

Lykkeflyt i minus 17

ENDELIG: – Jeg føler en slags gledesrus, sier naturist Leendert Combee, som feirer at isbaderne ved Solodden på Kalvøya endelig har fått et fast hull å dukke ned i.

Isbad. Stabil kulde gjør naturist Leendert Combee lykkelig: Nå er det høytid for isbaderne på Kalvøya.

fakta

Råd for ferskiser

- Isbad aldri alene, for sikkerhets skyld.
- Du trenger spade og rive for å få bort frossen is. Og en stige for å komme deg opp.
- Ta med deg ekstra varme klær i ull fra topp til tå, for å få varmen i kroppen etter badet.
- Ta med deg to håndklær: ett til å tørke deg med og ett til å stå på etter badet.
- Et skikkelig isbad varer minst et halvt minutt, men helst ikke mer enn to minutter.
- Vil du bruke badehullet på Kalvøya, ta kontakt med Asker og Bærum naturistforening. De gir råd om sikkerhet.

Kilde: Asker og Bærum naturistforening

Gode grunner til å isbade

- Du styrker immunforsvaret når kroppen jevnlig utsettes for kuldesjokk.
- Kuldesjokket utløser endorfiner, som gir deg en slags gledesrus.
- Etter badet blir du glad og avslappet, du føler deg merkbart bedre etterpå.
- Du styrker ståpåviljen, en slags mental trening i viljemestring.

– Helt perfekt! gliser isbader og naturist Leendert Combee fra Sandvika.

Solen stråler over Oslofjorden, som er dekket med et 30 centimeter tykt, trygt islag. Gradenvis viser 17 frosne grader i luften, null i vannet under isen. Og der, nede i et hull på to ganger to meter i fjordisen, vaker en lykkelig mann. Kan ikke tenke seg en bedre feiring av at Bærum kommune formelt har godkjent at Asker og Bærum naturistforening får ha hull i isen ved stranden sin på Solodden øst på Kalvøya. Endelig kan de ha råken åpen så lenge isen er sikker, på

betingelse av at foreningen merker hullet tydelig.

– Dette betyr mye for oss isbadere. Nå som vi har så gode forhold på fjorden, kommer folk hit nesten hver dag for å bade, med eller uten klær, sier Leendert. Med et fast sted kan naturistforeningen lagre det de trenger for å isbade i nærheten av råken: spade, rive og stige.

Istid på fjorden

Selv bader naturisten ute i fjorden et par ganger i uken, hele året. Det har han gjort i flere år, etter at innflytteren fra Nederland slo fast at den vanlige badesesongen i Norge var for kort.

Selv denne dagen, når det er minus 17 grader på land, når folk flest pakker på seg mest mulig klær og helst løper hjem for å sprengfyre, kan ikke Leendert tenke seg noe bedre enn å kaste klærne og senke seg ned i fjorden. Overgangen mellom januar og februar er den beste tiden på året for isbading.

Gledesrus

– Jeg vet at mange synes dette er galskap. Men jeg kan love deg at det er herlig! Jeg føler en slags gledesrus, kuldesjokket utløser masse endorfiner, forklarer han så frostrøyken står. Han puster dypt og rolig. Leendert mener

isbading like mye sitter i hodet som i kroppen.

– Du må bestemme deg. Jeg skal ikke nekte for at det er kaldt, men det gjør ikke vondt, forsikrer han. Skal du være en skikkelig isbader, må du være uti minst et halvt minutt. Først da kryper kulda inn i kroppen og begynner å virke. Etter to minutter er rådet å komme seg opp. Leendert bader i drøye tre minutter, men da er det nok. Selv en erfaren isbader kjenner sin begrensning.

Kaldest på land

– Å komme opp på land er mye kaldere enn å være ute i vannet, særlig

hvis det blåser. I dag er det vindstille, som jeg sa: Helt perfekt! sier han og han heiser seg opp badestigen, opp på isen. Håndkleet ligger klart. Han synes det er en fordel å slippe vått badetøy, da blir han fortere varm etter badet. Helt avslappet tørker han seg og tar på klær. Han kaller isbadet et vinterspa.

– Jeg føler jeg meg merkbart bedre etterpå. Jeg blir glad og avslappet, sier Leendert Combee.

Trude Blåsmo

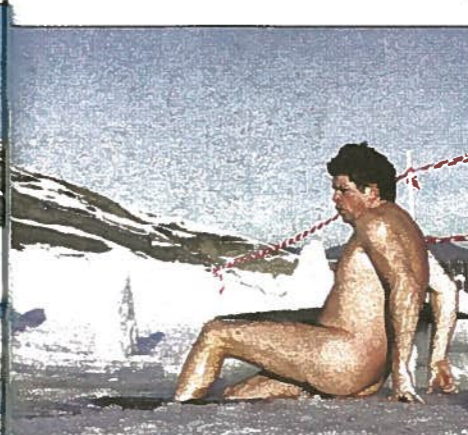
trude.blasmo@budstikka.no

B+ Se video på www.budstikka.no

ALLE FOTO: TRUDE



KLÆRNE AV: Mens de fleste kler på seg i kulda, kler Leendert



SNART TØRR: En våt Leendert Combee tørker seg raskt i 17 iskalde minusgrader.

