CISSI & MATS ERWALD

SLOW SKIING

NÄRVARO OCH MEDVETENHET FÖR STÖRRE UPPLEVELSE

CISSI & MATS ERWALD

SLOW SKIING

NÄRVARO OCH MEDVETENHET FÖR STÖRRE UPPLEVELSE

Cissi & Mats Erwald: Slow Skiing
Erwald Group AB

© Cecilia och Mats Erwald, Erwald Group AB, 2020

Design och illustrationer: Cissi Erwald
Texter: Cissi och Mats Erwald
Redaktör: Jan Björkman
Omslag: Cissi Erwald
Första upplagan första tryckningen

Läs om Slow Skiing på www.slowskiing.se
Läs om oss på www.erwald.se

Tryck: TMG Sthlm
Folieprägling: Rapid Tryck
Papper inlaga: Munken Polar Rough 150 g
Typsnitt: Univia Pro och Indigo Antiqua 2
ISBN 978-91-519-4340-4

Slow Skiing är ett registrerat varumärke
Boken Slow Skiing finns även i engelsk upplaga
www.slowskiing.eu (ISBN 978-91-519-4339-8)

Citera gärna innehållet i boken om källa anges. För all reproduktion av text och/eller bild krävs författarnas tillstånd.

Innehållet i denna bok är skapat för att inspirera läsaren och komplettera annan information. Att åka skidor innebär alltid en risk. Författarna uppmanar därför läsaren att ta fullt ansvar för sitt eget risktagande. Innehållet är på inget sätt heltäckande och författarna tar inget ansvar för läsarens eget agerande.

MILJÖMÄRKT
3041 0376
TRYCKERI

FSC
www.fsc.org
MIX
Papper från ansvarsfulla källor
FSC® C113148

FOTO ALRIC LJUNGHAGER, PLATS JAPAN

INNEHÅLL

FÖRORD • JAN BJÖRKMAN 7
HUR DET BÖRJADE 9
BAKGRUND 10
OM SLOW 13
MANIFEST 14

ATTITYD

HA EN MEDVETEN ATTITYD 21
STREET OCH NOW SKIING • THE BUNCH 24
X-GAMES GULD • MAGNUS GRANÉR 32

NÄRVARO OCH UPPLEVELSE 35
MED GUIDE GENOM DEN VITA DALEN 38

SUMMERING ATTITYD 43

UPPLEVELSE

MED ÖPPNA SINNEN 49
SKIDÅKNING OCH NÄRVARO • EVELINA NILSSON 52

ANVÄND KROPPEN 61
EN UTMANANDE PRESENT 64
PASSION OCH GLÄDJE SOM DRIVKRAFT • FRIDA HANSDOTTER 68

UTVECKLA DINA FÄRDIGHETER 77
VÄXA PÅ SNÖ • ANDREAS JONSSON 80
SLÄPP I LÖSSNÖN 88

VAR LEKFULL 91
HÖG PULS PÅ GLACIÄREN 94

SUMMERING UPPLEVELSE 99

OMGIVNING

105 VISA HÄNSYN OCH RESPEKT
108 RESPEKT PÅ BERGET • MARTIN ALZÉN
111 UTFÖRSÅKARENS TRAFIKREGLER

117 VÄRNA OM MILJÖN
118 RESANDE I FÖRÄNDRING • PER STRÖMBERG

123 SÄTT SÄKERHETEN FÖRST
124 MINSKA RISKTAGANDET • MÅRTEN JOHANSSON
126 UTRUSTNING OCH SÄKERHET

131 HA EN NYFIKEN ATTITYD
134 EN KULINARISK DALGÅNG

139 SUMMERING OMGIVNING

142 SLUTORD • ERIK HUSS
144 OM FÖRFATTARNA
147 TACK!
149 FOTOGRAFER
151 KÄLLOR

FOTO ALRIC LJUNGHAGER

FÖRORD

Om man tänker efter.
Verkligen tänker efter.
Så är det här med skidåkning ganska konstigt.
Ibland är allt stillhet och harmoni.
Ibland går det så fort att man verkligen känner att man lever.
Mina vänner Mats och Cissi har skrivit en bok om det.
Om att tänka och att leva.
…och att åka skidor.

