



© Mario Rubbino Photography

"Brädan är en skön tillflyktsplats i en värld som mer och mer går mot prestation och effektivitet" säger Jens Holmer, en av Surfakademiens grundare.

De finner friheten på

Surfing – en sport på frammarsch bland svenskar

Från en meditativ upplevelse till adrenalin-kick.

På surfbrädan får man allt.

– Man är i total symbios med alla sina sinnen, säger Peter Sahlberg, en av grundarna till Surfakademin.

Det är ett fenomen som växer sig allt större – och i Sverige har intresset för surfing stigit markant de senaste åren. Det kan grundarna till surfreseföretaget Surfakademin vittna om.

Peter Sahlberg, 36, och Jens Holmer, 41, lärde känna varandra på Hawaii 1997. De hyrde in sig på ett litet beach house i världens surfmecka, Oahus norra kust, den berömda North Shore, i fyra år och 2006 beslutade de sig för att satsa på det som kommit att bli deras stora passion – nämligen surfing.

Surfakademin grundades och de första åren hade



På teoripassen får man lära sig allt om hur brädorna fungerar till vem som har företräde till vågorna i vattnet.

Bild: HANNA MEDIN

de omkring 100 deltagare på sina olika surfresor. Den siffran är nu uppe i 600-700.

– Surfing är helt klart på gång i Sverige. Det är stor skillnad mot hur det var när vi började, konstaterar Peter.

Alla kan lära sig

Målgruppen är bred. I fjol var deltagarna i åldrarna 6-72 år och det är något fler tjejer än killar som deltar.

– Jag vet inte varför det är så, men kanske är tjejer lite mer ödmjuka inför inlärningsprocessen och orädda för att be om hjälp. Killar vill gärna lära sig själva, menar Peter och fortsätter:

– Inlärningsprocessen är utmanande, men vi vill göra den så rolig som möjligt.

Han får medhåll av Jens, som tillägger att tjejer ofta surfar bättre än killar.

– De är mjukare i krop-



Flobytjejen Regina Ek, här på surfresa i Biarritz, gör en "shaka" som används som hälsningsfras.

Bild: HANNA MEDIN

pen och det passar surfing. Surfingen är jazzig och mjuk, inte hård, säger han.

Roadtrips

Att surfa är dock inget man gör i en handvändning – men alla har förmågan att lära sig. Peter lyfter fram den mentala styrkan framför den fysiska och tillägger att nyfikenhet och tålamod är bra egenskaper.

Surfakademiens kurser



I Biarritz åker man på roadtrips till den plats där vågorna är de bästa för dagen. Men först måste man hjälpa till att lasta och spänna fast surfbrädorna.

Bild: HANNA MEDIN

varierar i längd beroende på resmål, men uppläggen är generellt detsamma. Alla typer av brädor erbjuds, men Peters och Jens erfarenhet är att longboards är bäst och det är även en del i pedagogiken som är inspirerad av Hawaii och kaliforniskt 50-tal där stora brädor var populära.

I franska Biarritz åker deltagarna runt på dagliga roadtrips till ett för dagen väl utvalt mål och då följer

ett längre pass i vattnet.

I Santa Teresa i Costa Rica handlar det istället om ett tidigt morgonpass samt ett eftermiddagspass. Då bär man sin bräda till havet ett stenkast från ranchen där deltagarna bor. Genom teorilektioner, videofilmning och återkoppling så blir de stapplande, tveksamma rörelserna allt mer finslipade för att till sist resultera i bestämda upphopp, gläd-



Bild: MARIO RUBBINO

SURFAKADEMIN

Resmål
Biarritz (Frankrike) maj-oktober
Galicien (Spanien) juni-augusti
Encinitas, Kalifornien (USA) november
Santa Teresa (Costa Rica) december-mars

Sri Lanka är en kommande destination och det arrangeras även expeditioner till olika resmål. Norge, Maldiverna och Senegal är några av platserna som hittills besökts.
För mer information: www.surfakademin.se



Hårt jobb ligger bakom deras surfreseföretag, men det innebär även att Peter Sahlberg och Jens Holmer kan göra vad de älskar mest – året runt – nämligen surfa.

Bild: HANNA GEORGSON

en bräda

"Det är svårt att beskriva känslan av att surfa, men när jag gör det så får jag samma känsla som de som deltar i en gudstjänst eller besöker ett tempel. Surfing ger ett otroligt lugn. Det blir en form av meditation när man paddlar ut i vattnet och tittar ut över horisonten i line-up. Sedan kommer vågen och då exploderar det – det går från ett totalt lugn till en adrenalinkick och då är det fullt fokus. Hela den upplevelsen är svår att få i ett annat sammanhang.

JENS HOLMER, SURFAKADEMIN

jetjut och segergester när allt plötsligt sitter.

