

KallsUP bland isflak och äventyrare

SUP på vintern? Ja varför inte. Stångmärket följde med två hängivna paddlare genom isiga vågor och snöstorm.

TEXT Johan Augustin FOTO Henrik Trygg

JAG HAR TESTAT SUP, eller Stand Up Paddling, två gånger tidigare. Men aldrig när det snöar och bland isflak så här i början av februari. Iförd torrdräkt och skaljacka, mössa och handskar, ställer jag mig vacklandes på SUP-brädan som lyckligtvis är av en bred och stabil variant. Platsen är Kummelnäsviken i Saltsjö-Boo, en vik som ligger skyddad mot vinden. Jag står bredbent och gymnastikkorna greppar fast mot brädan.

Oskar Kihlberg instruerar mig att hålla paddeln nära brädan och att kroppen leder brädan genom att fästa blicken på målet.

Oskar, som är äventyrare sedan 25 år tillbaka, har hållit på med SUP det senaste året.

– Sitt som på en stol, säger han och visar knäböj – upp- och ner – som är grundrörelsen för SUP.

FEMTIOETTÅRINGEN som kommer från Saltsjöbaden där han fortfarande bor var en av de två första svenskarna att nå Mount Everests topp 1990, och äventyraren har även varit med och slagit världsrekord över Atlanten ombord på segelbåten "Nicorette" och cyklat mellan



Rom och Stockholm – för att nämna några saker. Sommaren 2015 paddlade han SUP från Visby till Stockholm. Det tog fem paddeldagar och den hårdaste sträckan mellan Gotska Sandön och Huvudskär tog 16 timmar.

– Jag är alltid nyfiken på nya grejer, säger Oskar som tycker att SUP är en av de bästa träningsformerna som finns, "renare och simplare än kajak".

Jag paddlar ut i viken, på vattnet som är öppet och nollgradigt. Håll balansen, jag har torrdräkt men vill inte bada, tänker jag för mig själv medan jag utför benböj med rak rygg. Blicken är fokuserad på tjejen framför, Neith Åstradsson.

– Tänk att du plockar popcorn i en skål som står långt bort, ropar Neith, och förklarar rörelsen med paddeln som ska gå i en hög båge långt fram intill brädan och skära genom vattnet.

NEITH ÅSTRADSSON, är projektledare för ÅF Offshore Race på Kungliga Svenska Segelsällskapet, KSSS, och har tidigare arbetat med stora idrottsevenemang som America's Cup och Volvo Ocean Race. Neith som kommer från Sydney, flyttade till Sverige 2000, gifte sig, och bor med familjen på Ingarö. Neith testade SUP för första gången för två år sedan och fastnade direkt.

– SUP är lätt att komma in i. Efter två gånger minns kroppen hur den ska göra, förklarar Neith när vi paddlar längre ut i Kummelnäsviken.

SUP har blivit heltidshobbyn, hon har börjat tävla i SM-serien, och har även som mål att lära sig SUP-surfa. Nu vill Neith utöka sporten i Stockholms skär- >>

...Neith Åstradsson och Oskar Kihlberg är däremot SUP-paddling sedan länge en åretrunt aktivitet.



” Det är ju perfekt idag, vädret kvittar när man kör SUP”



» gård: ”där finns massor av utrymme och det är tryggt för kvinnor att utöva utomhussporter” – något som inte är självklart för en kvinna, förklarar Neith och jämför med städer som Rio de Janeiro och Kapstaden som hon har arbetat i tidigare.

En annan sak som man inte behöver oroa sig för i Stockholms skärgård lurar under ytan på sydligare breddgrader.

På Australiens östkust, i Queensland, brukar Neith se hajar när hon paddlar SUP, ”men där letar de mest efter fisk” och utgör ingen större fara för paddlare. I Kapstaden, där det finns gott om vithajar, går hon helst

inte i vattnet med brädan.

