



TRANSITIONS **SURFSKOLA!**

Surfinstruktörerna Jens Holmer och Peter Sahlberg från Surfakademin tog med sig eleven Towa Wretlund på en grundkurs i surfing. Följ med, och ta dina första små myrsteg mot riktigt stora vågor.

TEXT JONAS TERNING
FOTO ANDREAS PASTOR



Välj rätt bräda
För att lära sig att surfa rätt, måste du börja med att ha rätt utrustning. Det finns många olika typer av brädor att välja mellan. Långa, korta, tjocka, tunna, spetsiga, med en fena, två fenor, tre fenor eller fyra. Vissa brädor är bra i stora och snabba vågor, medan andra brädor är bra i små och långsammare vågor som du ofta hittar längs med Sveriges kust.
– I början är det bäst att ha en bräda med mycket volym, säger Jens Holmer. Leta därför efter en lång bräda i början, en longboard. Den har mer flytkraft och du kommer därför ha mycket lättare att hålla balansen. Många nybörjare vill annars ha små brädor som alla surfproffs har men köper du en sådan kommer du knappt fånga en våg.

Surfbrädor mäts i fot. En longboard som du ser på bilden kan vara mellan 9–10 fot, det vill säga 270–300 cm. En shortboard mäter vanligtvis 6–8 fot och finns i ett otal olika varianter – vanlig shortboard, egg, fish, fun board, eller olika typer av hybrider eller gun som används vid välkända big wave-vågor som Waimea Bay och Mavericks.



I början är det bra att träna närmare land, där vågorna redan har brutit och rullar in som vitvatten. På bilden positionerar sig Tova Wretlund för att fånga vitvattnet. Längre ut, bakom skummet, väntar surfarna i lineup.



Lär dig paddla redan på stranden. Öva att hålla balansen samtidigt som du tar långa, kraftiga paddeltag. Passa på att hitta din ”sweet-spot” på brädan någon dag när havet ligger platt.

Lär dig paddla
Innan du kan gå måste du lära dig att krypa och med surfing är det på liknande sätt – innan du kan stå måste du lära dig att ligga rätt på brädan, och att paddla ordentligt. Paddling är nämligen en av grundstenarna i sporten surfing. För att fånga vågorna är det viktigt med en bra paddlingsteknik. Fokusera på att ta långa rytmiska och kraftfulla paddeltag – hela vägen bak med armtagen och hela vägen fram. Doppa ner armarna ungefär till armbågen. Ett vanligt misstag är att man bara paddlar med händerna och inte kommer tillräckligt djupt ner med armarna. Tänk också på att positionera dig rätt på brädan när du paddlar. Försök hitta din ”sweet-spot” mitt på brädan och böj upp ryggen genom att svanka. Ligger du för långt fram kommer brädans nos att skära ner i vattnet och ligger du för långt bak kommer farten att bromsas ner. Glöm inte att få upp ben och fötter på brädan så att de inte ligger som två bojar på sidorna.
– På ett sätt borde surfing nästan kallas för paddling, för 90 procent av tiden är det precis vad du håller på med. Du paddlar. Tekniken är lite lurig i början, men när du lär dig att paddla ordentligt och hittar din ”sweet-spot” kommer du att få en grym belöning, säger Peter Sahlberg.

Ta dig till vägen
Platsen i vattnet där surfarna sitter och väntar på att vågorna ska bryta kallas line-up. Det är dit ut du ska ta dig. För att komma ut till line-up är det viktigt med tajming. Vågorna kommer vanligtvis i regelbundna set, och mellan dessa set uppstår en period av lugnare vatten. Med hjälp av utåtströmmar i vattnet kan sedan surfarna ta sig ut i line-up.
På väg ut gäller det att ta sig igenom vågorna som redan har brutit, det så kallade vitvattnet. Med mindre brädor gör du en så kallad duck dive, där du trycker ned surfbrädan i vattnet med nosen först och sedan, när vägen rullat över dig, vinklar upp brädan och följer med den upp mot ytan.
Med större brädor, och i större vågor, är det bättre att göra sköldpaddan, så kallad turtling. Rulla runt och lägg dig under brädan med brädans botten uppåt (som en sköldpaddas skal). När vitvattnet har sköljt förbi vänder du brädan rätt igen, hoppar upp och paddlar vidare.
– I början missar många att läsa av vågorna, de springer bara rakt ut i vattnet och riskerar att hamna helt fel. Börja istället med tio minuter på stranden eller klipporna. Kolla på vågorna och vart de bryter och försök att hitta lugnare vatten där utåtströmmarna kan hjälpa dig att komma ut till lineup. Ett smart tips är att kolla vart andra surfare går i, säger Jens Holmer.

