



NYA

VERMLANDS-TIDNINGEN

VÄRMLANDS OCH KARLSTADS STIFTS TIDNING • GRUNDAD 1836 • PRIS: 15 KR

FRILUFTSLIV. Vita vidder



Idealiskt för långfärd på Vänern

FRUSET. Äntligen ligger Vänern för skridskoåkarnas fötter. På lördagsmorgonen gav sig Ivar Rönnbäck (bilden), och ett 50-tal åkare till från Solstaskäret, i väg över isvidderna från Kristinehamn mot Karlstad. "Tänk så skönt att slippa vara inne i ett köpcenter i dag", sa Tord Bergström glatt när han kom ut på isen. **D1 • S4**

SPORT • D2 • S25

Längdhoppare till landslaget fast i fel gren

DEBATT • D1 • S23

” Ny kommunindelning och del i en större region är ett måste.

Torbjörn Joghed, Almi Värmland



NYHETER • D1 • S3

Saras film om Lerin vann fint pris

100

procent ökade utbudet av fritidshus med i Sälen under januari jämfört med samma månad i fjol.

VOLVO V70 1,6 DRIVE MOMENTUM

NU TILL SPECIALPRIS!

GÄLLER LAGERBILAR. BRÄNSLEFÖRB L/100 KM
BL. KÖRNING MAN/AUT: 4,5. CO₂ G/KM: 119. MILJÖKLASS EURO 5.

Helmia Bil

www.helmia.se

-Jag älskar att pressa mig själv till max.

Johanna 29 år, medlem sedan 2002.
Tränar Crosstraining och löpning på SATS.**SATS Karlstad, Norra Strandgatan 17.**
SATS Färjestaden, Norra Infarten 78.
Tel: 054-15 30 43. nya.sats.se

Bli medlem idag!
**Första månaden
bjuder vi på.***
nya.sats.se

SATS*Erbjudandet gäller tom 15 februari 2012 vid nytecknande av medlemskap med 12 månaders bindning. **Läs mer på nya.sats.se**

VÄNERN. Optimala förhållanden för långfärdsskridskor

Sol, medvind och äkta

PÅ GLID. Morgonen hälsar oss med isande minus 17 grader men också med aningar om vinterns vackraste lördag. Grupp efter grupp av långfärdsskridskoåkare försvinner som fågelsträck över Vänerns vidder.

Solen står lågt och de strålarna leker glitter med pudersnön på isen utanför marinan i Kristinehamn när bussen med 50-talet åkare kommer från Karlstad. Det är Solstaskäret som arrangerar turen. De uthålligaste ska åka hela vägen från Kristinehamn till Karlstad. För den som inte orkar eller vill hämtar bussen halvvägs.

- Tänk så skönt att slippa vara inne i ett köpcenter i dag, säger Tord Bergström glatt när han kommer ut på isen.

Sträckan kan låta avskräckande för den oinvidge.

- Det är 6,1 mil, säger Tord Bergström, men nej, det är inte så långt. Det är en ren frihetskänsla.

Medvind

De räknar med medvind, sol och minus 14 grader under turens skönaste timmar.

- Det är nära det optimala, säger Jan Lundbäck som delar in truppen i grupper, efter ambitioner och åkvana.

Susanne Holmgren är ny på långfärdsskridskor. Det är hennes femte tur.

- Jag gick kursen nu i år. Det är inte svårt alls. Det här kan alla lära sig. Försök! Gör det! Det är jättekul! Man blir biten av bacillen direkt.

Bengt-Göran och Maria Bengtner tillhör de mer rutinerade. De har åkt 10-15 år.

- Det är en frihet att ge sig ut, och ett väldigt harmoniskt sätt att röra sig på, säger Maria Bengtner.

- Men man måste ha respekt för att åka på is, påpekar Bengt-Göran



Solstaskärets gruppleddare Bosse Malmberg och Mathias Björklund är väl förberedda. Tidigare i veckan har en förtrupp åkt sträckan för att kartlägga risker och oroshärdar ute på Vänerns is.

