



Go' energi!

Efter en iskold morgendukkert er der varme og hyggelig afslapning i den store sauna, der hører til omklædningsfaciliteterne ved Ho Bugt Sejlklub. Fra venstre er det morgenbaderne Lene Leth Jensen, Birgith Andersen, Britta Lassen, Tina Jensen og Lene Krogh - bemærk også det store vindue, der byder på udsigt over Ho Bugt, når det ellers er lyst.

Kolde dukkerter og varmt

VINTERBADNING - Det skulle være så sundt, men lige nu gør det bare rigtig ondt. Jeg er sikker på, at mine ben falder af lige om lidt og sejler væk i det iskolde mørke over Ho Bugt sammen med min korte karriere som vinterbader.

Jeg prøvede, men det lykkedes ikke at lokke en freelancer til at tage opgaven.

Så nu rammer de kække ord redaktøren selv lige i nakken som en dybfrossen isklump: Selvfølgelig skal skribenten da mærke det på egen krop for at lave en ordentlig reportage. Hvad gør man ikke for læserne.

Vandet er 2-3 grader koldt, og blæsten er frisk,

men lige i starten går det ellers meget godt. Jeg møder en flok morgenfriske vinterbadere i klubhuset ved Ho Bugt Sejlklub klokken 05.30. Slem nok i sig selv. Og jeg kunne ikke finde mine badesko i aftes, så jeg møder op med et par åbne sandaler.

"Glem det - dine fødder falder af," siger de erfarne folk og finder et par vådstøvler, jeg kan låne.

Starten går fint

Vi starter med 10-15 minutter i saunaen, mens jeg spekulerer på, om det ikke er taktisk dumt at forvarme kroppen, så det kolde gys bliver endnu værre.

Men de godt 100 meter fra klubhuset og ned til vandet er egentlig ikke så slemme trods den friske vind.

Det går sådan set også fint nok med at komme ud i det kolde vand. Jeg er ovenpå og kommer under med skuldrene uden at falde død om. Jeg holder hænderne i armhulen, som jeg er blevet rådet til - så de heller ikke falder af - og er cool nok til at blive under. For en del år siden har jeg da også ved et par lejligheder prøvet at hoppe gennem et hul i metertyk is nord for Polarcirklen. Hvor slem kan det her så lige være?

Det lykkes at bevare værdigheden uden hyl og

skrig. Mine fødder sender varme tanker ud i de lune badesko, og de første 20-30 sekunder går da meget godt.

Så rammer kulden

Men så kommer den snigende med uhyggelig fart - kulden. De tre kvindelige vikinger omkring mig hyggensnakker som snadrende ænder i et lunt gadekær.

Jeg tænker mest på, hvor kolde et par gennemsnitsben egentlig skal være, før de brækker?

Så jeg må overgive mig og stavrer i land på stive stænger, men uden varige mén. Velværet kommer bølgende allerede i strand-

kanten sammen med den følelse, jeg kan huske fra tidligere: Følelsen af at kunne hoppe rundt en halv time på stranden uden at fryse. Blodet ruller, men saunaen kalder også, så det bliver til en hurtig afskylning af sand og sko på den udendørs bruser ved klubhuset.

Tilbage i den varme sauna er det tid til at høre lidt mere om, hvorfor i alverden folk står op klokken kvart i kvalme for at kaste kroppen i iskoldt vand?

"Man er så dejlig frisk og vågen hele dagen. Jeg kan mærke, at det er en helt anden start på dagen - en kickstart simpelt-

hen," fortæller Tina Jensen. "Og så er det sådan en blanding af spænding og frygt for, om man nu kan klare det. Det er lidt vildt, og jeg er helt gearret langt op af formiddagen," griner Lene Leth Jensen.

I starten havde hun en ide om, at hun havde brug for at komme sig efter gysset.

"Jeg troede, at jeg skulle hjem og ligge i sengen og få varmen, men det kan jeg da slet ikke."

Bedre helbred

Flere i saunaen nævner også, at de har mærket en positiv forskel på helbredet, siden de startede med vinterbadning.



Morgenbaderne

Afdeling af Ho Bugt Sejlklub, der bruger klubhusets faciliteter

Kontingent: 600,- kr. om året + evt. depositum for nøglebrik

Det praktiske

Faciliteterne må anvendes kl. 5-9 hver morgen

Saunaen er varm kl. 6-9 hver morgen

Af sikkerhedshensyn henstilles til alle medlemmer, at man ikke bader alene - specielt når vandtemperaturen er lav

Omklædning, sauna og bad ved Ho Bugt Sejlklub, Sanatorievej 2 i Hjerting

Pris for udstyr

Almindeligt badetøj samt et par vådsko/vådstøvlér - fås fra 2-300 kr.

Mere information

► www.hbsejlklub - klik på "Morgenbad"



Susanne Wadum Nielsen
Arbejder hos Ball Group i Billund

Hvorfor er du med her?

Min veninde Lene fik mig lokket med her. Vi startede egentlig med lidt løb om morgenen, og så blev det til badning bagefter.

Hvor længe har du været med?
I halvandet år.

Hvad er det gode liv for dig?