Fånga vågen, och hoppa upp

→ Att tajma en våg är bland det svåraste som finns inom surfing. Ofta ligger man för långt ifrån vågen och kommer inte med, eller så ligger man för långt fram så att vågen bryter innan dig, eller i värsta fall på dig. När du försöker tajma vågen, tänk på att paddla så mycket du kan (och antagligen fyra paddeltag mer än du tror är nödvändigt). Ett klassiskt nybörjarmisstag är att man tror att man har fångat vågen och ställer sig upp alldeles för tidigt. När du har fångat vågen kommer du känna hur den suger tag i brädan och ger dig skjuts framåt. Fram tills det momentet måste du fortsätta paddla.

När du väl har fångat vågen gäller det att sätta ditt upphopp, din pop-up. Satsa allt i en och samma explosiva rörelse, tryck ifrån med händer och fötter och hoppa upp så att du landar med fötterna direkt i den stance som du önskar. Börja med att träna upphopp på land och fortsatt sedan ute i vitvattnet. När du känner dig bekväm med hela rörelsen är det dags att paddla ut till lineup. – Lär dig rätt teknik från början. Som nybörjare är det lätt hänt att man tvekar och först klättrar upp på knäna och sen försöker ställa sig upp men då blir ditt upphopp både långsamt och instabilt. Koncentrera dig, och var explosiv, säger Peter Sahlberg.



Paddla ordentligt tills det att du fångar vågen.

Teorilektion: Så funkar ...

... väder:

Surfare gillar lågtryck, för lågtryck leder till starka vindar som i sin tur skapar vågor. Ett lågtryck bildas när kalla och varma luftströmmar möts, det vill säga när en kall front möter en varm front. Den varma luften stiger samtidigt som den kalla luften glider in under de varma luftströmmarna. Eftersom luften strävar efter att utjämna tryckskillnader i atmosfären strömmar det till än mer luft från högtrycksområden till lågtrycket och allt starkare vindar uppstår. På norra jordklotet cirkulerar vindarna i ett lågtryck motsols, på södra halvklotet cirkulerar de medsols.



Tryck kraftigt med händerna och fötterna mot botten för att fånga vågen i en enda snabb rörelse.



Surfa!

Hitta din stance på
landbacken innan du
ger dig ut i vattnet.



Stå rätt på brädan

Din stance, hur du står på brädan, är avgörande för hur du kommer att kunna surfa på vågorna. Principen är densamma som alla brädsporter med regular (höger fot bak) eller goofy (vänster fot bak). Ställ dig axelbrett med benen, böj på knäna och vrid på höften så att bröstet pekar framåt. Använd sedan armarna, det är dina reglage. Den främre armen är din styrarm, peka dit du ska och rikta blicken i armens riktning. Din bakre arm hjälper dig att hålla balansen.

– Många av våra elever blir så glada när de kommer upp att de genast sträcker på sig, tappar balansen och sen trillar av brädan. Gör inte det misstaget. Det är nu, när du står upp, som det roliga börjar, säger Jens Holmer.

Droppa ner, och sväng!

När du fångat vågen och studsat upp på brädan gäller det att droppa in i vågen. På samma sätt som när du droppar in i en ramp vill du ha med dig fart ifrån din take off, fart som du tar med dig ner i vågen. När du kommer till botten av vågen svänger du upp mot toppen av vågen, en så kallad bottensväng eller "bottom turn". När du når toppen gör du så en toppsväng eller "top turn" och svänger ned mot vågbotten igen.

– Det är blicken som leder dig, säger Peter Sahlberg. Titta dit du ska, peka med din främre arm på samma punkt och upptäck hur brädan följer med mer eller mindre automatiskt. Och för dig som gillar snygg stil – var mjuk och följsam, inte flängig.

Droppen är ett kritiskt
ögonblick. Det är
nu du fångar farten
som för dig framåt på
vågen. Följ upp med en
kraftig bottomturn och
du är igång på riktigt.



... vågor:

När dessa lågtryck placerar sig ute till havs river vindarna upp vattenytan och allt eftersom växer de inledande krusningarna till vågor. Till en början saknar vågorna ordning och struktur men med tiden ordnar de upp sig och börjar färdas över havet. Swellet, som det kallas, kan sedan färdas tusentals kilometer innan det når land. Under tiden kommer de mindre vågorna försvinna in i de större och när de väl når kusten rullar vågorna in i set. Ett set med vågor innehåller mellan 3-9 vågor. Efter setet ligger havet åter lugnt i väntan på att nästa set ska rulla in. Dessa swell, som alltså skapats av kraftiga vindar ute till havs, kallas groundswell.

Motsatsen till groundswell är windswell, och det är oftast sådana vi får nöja oss med i Sverige då Östersjön inte är tillräckligt stor för att ordentliga groundswell ska byggas upp.

