

Om man tänker forspaddling, orientering och bergsklättring går tankarna till storslagen natur, djupa skogar och orörda älvar. Men faktum är att det går att ägna sig åt vildmarksliv mitt i Stockholm.

TEXT GERD ERIKSSON FOTO FRANK ASCHBERG

VILDMARK MITT I STAN

Vattnet är tio grader varmt när Zindy Johansson och Mattias Strömberg hoppar i som små ankor med sina färgglada forskajakar från en brygga strax bakom af Chapman. Några paddeltag senare är de framme vid Norrström och den gamla stenvälsbron där det forsar rejält. En efter en paddlar medlemmarna i Kanotklubben Strömstararna fram för att surfa på det forsande vattnet. Det dånar om vattenmassorna och paddlarna i deras händer går som vispar för att de ska hålla sig kvar på vägen. Just den här kvällen passerar vattnet i en hastighet av 175 kubikmeter per sekund.

– Det gäller att jobba hela tiden för att surfa på vägen. Vissa dagar är vattentrycket så hårt att man rollar hela tiden, andra dagar går man nästan inte runt en enda gång, säger Zindy Johansson.

Kanotklubben Strömstararna tränar varje tisdag. Antingen är de i Stallkanalen vid Slottet där det är snällare paddling eller vid Norrbro som bjuder på tuffare fors. Och att det är möjligt att forspaddla mitt i stan beror på att vattnet i Mälaren blir för högt och måste släppas ut i Östersjön med jämna mellanrum. Det regleras med dammluckor under Riksbron.

– De är Stockholms hamn som sköter det och vi har full koll på när dammluckorna är öppna, vilken vattennivå det är i Mälaren och vilket tryck det är på vattnet, säger Mattias Strömberg.

ALLA SINNEN ÄR med när du paddlar. Zindy säger att hon blir mest trött i ryggen och

höftböjen medan Mattias säger att man kan bli rätt trött i benen också. Blåmärken hör till, annars är det en sport utan några större skador. Det råder dock hjälmvång.

Trots att man sitter en och en i sin kajak säger båda att det är socialt att paddla forskajak. När man inte ligger på vägen och surfar kan man ligga i bakvattnet och snacka med varandra om paddling eller om vad som helst.

– Vi har som policy att man inte ska paddla i forsens ensam då det finns risker med att sitta fast i en kajak i strömmande vatten. I Strömmen är det egentligen inga större problem eftersom det inte finns några naturliga faror som stenar och träd. Men man får akta sig för fiskelinor.

Sedan kan det tyckas en smula farligt att sitta i en liten forskajak och passera framför alla skärgårdsbåtar som går i skytteltrafik från och till Strömkajen sommartid. Men Mattias Strömberg menar att det aldrig varit några problem, de samsas på vattnet.

ATT PADDLA FORSKAJAK är en året-runt-sport. Visst är det kallare på vintern, men Zindy menar att isblocken som man brottas med bara är lite som kusinerna från landet – de dyker upp när man minst anar det.

Och efter en paddling i iskallt vatten är det skönt att komma tillbaka till klubbhuset på Skeppsholmen och den obligatoriska bastun.

– Stockholm är en av de få städer där det går att forspaddla mitt i stan. Det tror jag är rätt unikt, säger Mattias Strömberg.



KAJAK ANTAL UTÖVARE I STOCKHOLM: finns ingen uppgift på detta. Enligt Svenska Kanotförbundet paddlar en halv miljon människor i Sverige varje år. **SÄSONG:** Året runt. **FORSKAJAK – OLIKA GRENAR:** 1. Slalom (OS-gren) där man tar olika

portar i forsens på snabbast tid. 2. Kajakkross, mycket publikfriande gren där fyra paddlare försöker hinna ner för en bana snabbast. Knuffar är tillåtet. 3. Freestyle, olika trick när man surfar på en våg eller vals. **TRE TERMER:** 1. Eskimåsväng – tricket för att komma upp igen när du har gått runt. 2. Bakvatten – lugnt vatten bakom en sten eller en bropelare. 3. Kungligt plattvatten – vattnet utanför Slottet då dammluckorna i Mälaren är stängda. **TESTA PADDLA KAJAK:** Kanotklubben Strömstararna – enda klubben för forskajak i Stockholm. De har både prova-på-paddlingar och grundkurser på helger. Utrustning får man låna av klubben.