I Sverige tog SUP fart ordentligt för ett par år sedan. I Neiths hemland har sporten funnits längre än så och tillhör den avslappnade livsstilen.

– I Australien slänger man upp brädan på biltaket. Det är ingen snobbig sport och du behöver inte vara i toppform för att utföra den, säger Neith och kallar sporten ”super friendly”.

VINDEN PISKAR UPP vågor ju längre ut mot fjärden vi kommer från den skyddande viken. Balansen sviker och kroppen gungar. Neiths uppmaning: ”paddla rakt

mot vågorna” hjälper inte. Jag böjer mig ner, och med knäskålarna mot brädan har jag bättre balans att fortsätta paddla mot båten där Oskar tar över brädan från mig. Oskar och Neith som tidigare har samarbetat under Volvo Ocean Race, där Oskar var officiell fotograf, är numera SUP-kompisar. Båda trotsar vinden när de plöjer ner vågorna genom paddlingen som nu är uppe i drygt fyra knop.

– Dåligt väder är en utmaning, skrattar Neith samtidigt som snöflingor dinglar ner och landar på deras brädor.

Lidingö passeras genom öppet vatten men i Hustegafjärden går isen ihop och »

» bildar tjocka flak. Oskar hoppar upp på ett, sträcker ut sig på isen och vilar en stund. De fortsätter genom en bruten ränna, och när båten följer efter brakar jag och fotograf Henrik Trygg gång på gång in i isflaken, innan vi ger upp och väntar på att Neith och Oskar ska komma tillbaka.

Att vara två när man paddlar SUP är inte bara en rolig grej att göra ihop, det handlar främst om säkerhet förklarar Oskar när han är tillbaka i båten. Kan då vem som helst paddla SUP när det är snö och is som idag?

– Ja det är ju perfekt idag, vädret kvitar när man kör SUP, säger Oskar.

Nödvändiga kläder är förutom flytväst, torrdräkt eller vådräkt, och skulle man trots allt vara ensam är det viktigt att vara extra uppmärksam och tänka på säkerheten, menar Oskar.

Han gillar ”mindre vardagsäventyr” som att ta SUP-brädan och dra ut på en runda, även när det snöar ute. Han beskriver sig själv som en ”periodare” när

det gäller träning och kombinerar gärna SUP med gym, löpning och långfärdsskridskoåkning.