Det er at være sammen med familie og venner og have det godt. Og så elsker jeg de morgener, hvor jeg kommer godt i gang med en løbetur og en tur i havet.



Johan Thomsen
Tømrer hos Esbjerg Tømrerfirma

Hvorfor er du med her?

Jeg har altid elsket at bade, og så kommer jeg fra Færøerne, hvor vandet er dejligt rent - og rigtig koldt. Og så hørte jeg om, at der skulle starte en vinterbadeklub her i Hjerting.

Hvor længe har du været med?
Siden starten - det må være fem år.

Hvad er det gode liv for dig?

Det er at kunne stå op hver morgen og være glad og så komme herud!



Lene Krogh
Medindehaver af Krogh Arkitekter

Hvorfor er du med her?

Jeg har altid sagt, at vinterbadere er bindegale. Men for tre år siden fyldte en af mine veninder 40 år, og hun ønskede sig, at vi skulle gå med i vandet. Det var 4. marts - megakoldt, men fantastisk, og siden har jeg badet to-tre gange om ugen.

Hvad er det gode liv for dig?

At have god tid - det er også derfor, jeg kommer her. Det giver noget ro i hverdagen, og når man går ud i vandet er der bare - stille.



Arne Gram
Servicemedarbejder hos Willemoes Holding

Hvorfor er du med her?

Man skal prøve forskellige ting i sit liv, og det her er en af dem.

Hvor længe har du været med?
Siden 2010 da klubben startede, og nu bader jeg tre dage om ugen året rundt.

Hvad er det gode liv for dig?

Det er en god fritid, en god arbejdsplads og en god familie. At det hele kører som det skal - uden for mange terrorister, der kan ødelægge hverdagen!

fællesskab

"Jeg startede i januar 2014 og har faktisk ikke været forkølet siden," nævner Birgith Andersen, og det er et udsagn, der går igen hos flere af vikingerne.

Denne morgen er der vel 10-12 stykker, der er nede og dyppe sig, mens Hjerting Posten er til stede, og stemningen er lige så hyggelig og varm, som vandet er koldt.

Fine faciliteter

"Tidligere har vi badet kl. 6, men nu er der mange, der bader kvart i eller halv seks for at nå, hvad de nu skal senere på dagen. Det aftaler man bare selv indbyrdes," fortæller Lene Krogh.

Hun er en af kontaktpersonerne hos Morgenbaderne, der er en afdeling i Ho Bugt Sejlklub i Hjerting, stiftet på initiativ af Peder Jørgensen i 2010.

Bad aldrig alene

Morgenbaderne bruger sejlklubbens fine faciliteter med omklædning, bad og sauna samt klubhuset Messen, der bruges til f. eks. julehygge, sæsonafslutning og andre arrangementer.

Saunaen er tændt hver morgen fra 6 til 9, og konceptet er frit og fleksibelt. Af sikkerhedsgrunde anbefales det, at man ikke bader alene - især ikke, når temperaturen er lav som nu.

"Nogle enkelte bader alene, og jeg kan selv finde på at gøre det, når det er lyst, men ikke her om vinteren," siger Lene Krogh.

Hvis man selv vil i gang, kan man finde kontaktpersoner på sejlklubbens hjemmeside, og alle er selvfølgelig meget velkomne.

Varmt vand uden kick

"Jeg kan også godt lide, at man møder nogle andre mennesker her, som man normalt ikke møder. Ellers går man tit i de samme cirkler, men her er det alle aldersgrupper, unge og ældre, mænd og kvinder," siger Lene Krogh.

Hun sætter pris på det

Kroppens eget morfinkick

Der er bred enighed om en række positive effekter af det kolde gys. Og den klassiske vending om, at "blodet ruller raskere" er ikke bare en talemåde, men et fysiologisk faktum:

Når huden kommer i kontakt med det kolde vand, trækker blodkarrene sig sammen for at holde på varmen, mens blodtrykket stiger for at undgå nedkøling, viser en undersøgelse - selvfølgelig udført af en finsk læge.

Når en vinterbader udsætter sin krop for det iskolde vand, frigøres et festfyrværkeri af de såkaldte endorfiner, der er kroppens egne morfinstoffer.

Endorfiner har en generelt smertestilende effekt, der typisk holder sig to til fire timer. Det betyder, at det kolde gys har en positiv effekt på mange lidelser, der involverer smerter.

Desuden virker endorfiner antidepressivt, hvilket gør, at vinterbadning simpelthen forbedrer humøret og kan virke dæmpende på lettere depressioner.

Endelig skulle vinterbadning ifølge nogle undersøgelser have en lindrende virkning på gigtlidelser, men det er dog stadig meget omdiskuteret blandt gigteksperter.

Kilde: Illustreret Videnskab

Go' energi!

sociale, der også tæller en afslutningsfest med påhæng, som afholdes hen på foråret.

Stopper I virkelig med at bade, når vandet bliver varmt!?

"Ja, så gider vi ikke mere," griner hun.

"Der er nogle vinterbadere, der bader henover forår og sommer, men det er ikke ret mange."

"Det giver ikke det der kick - det er simpelthen ikke koldt nok..."

Tekst og foto:
Kurt Henriksen

