



TIPS FÖR BRANTA ÅK

NÄR MAN SKA ÅKA BRANT gäller det att känna till riskerna, ta sig an uppgiften med ödmjukhet och använda det sunda förnuftet när man tar viktiga beslut. Då kan man minimera riskerna till en acceptabel nivå. Spelar man sina kort rätt kan man få en upplevelse utöver det vanliga.

TILL ATT BÖRJA MED är det viktigt att samlar så mycket information som möjligt om åket. Genom att läsa i guideböcker, titta på åket från andra sidan dalen eller prata med någon som varit där tidigare får man reda på brantheten, vilket väderstreck åket ligger i, eventuella faror och om man behöver någon speciell utrustning för glaciär eller firningar. Man bör också ställa sig frågan: Klarar jag av att åka där?

SNÖN ÄR DEN AVGÖRANDE FAKTORN för när man ska åka ett åk. Som skidåkare i en ränna eller på en brant sluttning är man i en extra utsatt position. Det finns lite man kan göra om det går ett skred. Därför är det bättre att ta det säkra före det osäkra och åka när risken för ras är minimal. Färska väderprognoser och lavinrapporter hittar man oftast på skidorternas webbsajter. Man kan också prata med pistörer eller det lokala guidekontoret för att få information om lavinfaran.

På sydsidor, speciellt på våren, kan man finna ideala förhållanden för brantåkning. Värmen gör att de olika snöskikten försvinner och snön blir till en homogen enhet. Den fryser under natten och tinas upp av solen under

dagen vilket ger fin skidåkning och minimal lavinrisk. Men det gäller att inte vänta för länge så att snön blir ruttan och risken att tunga slasklaviner forsar utför branten.

DET FINNS ETT GAMMALT brantåknings ordspråk som säger: "Klättra det du ska åka". Då får fullständig kontroll över åket, snön och eventuella svåra passager vilket kan vara ovärderligt när du ska ta dig ner. Men något man bör tänka på är exponeringstiden, alltså tiden man utsätter sig för fara. Att klättra upp tar betydligt mycket längre tid än att åka ner och därigenom är man i riskzonen längre. Känner man att det finns risk för exempelvis stenras eller en hängdriva som kan falla kanske man ska välja en annan väg upp.

På toppen av ett åk och på vägen ner försöker jag scanna av sluttningen för att hitta en bra åklinje där risken för ras är som minst.

Åk en och en och sök efter säkra platser som tex. ryggar eller bakom en klippa för att stanna och vänta in de andra åkarna. Håll hela tiden koll på vad som händer ovanför dig. Små ytlagerslavinor, så kallad sluff, kan utlösas och slå dig ur balans.

NÄR DET GÄLLER SKIDÅKNINGEN försöker jag sträva efter samma teknik som vid vanlig åkning. Brantheten gör dock att man får mer fart på skidorna och svårigheten blir att hålla nere farten. Man vill ju för allt i världen inte tappa kontrollen och skena iväg så tekniken får justeras lite. Det blir till att göra mindre

svängar och tvärställa skidorna mer.

När det blir riktigt brant och man får problem att svänga normalt kan man hoppa upp i luften och vrida runt skidorna för att landa med tvärställda skidor. Därigenom kan man snabbt bromsa farten.

Att bli rädd när det brantar på är normalt. Det kan vara till hjälp genom att man koncentrerar sig mer. Men i många fall gör rädslan dig till en sämre skidåkare. Reaktionen blir att man lutar sig bakåt och inåt mot backen vilket gör det svårt att svänga. Detta har med självförtroendet att göra och kan övas upp genom att träna i kortare branta sluttningar där ett fall inte får samma konsekvenser.

TÄNK PÅ ATT DET ÄR DU och ingen annan som beslutar om du ska åka eller inte. Om det inte känns bra när du står på toppen av ett åk är det bättre att vända om. Berget finns kvar även imorgon.

Text och bild: Fredrik Ericsson

Grundutrustningen är som vid all annan offpistiskidåkning; transceiver, spade och sond. Jag brukar också alltid ha med mig en första hjälpen-väska. Stegjärn och isyxor kan rädda en ur många kniviga situationer och är värdefullt att ha med i rygsäcken. Är man på en glaciär bör man även ha sele, rep, karbiner, slingor och isskruvar. För eventuella firningar behövs rep och någon form av säkringsutrustning som tex. slingor, klar eller pitonger. Se till att du är van att använda utrustningen innan du ger dig ut.