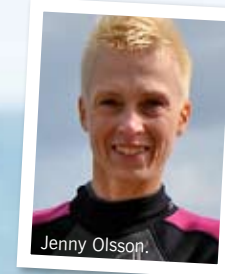


✓ Trendigt ✓ Roligt ✓ Superträning

SURFA PÅ
VÅGEN

Allt fler rider på vågen. Hur gör man för att lärs sig surfingens svåra konst? ToppHälsas reporter Jenny Olsson utmanar sig själv i Atlantens salta vågor – och hittar ny livsglädje.

TEXT JENNY OLSSON FOTO INA AGENCY, GETTY IMAGES



Jenny Olsson

SURFA DIG TILL
DRÖMKROPPEN

Surfing är väldigt bra allroundträning för hela kroppen. Dessutom tänker du inte på att det är träning eftersom du är fullt upptagen med att ha kul. Du tränar:

1 ÖVERKROPPEN Paddlingen kräver bra styrka i armar och rygg. Du tränar också upp styrkan i coremusklerna (mage, svank, ländrygg) samt bålstabilitet.

2 BENEN Upphoppet kräver mycket benstyrka, vilket snabbt tränar upp god styrka i framför allt låren.

3 BALANS Att stå på brädan kräver god kroppskontroll. Har du åkt snowboard eller skateboard tidigare har du en stor fördel, annars tränar du snabbt upp en bra balans.

4 SMIDIGHET Att surfa hjälper dig att bli smidigare och mjukare i kroppen.

5 FÖRBRÄNNING Förbränningen blir rätt hög då du ofta håller på ganska många timmar och använder stora muskelgrupper. Träningen kommer dock inte av själva surfing utan det du gör 99 procent av tiden, nämligen paddlar.

FAKTA/
BIARRITZ

Biarritz ligger i Frankrikes sydvästra hörn på gränsen mot spanska Baskien. Ska man lära sig surfa i Europa så är det här den rätta platsen.

RESA DIT: Ryanair flyger från Skavsta utanför Stockholm till Biarritz. Det går också att flyga med Norwegian till Bordeaux (ligger 20 mil norr om Biarritz) och därifrån åka tåg eller hyrbil. Tåg från Paris är ett tredje och miljövänligare alternativ.

För mig var det Point Break som avgjorde. Ändå sedan jag såg dennas surf-filmsklassiker har jag haft som mål att lära mig surfa.

Jag ville bli som Tyler, den där supercoola tjejen som bokstavigt talat surfarshortsen av Keanu Reeves och Patrik Swayze, och som lever ett till synes bekymmersfritt liv där dagarna spenderas i väntan på den perfekta vågen.

"Jag står kvar på brädan – vilken lycka!"

Året var 1991 och jag var 20 år gammal. Nu, 20 år senare, skadade min benbeskaffenhet Biarritz på den franska Atlantkusten. Och hur svårt kan det egentligen vara att stå på en bräda? Det ser ju så lätt ut.

Som nybliven 40-åring har jag dock minat vivel, och de blir i minnet efter att ha hört minasurfinstruktörerna förklara:

– Upphoppet är svårt att få till. Sedan är det paddlingen, som duger för majoriteten av tiden. Även den kräver rätt teknik och mycket styrka. Fast det svåraste är att lära sig läsa havet. Det tar lång tid att lära sig

förstå hur vågor bildas och uppträder.

Skämtas surfning är Biarritz en av de bättre platserna att göra det på. Det är Europas surfmecka sedan 1960-talet. Varendakotte, ungsom gammal, tycks bära runt på en bräda under armen. Här driver Jens Holmer och Peter Sahlberg reseföretaget Surfakademin.

– Surfing är en svår sport, men vi har lärt många människor med väldigt olika fysiska

förutsättningar att surfa, och alla klarar av det. Den äldsta eleven har haft var 72 år, säger Jens.

Eftersom snabbkurs i surfingens grunder är det dags. Det är tidigt morgon och vådret kunde visserligen vara bättre – duggregn, kraftig vind, 16 grader – men jag kan ändå inte låta bli att känna mig rätt cool på väg ner till vattenbrynet. Nuskahär är tillräckligt surfas.

Otalig avurpor och mellanlandning på botten senare börjar jag tvivla på att alla verkligen kan lära sig.

En första inventering av blåmärken bekräftar faktumet att surfing är en teknisk sport. Jag inser att havet, vågorna, kan krossa mig som en liten myra. Jag inser också att det krävs en visshet för att bli en brasurfare. Och jag försöker. Och försöker. Och försöker.

