

NR. 25 • FREDAG 30. JUNI 2017 • ÅRGANG 70

PRIS KR 35

SVALBARD POSTEN

VERDENS
NORDLIGSTE
AVIS

Skal teste ny oppfinnelse

» side 3

Millionsatsing på LL-boliger

» side 4-5

SNSK svarer politikerne

» side 6-7

Ekstrem svømmetur

Seks svømmere presset kroppen til det ytterste i forsøket på en engelsk mil i Nordfjorden. Da de kom opp av vannet, hadde de en kroppstemperatur ned mot 32 grader.

» side 14-15



ISKALDT FORSØK: En polsk ekspedisjon svømte en såkalt «Ice Mile» i det iskalde vannet i Nordfjorden i forrige uke. Det tilsvarer en engelsk mil, på 1.610 meter. Det er første gang noen har gjennomført utfordringen så langt nord på kloden. FOTO: MICHAŁ MARZEC

Iskald svømmeutfordring

En polsk ekspedisjon la på svømmetur og kom opp igjen med en kroppstemperatur på cirka 32 grader.

» John Christian Nygaard

■ Kun iført badebukse og badehette, med en temperatur på 4,4 varmegrader i vannet, gjennomførte den polske ekspedisjonen Balviten & KLG Arctic en såkalt «Ice Mile» i Nordfjorden ved Sveabreen forrige uke.

En «Ice Mile» er basert på en engelsk mil, som tilsvarer 1.610 meter, og svømmeturen må gjennomføres i vann som holder en temperatur på under 5 grader.

Med på ekspedisjonen var også presidenten i det internasjonale issvømmerforbundet, Ram Barkai fra Sør-Afrika.

Isnitt tilbrakte hver svømmer 30 minutter i vannet. Lukasz

Tkacz svømte lengst med 1.852 meter, og brukte 44 minutter.

Da de kom opp av vannet, hadde svømmerne en kroppstemperatur på 32 grader. Det er på grensen mellom mild og moderat hypotermi. Tilsammen bruker svømmerne mellom fire til seks timer til å komme seg tilbake til normal tilstand etter svømming i så kald vann.

Sikkerhet viktigst

Michał Starosolski er lege, og var sikkerhetsansvarlig under forsøket. Det er han som bestemmer om svømmerne i det hele tatt får gå i vannet, og om de eventuelt må avbryte.

– Svømmerne må gjennom en medisinsk sjekk før de skal begynne. Og hvis jeg ser tegn på at noe er galt mens de er i vannet, blir de tatt opp igjen i båten. De kjenner reglene og vet det er jeg som bestemmer, sier Starosolski.

Hvert svømmeforsøk ble gjennomført individuelt, med

bare én svømmer i vannet om gangen. Svømmeren ble fulgt av en gummibåt og en større båt. Fra gummibåten blir svømmerne stilt spørsmål underveis, for å se etter tegn på nedkjøling.

– Du stiller enkle spørsmål, og om de svarer feil, rart eller ikke responderer er det første tegn på at noe er galt. Det er bedre å stoppe enn å måtte dra i begravelsen. Et slik forsøk kan alltid gjentas senere og sikkerheten kommer alltid først, sier Starosolski.

Lang erfaring

Leder for ekspedisjonen, Leszek Naziemiec, har drevet med issvømming i ti år, og trener regelmessig. Fra november til mars svømmer han én kilometer utendørs, tre ganger i uka. Slik har kroppen lært seg å takle nedkjølingen.

– Det vanskeligste er det mentale. Hjernen begynner å spille deg puss, du kan tenke

du kommer til å dø, eller at det er sjømonster i havet. Hjernen prøver å få deg til å forstå at du må bort fra vannet, sier Naziemiec. Han forteller at han fokuserer på teknikken sin mens han svømmer, for å holde tankene under kontroll.

– Du ser også at du har redning der i båten ved siden av, og at de følger med. De snakker til deg, så du blir mer rolig. Det handler veldig mye om det mentale, sier Kinga Korin, som var eneste kvinne på turen.

Hun har drevet med dette i tre år, og svømte 1.100 meter.

Drunningsulykker

I følge Naziemiec er Polen et av landene i Europa med flest drukningsulykker, og mange polakker kan ikke svømme.

– Mange er redde for å svømme i åpent vann, og noe av poenget med ekspedisjonen er å vise at med riktig trening kan man lære seg å svømme i



I VANNET: Leszek Naziemiec ledet ekspedisjonen og svømte 1.610 meter i det iskalde vannet. FOTO: MICHAŁ MARZEC



ETTERPÅ: Leszek Naziemiec hadde en kroppstemperatur på 32 grader da han kom opp av vannet. Her ligger han pakket inn i båten for å få tilbake varmen. FOTO: MICHAŁ MARZEC



TEST: Doktor Michal Starosolski var med som sikkerhetsansvarlig på turen. Han dristet seg til et bad på to sekunder for å prøve det ut. FOTO: PRIVAT



KVINNE: Kinga Korin var eneste kvinne på ekspedisjonen, og svømte 1.100 meter. Hun hadde på forhånd sagt hun ville klare 1.000 meter. Under svømmeturen følte hun at hun kunne klare mer, men fikk ikke lov av legen til å fortsette over avtalt distanse. FOTO: MICHAŁ MARZEC

alle ulike forhold. Til og med i så ekstreme temperaturer som her, sier han.

Selve ekspedisjonen har vært planlagt i to år, og etter at vinteren tok slutt i Polen i år, valgte svømmerne en noe spesiell måte å forberede seg.

– Vi fikk låne en fryser på et slakteri, og satt der i iskaldt vann i 15 til 20 minutter om gangen. Det var en ganske spesiell opplevelse, og sånn sett var det mye bedre å svømme i naturen på Svalbard, sier Korin og ler.

Neste utfordring for Leszek Naziemiec blir muligens å svømme i antarktis.

– Forbundet planlegger en event der, og jeg står på lista. Det blir eventuelt å prøve svømme én kilometer. Noe annet er neppe realistisk der, sier han.

» Svømmere:

- Lukasz Tkacz - 1.852 meter
- Leszek Naziemiec - 1.610 meter
- Marek Grzywa - 1.610 meter
- Ram Barkai - 1.610 meter
- Kinga Korin - 1.100 meter
- Mariusz Lebioda - 600 meter

En «Ice Mile» må gjennomføres i vann med temperaturer på under 5 grader, og kun iført badebukse og badehette. Distansen for å klare kravet er 1610 meter. Det tilsvarer en engelsk mil.

Det er det internasjonale issvømmerforbundet som har satt standardreglement for gjennomførelsen.

Svømmerne sier adrenalinkicket de får er grunnen til at de har begynt med denne sporten.



SVØMTE LENGST: Łukasz Tkacz svømte lengst av alle med en distanse på 1.852 meter. FOTO: MICHAŁ MARZEC