

Planering

I EN VIT VÄRLD

Tänk dig ett månlandskap men av is och snö. Otroliga formationer som uppenbarar sig när du ser dig fram över glaciären. På vissa ställen kan du stå och gå runt i salar av is, stora och vackra som ett slott av is!

Glaciärvandring är vanligare utomlands än i Sverige. Både i Sydamerika och hos våra granar norrmännen är det en mycket vanlig sport med lång tradition.

Men om man vill, men inte vet ett drog om glaciärvandring, hur gör man?
Hur tar man sig till och vad behövs för att man ska klara det utan att någon slags Göran Kroppig?

Vilket dig fram mellan is och snömassor och berättar vilka resultat du når i varje steg.

Sveriges sammanlagda yta av glaciärer är drygt 300 kvadratkilometer. Jämför med Norges glaciäryta på cirka 2 600 kvadratkilometer, så är det inte allmänt på att sporten är mer utbredd där än här i Sverige.

STEG 1:

Prova glaciärvandring

Endagars prova-på-vandring finns vid Kebnekaise-fjället. Där går man ut på en glaciär i några timmar och känner på sporten. Höjdpunkten på turen är att få se mer än en glaciärspick! Under dagen kan man också få en uppfattning om vad det innebär att förflyta sig över en glaciär.

Det kan finnas flera svåra svårigheter som finns kan vara svårillgängliga.

GI är på STF:s hemsida för mer information om Kebnekaise-fjällets olika aktiviteter www.stf.se/vervige/au

Resultat efter undersökningen: "Jag vill lära mig mer om hur man vandrar på glaciärer!"



STEG 2:

Gå en glaciärkurs

I några av STF:s höjdpunkter ligger en del glaciärvandring. Vill du gå en ren glaciärkurs så rekommenderas att du åker till grannlandet Norge eftersom det kan vara svårt att hitta längre glaciärkurs i Sverige. Norge har en mycket lång tradition av glaciärvandring. Var och varannan norrmann tycks springa på glaciären på fritiden.

Det finns många fantastiska glaciärer i Norge och rejält stora är de också.

Mer om kursen (som ofta är cirka 1 vecka), och annan information kan du få hos den norska turistföreningen: www.tourno.no eller på telefon + 47 22 82 50 00. Det finns flera andra lokala "fjällsportgrupper" i Norge. Bland annat i Bodö, tel + 47 75 54 14 13, Bergen + 47 55 32 22 30, Tromsø + 47 78 18 51 75 och Tromsø + 47 73 22 28 och Ring och fråga mer om kursen, det finns flera olika.

Glaciärer är levande och plastiska (böjbara, sega) eftersom de har packats ihop av snömassor. En glaciär är faktiskt en formbar isbjörn. Den glider långsamt neråt med mellan 5 och 10 cm per dygn i Alpina, medan den på isöva ställen som på Grönland kan ha en rörelsehastighet på upp till 5 meter per dygn!

Detta lär du dig:

"Bevegelsesteknik" – Du lär dig att gå med stegjärn på fötterna. Det finns en mängd tekniker att använda i snö och isstigning. En speciell gläntell används när det är mycket brant (fransk teknik och frontangleteknik) och en

annan vid mellanbrant och så vidare beroende på underlaget.

Det viktigaste när man går länge på is och snö är att fördela viktens påverkan så mycket som möjligt för att minska belastningen på benen. Man bekantar sig allmänt med terrängen på glaciärer på en kurs som den här.

teyknik

Det är viktigaste tekniken med isstigning, som är det viktigaste redskapet på glaciären. Du ska kunna hushålla ett fall med isstigning i till exempel en backe. Du skall kunna sikra dig med vana när du går uppifrån och nerifrån branta och utsatta partier.

Snöankare och iskraveteknik

Detta lär dig hur du sätter ett snöankare i snön, detta tränas mycket på de olika kurserna. Du lär dig även hur man sätter i iskravar. Alla handlar om att man sätter snö- och isankring.

Världens största glaciär är inte helt ovanligt Antarktis med en yta på 13,5 miljoner kvadratkilometer. Norges största glaciär heter Jostedalisen och den har en areal på 497 kvadratkilometer och en högsta punkt på 2 000 meter.

Det händer inte ofta, men det är viktigt att kunna tekniken, precis som man ska kunna räddningsteknik i alla sammanhang utifrån naturen och i en miljö som inte är "ordningsgjord" för att vara garanterat säker.

Man gör igensam riddning både på is och snö. Även att låra sig hur man är inbunden i det rep man har mellan sig och de andra personerna i replaget är viktigt för säkerheten.

