

Kultur

Kulturredaktör
Susanne Holmlund
060-197278
kultur@st.nu



Simon Erwald på väg nedåt i sakta mak.

FOTO: SARA VAIHO

Skidåkning som ett sätt att leva långsamt



Två stora kranar användes för att lyfta ned den 22 ton tunga vagnen från skulpturen. FOTO: PETER DE JONG/AP/TT

Valfena räddade tunnelbanevagn

NEDERLÄNDERNA Lyftkranar har nu bärgat en nederländsk tunnelbanevagn som tidigare räddats på ett högst osannolikt sätt av en skulptur med namnet "Räddad av valfena".

Tåget kraschade igenom en säkerhetsavspärming på måndagen och rusade vidare ut i fria luften i Spijkenisse nära hamnstaden Rotterdam. Men den främsta vagnen bromsades upp mot den silverfärgade och uppenbarligen mycket stabila skulpturen – i form av en valfena – och strändade tio meter upp i luften ovanför ett vattendrag.

Ingen människa skadades vid händelsen och under en insats som pågick mellan gryning och skymning på tisdagen skars den 22 ton tunga vagnen loss från resten av tåget och lyftes sedan undan av två stora kranar.

Efteråt syntes en del mindre skador på den 20 år gamla skulpturen som orsakats av vagnens överraskande besök. (TT-AFP)

I snön finns stillheten.

Harmonin. Platsen för egna tankar. Eller bara för ett tomt sinne som upplever och vilar i nuet.

Att nutidsstressen till och med råder i skidbacken upprörde Sundsvallsfödde Mats Erwald och hans fru Cissi. Med boken "Slow Skiing" vill de uppmuntra till sport och uteliv utan att prestera, tävla, mäta och jäkta.

RECENSION "Jag satt i en sittlift; det var vindstilla och strålände sol, och såg folk nere i backen stressa fram. De tycktes inte ens ha tid att svänga. Och jag tänkte: varför njuter de inte, när de är just där de vill vara?"

Den observationen av Cissi Erwald var startskottet för boken. För henne och maken Mats, uppväxt i Sundsvall, har skidåkning alltid varit det stora gemensamma intresset, och det har smittat av sig på barnen. När sönerna blev stora fanns ledig tid. "Vi beslöt oss för att göra det vi hade velat göra ända sedan 20-årsåldern – åka skidor ett par månader om året," säger Mats Erwald.

Han sa upp sig från arbetet, hon som var egenföretagare anpassade sina arbetstider, och så startade de ett bolag tillsammans. Samt åker skidor – men inte för att prestera, mäta och Facebookpublicera nya rekord i åk, kilome-

LITTERATUR

Slow Skiing - Närvaro och medvetenhet för större upplevelse
(Ewald Group AB)



ter och hastigheter. För detta, menar de, har blivit ett problem. Den i vår tid så uppdrivna stressen smyger sig in också bland icke-elitåkare. Prestationer ska mätas och jämföras, ofta i sociala medier. Det ska skyndas till nästa åk, nästa backe, nästa resa. Appar som mäter höjder och räknar åk piskar upp hetsen ännu mer.

Mens skidåkning borde vara ett sätt att leva långsamt, i medvetenhet och närvaro, i harmoni med sig själv, naturen och andra människor. Vilket inte betyder att man inte kan åka fort om man gillar det. Men det är värt lika mycket att dra på sig långdaggarna och lusa sig genom ett motionsspår. Bara man njuter och tycker att man har haft en bra dag.

Grunden i boken är deras tiopunktersmanifest, bokens tio budord, som till exempel "Närvaro och upplevelser snarare än prestation", "Med öppna sinnen uppmärksamma omgivningarna" och "Ha en nyfiken attityd till plats, kultur och historik". Kring detta filosofier de, och de många bilderna är inte bara de vanliga av snösprutande elitåkare utan också av nybörjarna och de glada ungarna, samt mycket av vild, snö, stillhet. Det gör att man kan sträckläsa om man vill, eller bara bläddra och läsa lite här och där.

Här finns också intervjuer med andra, från elitåkare till researrangörer. Bland dem får ett par för mycket plats att bredda ut sig med sin yrkes- och säljargang och då blir det, ursäkt uttrycket, snömos. De borde ha hållits tillbaka. Men bland intervjuerna finns också personliga upplevelser som går till hjärtat. Som att se skidåkning ur



Mats och Cissi Erwald.



Själv uppskattar jag paret Erwalds egna berättelser mest, inte minst deras upplevelser av fantastiska dagar - lite som gammaldags reseskildringar.

fyraårsringersperspektiv. Och det är modigt att problematisera skidåkarnas myckna resande och ta upp det med researrangörer.

Själv uppskattar jag paret Erwalds egna berättelser mest, inte minst deras upplevelser av fantastiska dagar - lite som gammaldags reseskildringar och det räcker bra för att man själv ska känna hur gott maten smakar, hur vädret biter i kinderna, hur trötta fötterna är och hur fantastiska omgivningarna. Jag gillar också betonandet av att ta hänsyn till andra och till naturen, och att intressera sig för den plats man befinner sig på. Det är ett välkommet "bort-från-egot"-budskap som visar att alla "lyssna-på-dig-själv"-uppmaningar inte betyder oinskränkt självcentrering.

Kanske skulle jag ha önskat fler längdåkningsupplevelser och mer närvaro från de svenska fjällen. Men grunden är densamma. Om vi inte kan sluta hetsa ens inom våra hobbyer så är vi illa ute. Skidåkning är nog ett bra ställe att börja lugna ner sig på.