"Ger ett otroligt lugn"
Det finns många bilder av surfing och för många handlar det om den blonda, långhåriga machokillen som forcerar vattnet i en så kallad tub. Men för Peter och Jens handlar surfing inte om den actionfyllda sporten som man tävlar i. Den handlar istället om

något så mycket mer. Jens jämnställer det med en religiös upplevelse.
– Det är svårt att beskriva känslan av att surfa, men när jag gör det så får jag samma känsla som de som deltar i en gudstjänst eller besöker ett tempel. Surfing ger ett otroligt lugn. Det blir en form av meditation när man paddlar ut i vattnet och tittar ut över horisonten i line-up. Sedan kommer vågen och då exploderar det – det går från ett totalt lugn till en adrenalinkick och då är det fullt fokus. Hela den upplevelsen är svår att få i ett annat sammanhang.

En livsstil och lek
Båda älskar känslan av att leva i nuet och koppla bort allt vad datorer, klockor och stress heter. Peter förklarar att man är totalt närvarande när man befinner sig på surfbrädan i vattnet.
– Och den närvaron är underbar. Som upplevelse är det väldigt speciellt och man är i total symbios med alla sinnen.

För dem är surfing en livsstil och en lek – inte något man tävlar i.
– Det är skönt att bara kunna njuta av det. Brädan är en skön tillflyktsplats i en värld som mer och mer går mot prestation och effektivitet, menar Jens, som tror att det kan vara en orsak till det stigande intresset.
– Många känner sig nog stressade i dag. I Sverige ska allt vara perfekt, med snyggt inredda hus, vita väggar och rätt spis. I surfing är allt borta – och det är en befrielse.



Hanna Medin
0502-78 56 05
hanna.medin@vgt.se

Bild: SURFAKADEMIN



I Santa Teresa på Costa Rica surfar man precis utanför ranchen där deltagarna bor.
Bild: SURFAKADEMIN

”Jag blev helt frälst”

Victoria fick mersmak efter första surfresan

Ett äventyr och en ny upplevelse.
Det fick Victoria Sandblom att prova på surfing.
– Jag blev helt frälst och vill gärna surfa igen. Planen är att åka till Biarritz i slutet av säsongen, säger hon.

Vattenvana har hon, men när Victoria Sandblom, 31, åkte till Costa Rica med Surfakademin hade hon varken provat wakeboard eller vattenskidor. Och surfing var definitivt något helt nytt.
– Dels ville jag åka för att det var något jag aldrig hade provat förut, men även för att det är ett äventyr. Dessutom kändes det skönt att kunna testa under kontrollerade former och verkligen få chansen att lära sig ordentligt, säger Victoria, bördig från Vartofta utanför Falköping.
Hon kunde snabbt konstatera att hon hade en stor fördel som gillar att vara i vatten.
– Samtidigt var det en del deltagare som var

rädda för vatten, men det fungerade uppenbarligen ändå för de lärde sig också. Men det är klart att man har respekt för det.
”Ständig kamp”
Några höga förväntningar vågade hon egentligen inte ha, mer än att hon hoppades få en fantastisk upplevelse – och att komma upp på surfbrädan.
– Men det gick ju faktiskt bra! Pressen släppte när jag kom upp på första surflektionen och sedan var det bara att köra på.
Någon dans på rosor visade det sig dock inte vara.
– Alltså, man kan ju komma upp på brädan och bara stå på den, men sedan är det mycket att tänka på: Man ska hålla balansen och fånga vågen så att man får fart, därefter måste man gå fram och tillbaka (trimma, reds anm) på brädan för att behålla farten. Det blir svårare när man ska börja surfa helt enkelt, säger hon och fortsätter med ett skratt:
– Det var en ständig kamp med dessa vågor och brädan. Den var ens bästa kompis och värsta

fiende samtidigt.
Det blir allt populärare att åka på semesterresor där man kan aktivera sig istället för att slappa på stranden hela dagarna. Att brottas med vågorna tar på krafterna och ger bra träning – något som Victoria Sandblom kan bekräfta.
– Jag har aldrig varit så mörbultad efter en semester, men jag har inte heller fått en så’n adrenalinkick förut!
Tänker fortsätta
Känslan av att kunna flyga fram på brädan beskriver hon som ett ”hallelujah moment” och hon berättar att hon blivit frälst i surfing.
– Det är något speciellt med det. Man får något slags lugn i kroppen, man blir harmonisk – vilket inte går ihop med hur mycket man kämpar.
Nu när hon fått smak på det vill hon surfa mer. Planen är att försöka surfa i Varberg i sommar och sedan åka till Biarritz i slutet av säsongen.

Hanna Medin
0502-78 56 05
hanna.medin@vgt.se



”Det är något speciellt med surfing” säger Victoria Sandblom, som längtar efter nästa tillfälle att susa fram på brädan.
Bild: SURFAKADEMIN