

De har ett iskallt uppdrag under februari

Ett energiskt lugn i kroppen, en uppiggande kick och ett sätt att hålla förkylningarna borta.

Gänget i Umeå polarbear society räds inte iskal-
la vakar och kyla, utan talar sig i stället varma om
fördelarna med vinterbad.

– Det är ett sätt att mota Olle i grind. Jag vet inte
hur många gånger jag gått hit och känt mig krass-
lig, men är fasen kärnfrisk när jag kommer upp ur
vattnet. Vinterbad är den bästa medicinen, säger
eldsjälen och Obbolabon Mikael Söderström.

TEXT: SARA LUNDVALL FOTO: JOHAN ENGMAN

Det är några få minusgrader i
luften den här tisdagsförmid-
dagen, när vi skrapar rutorna
på bilen för att kunna åka ut
till havet vid Obbola. Någonstans i när-
heten av det gamla salteriet i Byviken,
bland röda fiskebodar, får vi syn på någ-
ra personer ute på isen. Mikael Söder-
ström och hans vänner Lina Strömvall,
Thomas Bäck och Lars Kolmodin håller

på att förbereda ett tidigt lunchdopp i
den cirka tolv meter långa vaken, som
sågats upp inte långt från öppet hav.

– Många muttrar över vintern, snö
och kyla, men jag älskar vinter. Då slip-
per man gå omkring och svertas hela
tiden. Dessutom är det myggfritt, kon-
staterar Mikael medan han med spade
och håv hjälper Lina att fiska upp
isklumpar ur vaken. ►



► Det går fort när det fryser till och vanligtvis satsar badentusiasterna på att hålla vaken helt isfri på söndagar, när uppemot 20 personer samlas för att vinterbada tillsammans. Det har gått fyra år sedan Umeå polarbear society startade en öppen Facebookgrupp och medlemsantalet är nu uppe i 268 medlemmar. Intresset har exploderat och det är inte ovanligt att människor på besök från andra länder tar kontakt för att få komma och prova på ett riktigt vinterbad.

– Jag testade första gången för fyra år sedan och tyckte att det var häftigt. Jag gillade känslan av att fixa det. Nu har blivit ett beroende, säger Holmsundsbon Lina Strömwall som tillsammans med sambon Thomas Bäck ska delta i vad gänget kallar för »Februariutmaningen«.

Det är Mikael Söderström som ligger bakom utmaningen som går ut på att bada 10 eller 20 dagar i sträck – eller helst hela februari ut. Själv badar han varje dag och planerar att fortsätta med under hela året.

Men det är inte bara utmaningen och den uppiggande kicken som driver de mest entusiastiska vinterbadarna. De ser flera hälsofrämjande anledningar till att ägna sig åt den iskalla aktiviteten.

– Effekten efteråt är ett skönt lugn. Det är en stor avkoppling. Jag har inte varit förkyld sedan jag började vinterbada, berättar Lina.

När isklumparna är uppfiskade ur vaken gör sig Mikael beredd på att hoppa i. Iklädd endast badmössa och badbyxor dyker han vant i från kanten. Han crawlar några längder innan han klättrar upp med hjälp av stegen som fästs i bryggan.

– Många slås av hur varm man blir när man kliver upp. Det här sparkar igång cirkulationen ordentligt. Den varma känslan blir konstigt nog kvar en stund efter att man klivit upp, men sedan måste kläderna på relativt snabbt, berättar Mikael, som utrustat sig själv och några andra med speciella dry robes – varma och stora nog att byta om under.

– Det är en snabb procedur, en rutin, säger han.

Nybörjare brukar rekommenderas att ta det lugnt, kliva i med bestämdhet och fokusera på andningen.

– Man måste vara mentalt förberedd på vad som ska ske, för det är ett slag i magen, förklarar Thomas Bäck.

Personer som är ovana brukar få vara själva i vaken för att känna att de har kontroll över situationen och att de när som helst kan kasta sig upp för stegen utan att någon råkar vara i vägen.

– Jag har aldrig hört någon som sagt att de aldrig kommer att göra om det, säger Mikael. ■



Hunden Bella tittar nyfiket på när Obbolabon Mikael Söderström simmar några längder i det iskalla vatten, endast ningen«, som går ut på bada varje dag under februari.



Ideella krafter i Umeå polarbear socitey håller vaken i Obbola öppen för alla intresserade på söndagsförmiddagar. gruppens insamling där pengar doneras till olika välgörande ändamål.



Lars Kolmodin och Katarina Norman kokar palt som värmer gott i magen efter ett kallt dopp.



*Många mutt-
rar över
vintern, snö
och kyla men
jag älskar
vinter. Då
slipper man
gå omkring
och svettas
bela tiden.*
*Mikael
Söderström*

Katarina Norman bor i närheten och brukar ibland ta tillfället i akt att hoppa i.



För att kunna bada varje dag har Mikael Söderström konstruerat en dörr till en mindre vak.



en halv grad varmt. Mikael är initiativtagare till »Februariutma-
FOTO: JOHAN ENGMAN

I stället för en medlemsavgift kan besökare lägga en slant till

Lina Strömwall tar av sig de blöta, iskalla bad-
kläderna under en stor dry robe.

Thomas Bäck är en flitig vinterbadare.