Bengtner. Vi åker i grupp med Solstaskäret, det känns tryggt. Rygg-säckarna är packade på ett speciellt sätt, och fungerar som flythjälpmedel, och alla har utrustning för att kunna hjälpa både sig själva och andra.

Förtuppen rekar

En förtrupp har åkt sträckan tidigare i veckan för att minimera riskerna. Den rapporterar om sprickor och fallrisk, och gruppen uppmanas att sätta ihop isdubbarna för att inte skadas i eventuella fall.

Det är ingen lek. Vänerns is är ständigt föränderlig. Även om man gör allt rätt så kan det hända och det händer.

Maria Bengtner har varit i.

- Jag har gått igenom två gånger.

Det är lite skrärrande men lärorikt. Jag bottnade men det tar ju ett tag innan man är uppe.

- Det värsta är inte att man blir kall och blöt, vi har ombyteskläder med oss, utan att man kan slå sig i och skära sig på iskanten, säger Bengt-Göran Bengtner.

Med rätt kunskap, sällskap och utrustning överskuggar riskerna inte njutningen en solig lördag på Vänerns is.

- Medvind och sol är extra bonus men det är alltid skönt att åka, säger Kicki Brandelius som är gruppleddare. Man ångrar aldrig att man åker, men alltid om man inte tar sig i väg.

Gunilla Rung Klint

054-19 97 39/gunilla.rung.klint@nwt.se

BITEN DIREKT
"Jag gick kursen nu i år. Det är inte svårt alls. Det här kan alla lära sig."

Susanne Holmgren

Långfärdsskridskor

Med sällskap och rätt utrustning minimeras riskerna.

Utrustningen

Isdubbar och visselpipa

Högt fästade – får inte hamna under vattenytan när du har plurrat.

Vattenskyddad mobiltelefon

Skydd

Knäskydd, armbågsskydd, cykelhjälm.

Ispikar

- Används för stakning och bedömning av istjocklek.
- Flytande
- Spets 3–7 cm
- Hopkopplingsbara
- Hållbara nog för att användas som del i en bår.

Livlina

- Cirka 20 m lång
- Flytande
- Ska kunna kastas utan att ryggpåsen tas av, både stående på is och från en vak.
- Åtdragbar ögla i linändan – för att kunna fästas om handleden på plurrad åkare.

Ryggpåse

- Lätt, minst 45 l volym
- Låg tyngdpunkt – då fungerar den bäst som flythjälp.
- Reservkläder i plastpåsar
- Livlina – utanpå säcken
- Karbinhake för att fästa kastad livlina i.
- Midjerem
- Grenrem

Så tar du dig upp ur en isvak

1 Vänd dig till samma sida du kom ifrån. Lagg upp ena armen på iskanten, ryck loss den ena isdubben och hugg den långt framför dig i isen. Gör samma sak med andra isdubben och dra dig upp.

2 Lagg ispiken under armarna för att fördela vikten över en större yta.

3 Med isdubbarna drar du dig växelvis fram. Sparka med benen så du kommer upp med dem i vågrätt läge.

4 Fördela vikten genom att sträcka ut armar och ben och dra dig fram till säker is. När du kommit upp, byt till torra kläder.



VITA VIDDER.

Isen kom sent i år. Men nu njuter långfärdsskridskoåkarna på Vänerns vita vidder. I lördags arrangerade Solstaskäret en långtur från Kristinehamn till Karlstad.

FOTO: LISA OLAISON



"Det finns inget dåligt väder", säger Kicki Brandelius. Man ångrar sig aldrig när man gett sig ut, med desto oftare när man låtit något komma i vägen för friheten, motionen och meditationen ute på isen.

frihetskänsla



Bengt-Göran och Maria Bengtner har åkt långfärdsskridskor i 10–15 år och vet av erfarenhet att det inte är någon lek att ge sig ut på Vätern. För säkerhets skull åker de i grupp med Soltaskärets erfarna ledare.



Förhållandena var i det närmaste idealiska i lördags. Kallt men soligt och skön medvind.



Rätt kläder och säkerhetsutrustning kan vara skillnaden mellan liv och död. Alla åkare är rustade för att hjälpa både sig själva och andra om olyckan skulle vara framme.