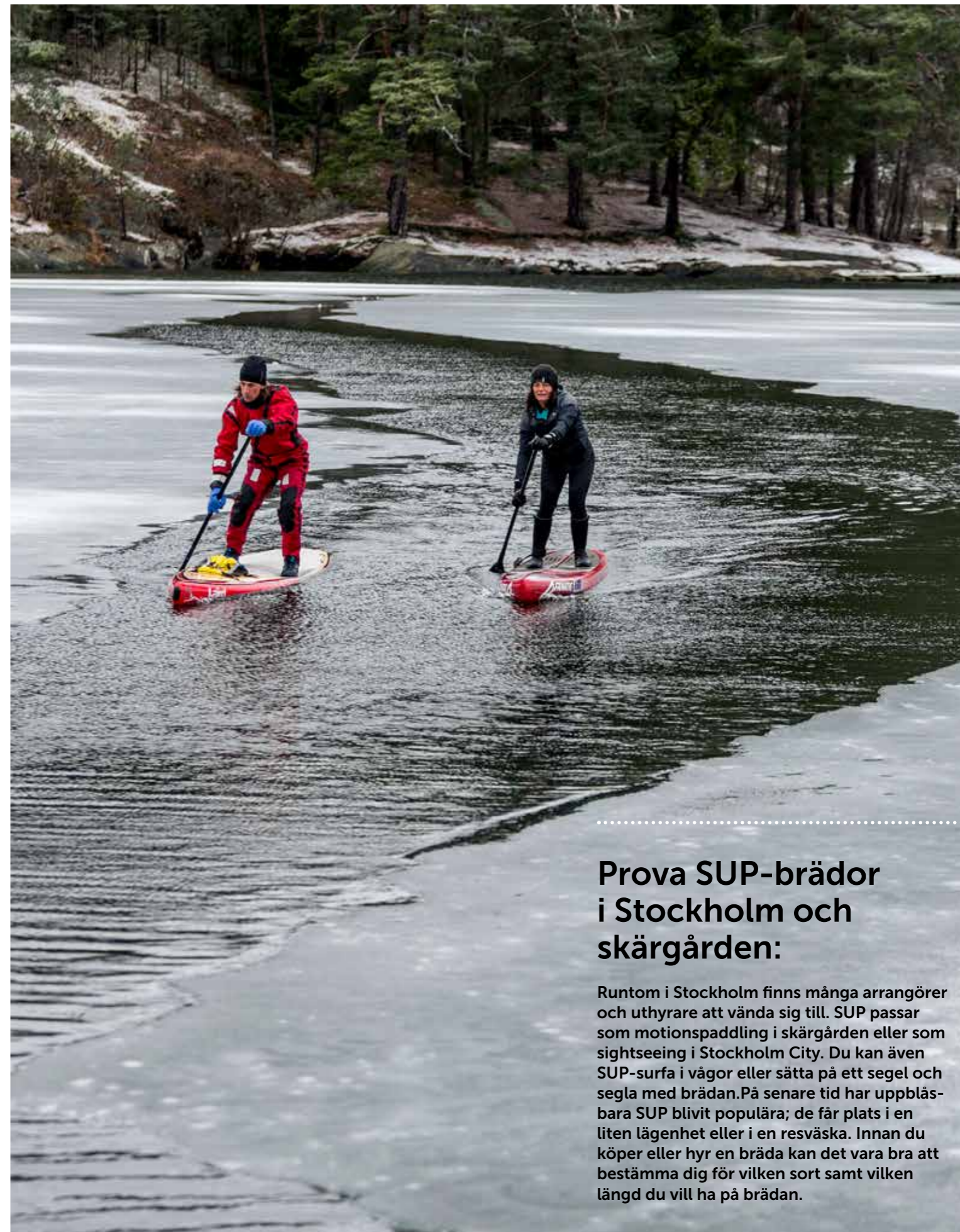
När oskar inte är ute på äventyr föreläser han bland annat om teamledarskap, miljö och han vill ”inspirera människor att nå sina mål”. Han har många nya projekt på gång, ett pågående projekt är Äventyrsakademien, som är ett inspirations- och utbildningsprojekt vid sidan av skolan för ungdomar mellan 13 och 16 år. Här provar ungdomarna på saker som fallskärmshopp, isklättring, segling och mountainbike. Oskar tycker inte att scouterna hängt med när det gäller aktiviteter som dagens ungdomar vill hitta på. Likaså är det med kommunpolitikerna anser han, ”sporter är ofta för allvarliga, då blir det inte kul längre”.

Oskar beskriver SUP som en ”enkel farkost” – som lätt hänger med på ett biltak eller i en baklucka.

– Människor har paddlat ståendes på trästammar i tusentals år. Det är bara att testa! ●



Äventyraren Oskar Kihlberg vill gärna att fler ska prova att äventyra i vardagen. Med sin Äventyrsakademi vill han inspirera ungdomar i åldern 13-16 år att prova nya utmaningar.



Prova SUP-brädor i Stockholm och skärgården:

Runtom i Stockholm finns många arrangörer och uthyrare att vända sig till. SUP passar som motionspaddling i skärgården eller som sightseeing i Stockholm City. Du kan även SUP-surfa i vågor eller sätta på ett segel och segla med brädan. På senare tid har uppblåsbara SUP blivit populära; de får plats i en liten lägenhet eller i en resväska. Innan du köper eller hyr en bräda kan det vara bra att bestämma dig för vilken sort samt vilken längd du vill ha på brädan.