

UTETIPS: SÅ SOVER DU BÄTTRE PÅ TUREN



**TEST:
REGNKLÄDER**

UTE # 6-2002 MAGASINET

www.utemag.com

**VINN ÅRETS
FRILUFTSPRODUKT**

HÄRLIG HÖST!

Vandra i Värmlands skogar
Paddla och cykla på Gotland
TEST: 9 mjuka skalplagg

SYD AMERIKA

- ◆ Inkaleden
- ◆ Venezuela
- ◆ och 7 andra
exotiska äventyr

JÄMTLANDSPÄRLA
Upptäck Anaris

ALDRIG VILSE
Hitta rätt med GPS

SVENSKA ÄVENTYRARE
Klarade "de tre polerna"

PRIS: 46 sek, 51 nok, 46 dkk, 6.90 eur

TIDSAM 0752-06



7 388075 204602

SVERIGES LEDANDE FRILUFTS- OCH ÄVENTYRSMAGASIN

VÄRMANDE PRYLAR  **LARVER ÄTER UPP RAPADALEN**
40 MIL TILL HÄST I FJÄLLEN  **PORTRÄTT: JANE AXELSSON**

På väg – en mental befrielse

"ALDRIG MER NÄR det är så kallt. Aldrig mer så långt. Aldrig mer ensam". Så tänkte jag när jag anlände med kajak till den svensk-finska gränsen bland isflak och snöhögar. Det var 1997 och jag hade paddlat hela Sveriges kust från den norska till den finska gränsen. Det hade varit kallt, regnigt och blåsigt. Fysiskt var jag slitent, mentalt nästan utsliten. Men jag var också väldigt, väldigt glad. I stället för att låta en dröm förbli en dröm hade jag genomfört den.

Det finns förutsättningar i livet på färd som jag trivs med, dessa saknade jag i mitt liv hemma. Därför kom cellskräcken åter krypande efter ett par månader på arbetet.

Under vintern började funderingarna över kartorna och tre år

senare påbörjade jag en färd som skulle komma att bli mycket längre, mycket kallare och ännu mer ensam. På 204 dagar rundade jag Sverige, Danmark, Norge och Finland med kajak. Jag lärde mig att tolka och hantera svåra situationer konstruktivt och var därför inte speciellt mentalt slitent vid hemkomsten – däremot var anpassningen till livet hemma svår. Efter att ha gjort en gradvis inflyttning i lägenheten via balkongen fortsatte jag så

småningom att arbeta som sjukgymnast. I frustration över otydliga mål, tillvarons förutsägbarhet, den fysiska instängdheten och ofriheten att inte hinna tänka en privat tanke färdigt, sade jag upp mig efter tre månader.

När regnet piskar min kropp och vinden sliter bort topparna på vågorna jag och kajaken surfar på, det är då jag vaknar till och lever. Det är då jag måste vara fullständigt närvarande i nuet, omedelbart reagera på alla sinnesintryck, improvisera och anpassa mig efter omständigheterna. På färd i naturen är kontrasterna i tillvaron större. På mindre än en minut kan verkligheten förändras från misär till succé – och tvärt om.

I naturen går inte tunnelbanan till jobbet klockan 07.19 varje dag – och det tycker jag om.

Att jag trots enorma påfrestningar genomförde, istället för att avbryta, berodde till stor del på att jag trivdes med de yttre förutsättningar som fanns under min färd: Extremt tydliga mål gjorde det lätt att prioritera. Problemen var konkreta med tydliga samband mellan åtgärd och resultat. Det innebar att allting jag valde att göra, var och kändes meningsfullt. Alla hårda ansträngningar förde mig närmare målet, ingenting kändes någonsin meningslöst. Att leva i nuet med omedelbar respons av alla ansträngningar var avgörande. När jag fryser, är vrålhungrig och så trött att jag nästan somnar, klarar jag ändå av att ta mig samman och baxa upp kajaken på land, sätta upp tältet, få på mig varma kläder och laga mat. Belöningen kommer omedelbart, det är det som gör att jag kan pressa mig så hårt – och stortrivs samtidigt.

Att komma på en idé, våga tro tillräckligt på sig själv för att bestämma sig att genomföra den och sedan satsa allt för att göra det, väcker väldigt olika reaktioner hos omgivningen. När jag på mina föredrag berättar hur jag resonerat i svåra situationer av press och utsatthet, vad jag lärt mig av det, och varför jag lyckades med mitt projekt blir många inspirerade till att själva genomföra egna drömmar, privat eller i arbetet. Det glädjer mig! Men några människor blir tyvärr provocerade av att jag utan ekonomiska sponsorer sade upp jobbet, hyrde ut bostaden, packade kajaken och gav mig iväg för att göra något som ingen gjort tidigare. I ett samhälle där många arbetar hårt nu, för att få det bättre senare (någon gång – kanske) tycker vissa att jag lever som ett oansvarigt barn. Än sen? Det är då jag är lycklig. För många förblir höga mål ofta drömmar. Det är synd, för det ger en enorm tillfredsställelse att genomföra dem.

Nästa stora projekt? Jag vet inte. Många undrar, flera har till och med kommit med förslag. Ännu har jag inte kommit på något jag verkligen vill göra: att genomföra en egen idé är väsentligen mer motiverande än att genomföra någon annans idé.

Efter att ha förstätt vad jag saknat i livet här hemma försöker jag nu forma min tillvaro mer i den riktningen. Kanske kommer jag att trivas hemma. Eller kanske inte...

När det gäller nästa färd är det i alla fall några saker jag vill: Gärna i kyla. Gärna långt. Men helst inte ensam.

Vad är Ditt nästa projekt?



Magnus Fischer är den filosofiske paddlaren som tänker mycket och ofta. Just nu åker han runt och håller föredrag om sina upplevelser, paddlar med den som vill och undviker tunnelbanan så gott han kan.

Inköpsställen

Uteaktuell sid 12

Exped +41 1 497 10 10, The North Face 0271-121 00

GPS sid 42-43

Kartex och mätsticka 026-63 30 00, Silva 08-623 43 00,

Den bästa sömnens ABC sid 44

Bilsom 042-881 00, Friggs 020-78 88 01, Sovmask, till exempel Tempur 08-570 132 10).

Test av regnställ och softshellplagg sid 52-60

Abeko 0573-147 00, Craft 033-22 58 20, Five Seasons 031-45 11 50, Fjällräven 0660-26 62 00, Haglöfs 0226-670 00, Helly Hansen 08-505 567 00, Klättermusen 0647-618 618, Marmot 063-55 66 66, Marmot 08-611 39 49, Mountain Hardwear 08-717 64 20, Norrøna 070-310 35 95, Patagonia +33-141 10 18 18, Salewa 019-12 30 31, Tenson 031-68 83 00

Prylmagasinet sid 66-67

Buff 013-10 06 60, Ecco 0340-86 70 00, Get Out 0380-37 17 70, Lundhags 0647-66 56 00, Primus 08-629 22 00, Princeton Tec 08-545 036 50, Vaude 013-16 16 01.