Repletteknik

På glaciärer går man hela tiden inbunden i rep som oftast är mellan 40 och 60 meter långt och replaget brukar vara mellan två och sex personer. Replet kommer vid till pass om någon ramlar ner! Man måste hela tiden vara beredd på att man själv eller någon annan kan falla ner, burs med ett ben eller med hela kroppen i en spricka.

Därför måste man alltid hålla repet lite stramt mellan alla i replaget. Detta för att kunna hålla snö lite om någon faller.

Man lär sig också en del viktiga knutar, bland annat åtta och fiskeskor. Åttan används för att binda in sig i repet, samt för att knyta ihop bröst- och stötblöda. De är en livsförsäkring om man skulle falla.

Man använder också speciella replagor till glaciärvandring som kallas prussikknutar, en lite längre (ca 120 cm) och en kortare (ca 50 cm). När de knyts ihop skall de bli lika långa som den egna längden i centimeter.

Replagorna används för att ta sig upp ur en glaciärspicka, om man fallit i. Den långa slingan används då till brems och den korta till överkopring (fastsatt i bröstblöda).

Man tar sig upp via "klenkantegning" på repet, stegvis, nästan som en trossenföring. Man släpper dera replagorna och villar i dem mellan man står eller sitter i den andra, och växlar byttar replagorna uppåt på repet.

Rapellering

Ett annat ord för nedförling. Du lär dig att föra dig nedifrån ett rep på ett säkert sätt. Det är jättebra, (och jättekul!) att kunna.

Kommunikation

Det är mycket viktigt att det finns en klar och tydlig kommunikation mellan de som går i replaget. Man måste kunna låta på alla ljudbuddade och förstå varandra.

Säkerhet och räddningsteknik

Om någon faller ner i en spricka så kan man samarbeta och dra uppom som ramlar ner.

Kom ihåg att ALDRIG gå ensam på glaciärvandring.

STEG 4:

Inför glaciärvandring som hobby

Det gäller verkligen att bestämma sig för att fortsätta med glaciärvandring innan man skaffar prylar. Det blir dyrt annars. Deras är stegjärnsfata skor som kostar mellan 2 000 och 3 000 kronor. I början är det helt okej med vanliga skidkläder som är något hållbara stela, om man inte går för långa dagstappar. När man går i branta partier måste man ha stegjärn för att få fötterna. Stela skor ger att stegjärnen sitter bättre och inte åker ut ur isen. Stela skor är säkrare och stabilare.

Kläder

Värdet växlar snabbt och kan bli dåligt med regn och snö i glaciärvandringen. Vatten- och vindtåta plagg är absolut nödvändigt.

Klädd enligt lager-på-lagerprincipen. Underst ska man ha plagg som transporterar bort fukt, (inte bomull). Mellanlagret ska vara värmande, ett eller två lager. Ytterst ska man ha något vind- och gäms vattentätt material som dessutom andas. Bra vantar, sockar och mössa är mycket viktigt. Till de vita och vind är det en stor fördel.

Här finns glaciären:

Europa: Flera glaciärer i Mt Blanc-massivet i Frankrike, oftast med Chamonix som bas. **Helv Norge.**

Läs mer:

"Brotarna – Håndbok i vandrings", Den Norske Turistforening, 1999
"Mountaineering – the freedom of hills" av Graydon. Sök under naturgeografi och på nätet.

Prylar:

Inhalt behövs en hel del investeringar, men sakerna håller ett bra tag. Du hittar sakerna i klättringsbutiker och en hel del även i friluft- och sportaffärer. Se guldskåpan.

- Stöpske, 600–1 000 kr. Brostale 400 kr. På tur i Norge krävs alltid brostale.
- Stötbroms 100–200 kr. används som säkring, låser repet. Åtta, 115 kr.
- Iskrav 200–400 kr. och snöankare 300–600 kr. Replet sätts in i ankaret och förkortar eventuella fall.
- Isax 500–1 300 kr.
- Stegjärn 800–1 800 kr. Piggar på skorna som ger fäste i branta partier.
- Prussikylngor (2 st) 10 kr/st.
- Karbiner 65–215 kr.
- Stegjärnsfata skor 1 600–3 200 kr.
- Dömsker (skydd runt fötter och underben mot snö) 300–1 000 kr.
- Vind och vattentätt plagg (främst jacka och byxor) 2 500–5 000 kr styck
- Ryggskäck mellan 40–70 liter 700–3 600 kr.
- Bvackskäck (bra att ha om det blir oväder) 1 000–3 000 kr.

