dubbelt hjälpmedel då
den dels rymmer ombyte, dels fungerar som
flytväst om man ramlar i vattnet, förklarar
Joakim Malm. För att dra sig upp behöver
man isdubbar men även livlina som de andra
i sällskapet kastar ut till den som ligger i vak.
Inför alla turer har vi en säkerhetsgenomgång
där vi visar hur man sätter fast linan och
använder den, samt hur man bäst packar
rygsäcken. En god matsäck för fika ska
också få plats, poängterar Joakim Malm som
håller på njutningarna.

TÄVLINGAR 13/14

31 december:	Sylvesterloppet, Orsa
2 februari:	Krogrännet, Vallentuna
7-16 februari:	Runn Winter Week, Falun/ Borlänge
8 februari:	Örnärrennet, Falun/Borlänge
15 februari:	SiljanSkrinnet
16 februari:	Vikingarännet, Uppsala/ Stockholm
22 februari:	Sollentunalloppet, Sollentuna