Ett windswell består av vågor som piskats upp av starka vindar nära kusten, vågorna har inte hunnit ordna upp sig och bryter istället slumpvis. I många andra länder skulle man konstatera att surfet suger och gå och sätta sig i värmen igen men i Sverige har vi inte riktigt den lyxen så det är bara att förbanna födelseland och hoppa i vattnet.

Men hur vet man då när det är vågor? Börja med att studera en väderkarta och särskilt då lågtrycken och dess isobarer. Isobarerna är linjer som binder samman punkter med samma lufttryck. Siffrorna på isobarerna visar hur högt eller lågt lufttrycket är i området. Ju tätare linjerna ligger varandra, desto kraftigare blåser det. Ett lågtryck parkerat norr om Azorerna genererar vågor till Marocko, Kanarieöarna och Portugal medan ett lågtryck placerat bredvid Irland istället skickar vågorna till norra Spanien och sydvästra Frankrike. Ligger lågtrycket istället i engelska kanalen blir det vågor längs med kusterna i Belgien, Holland, Danmark och Norge Men inte i Sverige. Förvisso ligger delar av västkusten öppet för groundswells från Atlanten men i övrigt ligger Sverige alldeles för skyddat och vi får nöja oss med de höststormar som genererar windswell då kall luft norrifrån möter varmare luft över Skandinavien.

Hitta vågens energi

Ett vanligt misstag många surfare gör i början är att de positionerar sig i mitten eller för långt ner i vågen. Då missar de vågens energi och därmed också mycket av den kraft man behöver för att hålla farten uppe. Tricket är att ligga högt upp i vågen, precis framför det brytande vitvattnet, i den så kallade ”fickan” där energin är som störst. Om du hamnar för långt fram i vågen kommer du att köra ifrån fickan. Sväng då tillbaka mot vitvattnet med en så kallad ”cut back” och fånga upp energin igen.

– Majoriteten av svenska surfare missar det här, säger Jens Holmer. De ligger för mycket i ”mittfilen”, eller för långt ner i vågen. När vi filmar våra elever ser vi det gång på gång. Be en polare filma dig och se vart i vågen du själv ligger när du surfar. Är du uppe och vänder vid vågtoppen?

Genvägen – gå på surfskola!

Det finns flera svenska företag som lär folk att surfa. Att gå en nybörjarkurs är ett bra sätt att komma igång. En vecka utomlands i bra nybörjarvågor kan spara dig tre månaders besvär i stökigt Sverige-swell. Läs mer på följande sajter:

www.surfakademin.se – Peter Sahlberg, Jens Holmer och deras svenska team håller surfkurser i Frankrike, Spanien, Kalifornien och Costa Rica. En gång per år åker de även på expeditioner tillsammans med en mindre grupp elever. De senaste åren har de bland annat besökt Norge, Kuba, Maldiverna och Senegal.

www.surfcamp.se – Skandinavisk surfskola på Lombok, Indonesien.

www.lapoint.se – Arrangerar surfkurser i Marocko, Portugal, Norge, på Bali och på Maldiverna.

www.xtravel.se – Håller surfkurser i Marocko, Brasilien, Spanien, Frankrike och Portugal.

Fånga vågens energi och få fart framåt genom att positionera dig rätt i den så kallade fickan – punkten högt upp i vågen precis framför det brytande vitvattnet.



... våtdräkter:

En våtdräkt tillverkas av neopren, ett tånjbart gummimaterial. En våtdräkt fungerar som så att vatten sköljer in i våtdräkten och fångas mellan dräkten och kroppen. Vattnet värms sedan upp av kroppsvärmen och hjälper därefter till att hålla kroppen varm. Det är därför viktigt att en våtdräkt sitter tätt på kroppen så inte vattnet rinner in genom nacken och ut genom fötterna.

Våtdräkter finns i olika former: En steamer täcker hela kroppen, en springsuit har korta armar eller ben medan en shortie har både korta armar och ben. I Sverige, där vågorna är som bäst under hösten och vintern, är det främst steamers som gäller, och då oftast i varianten 6/5/4. Siffrorna kännetecknar hur många millimetrar tjockt neoprenet är. Högre siffror ger en varmare men samtidigt mindre flexibel dräkt. Till det vill man under vintertid gärna dra på sig såväl huva som vantar och skor. Sommartid, eller på varmare breddgrader, räcker det ofta med en 3/2 dräkt eller kanske bara boardshorts. Dessutom finns det rashguards, tunna tröjor som dels skyddar mot solen samt ger kroppen lite extra värme men framförallt förhindrar de den klåda som lätt uppstår när man legat och gnidit bröstet mot en vaxad surfbräda allt för länge. För budgetresenären fungerar en vanlig, tight t-shirt lika bra.