Menså, när förmiddagens surfsession nästan är till ända händer det. Efter freestyle paddling lyckas jag på någotsätt få till ett upphopp och fånga min första våg. Detsugertillräckligt i min egen närhet naturens kraftskjutermig framåt på brädan – och jag står kvar, i alla fall ett par sekunder. Lyckan som infinner sig är obeskrivlig. Och det är väldigt surfingen handlar om. Det är en utmaning där man gör små framsteg hela tiden samtidigt som man har kul.

När jag lägger mig i hotellsängen på kvällen är jag helt slut. Men ett gäng adrenalinkickarriker. Jag är visserligen inte vågornas mästare, men jag känner mig på nytt född och kan inte låta bli att för mig själv i mörkret. ■

3995:-
för helpension
i fyra nätter



MJÖLKSyra & CHAMPAGNE

För dig som vill ha både träning och avkoppling. Oavsett om du vill förbereda dig för klassikern, testa den senaste träningstrenden eller ta en powerwalk i skogen. Varva med att koppla av i vårt spa och njuta av vår fantastiska mat. Mjölksyra & Champagne brukar vi kalla det. Du kommer att trivas, både hos oss och med dig själv.

Cykel- och Klassikercamp 17-20 maj

Häng med på ett roligt och inspirerande klassikerläger för alla!

Priset (3995 kr) inkluderar boende i dubbelrum, frukost, lunch samt tre rätters middag. Fri tillgång till alla träningspass och föreläsningar som hör till campet, entré till spaavdelning, gym, pooler, bastu samt Selma Spa's ordinarie dagsprogram med ledarleda träningspass.

Har du inte möjlighet att stanna fyra nätter går det att boka en kortare vistelse och vara med på de dagar som passar dig. Boka ditt träningsläger via reservation@selmaspa.se eller på 0565-166 10. Mer information om campet hittar du selmaspa.se.

SELMA *spa*⁺

Sundsberg, Sunne · Tel växel 0565-166 00

Tel bokning 0565-166 10 · reservation@selmaspa.se · www.selmaspa.se

Relaxa

5 TIPS INFÖR SURFÄVENTYRET

1 VÄJ RÄTT BRÄDA. Börja ditt nya surfsliv på en större bräda, en så kallad longboard. Ju mer volym, desto lättare blir det att fånga vågen och att hålla balansen.

2 HA RESPEKT FÖR HAVET. Det tar tid att lära känna havet, vågorna och strömmarna. Börja på små vågor i stället för stora, välj lugna, böljande vågor i stället för korta, rappa.

3 HA TÅLAMOD. Surfing är en tekniksport som kräver träning.

4 HA KUL. Surfing är inte en tävling utan en lek där alla kan vara med. Ha en positiv attityd. Förr eller senare kommer du att lyckas ta den där vågen!

5 TA MED EN VARM TRÖJA. Efter flera timmar i vattnet blir du lätt kall, även om du har använt våtdräkt. Med en varm tröja blir det också skönare att sitta kvar en stund på stranden efteråt och dryfta dagens vuppor.

NÅGRA AV VÄRLDENS BÄSTA SURFSTÄLLER

Bjarritz, Frankrike
Galicien, Spanien
Kalifornien, USA
Hawaii, USA
Surfer's Paradise, Australien
Bali, Indonesien
Santa Teresa, Costa Rica
(Nicoyahalvön)
Newquay, Cornwall, England
Kuta Beach, Lombok, Indonesien
Jeffreys Bay (J-Bay), Sydafrika

SUGEN PÅ ATT TESTA?

Alla kan lära sig surfa. Oavsett ålder eller kroppsstorlek. Man behöver inte alls vara vältränad för att lära sig surfa.

Det går att lära sig på egen hand. Det allra bästa är dock att gå en surfkurs. Dels är det roligare att delta i grupp, dels får du en snabbare inlärningsprocess. Kurser anordnas av en rad arrangörer.

Var noggrann i ditt val av surf-skola. Se till att instruktörerna pratar engelska eller svenska så att

du verkligen förstår instruktionerna och helheten. Kolla att surfskolan/instruktören har nödvändiga certifieringar (till exempel livräddningscertifikat).

Prisexempel: En veckas surfkurs med svenska Surfakademin kostar från 5 990 kr, vilket inkluderar fem dagars surflektioner, lån av surfbräda och våtdräkt och boende på enklare hotell samt dagsutflykter runt om i Baskien. Flygbiljett tillkommer.