Jan Björkman
Författare och redaktör

ÅKARE CISSI & MATS ERWALD, PLATS COURMAYEUR ITALIEN

HUR DET BÖRJADE

När våra söner vuxit upp kände vi behov av ett nytt steg i livet. Diskussionerna kring köksbordet om förändring tog alltmer form. Till slut gick vi till handling. Mats sa upp sig från sitt jobb och Cissi förklarade för sina kunder att hon skulle vara borta en längre period. Tillsammans åkte vi ner till Alperna för att realisera en livsdröm: att vara skibums. Första resan gav mersmak, vilket medfört att vi givit oss av på skidäventyr en längre period varje år de senaste säsongerna. För att kunna fortsätta leva på ett friare sätt startade vi ett gemensamt bolag som vi sedan dess arbetar i.

All tid tillsammans på berget, i liften och spåren har givit oss en möjlighet att fördjupa vår relation och diskutera vad som är viktigt. Vid ett tillfälle när Cissi satt ensam i en sittlift upplevde hon att åkarna nedanför agerade så stressat. De verkade ha bråttom när de egentligen befann sig just där de ville vara. Känslan ledde till många diskussioner kring stress, närvaro och prestation. Ur samtalen uppstod vårt behov av att omfamna skidåkningen på ett annat sätt. Ett sätt där fokus ligger på närvaro och medvetenhet för att få en större upplevelse.

Där och då tog våra tankar om Slow Skiing form. Det stod snart klart för oss att det egentligen går djupare än att enbart handla om skidåkning. Slow Skiing är ett sätt att betrakta livet och går att applicera på många områden.

BAKGRUND

Skidåkning för nöjes skull, och inte bara för att transportera sig, utvecklades under 1800-talet. Då startades de första skidklubbarna och tävlingar i olika grenar började hållas. Den alpina skidåkningen slog igenom på allvar som bred folksport under 1970–80-talet. Då var det färre som var avancerade åkare och konkurrerade om utrymmet i pisterna och spåren.

I dag är det inte ovanligt att se flera generationer som åker tillsammans där alla är goda skidutövare. Dessutom har människor från alltfler länder numera både tid och råd att ägna sig åt vintersport. Vi har helt enkelt blivit fler som samsas om utrymmet, samtidigt som vi flyttar gränser och åker allt snabbare. Vi undrar: tänker vi på vad vi har för behov av lugn och närvaro? Tar vi hänsyn till varandra i snön? Tar vi hänsyn till natur och miljö? Tar vi hänsyn till rådande väderförhållanden? …eller låter vi bara hjulen snurra utan att reflektera?

Utvecklingen har gått mot att fler fokuserar på prestationer som ska mätas och jämföras än på en upplevelse tillsammans i glädje och njutning. Vi ser att många springer ifrån den glädjefyllda känslan av att vara utomhus på snö med skidor under fötterna.

I människors strävan att snabbt hinna till nästa åk, nästa backe, nästa resa eller nästa prestation förlorar vi det fantastiska i att befinna sig här och nu. När vi låter hastigheten i livet öka är det lätt att gå miste om alla sköna upplevelser: naturen, vännerna, smakerna, dofterna och kulturen. Skidåkningen, liksom livet, är flerdimensionell, men vi riskerar att göra den endimensionell. Därför är det dags för ett mer medvetet sätt att betrakta skidåkningen såväl som livet.

Skidåkning är en aktivitet där du behöver vara närvarande och i balans. Närvaro i vad du gör förutsätter att du reflekterar och gör medvetna val utifrån dina behov. Flera av de vi intervjuat i boken vittnar om att deras bästa upplevelser kommer från situationer där de känt total närvaro i sig själva. När de varit i balans och omfamnat nuet.

Våra tankar är formulerade utifrån ett utförsåkarperspektiv, men de är lika relevanta för hela livet. Vi vill inspirera dig till en njutningsfull upplevelse där du får ut mer. Att liksom skidpionjärerna känna fascination och glädje över att vara på snö i den storslagna naturen. Vårt mål är också att få dig att stanna upp, reflektera och göra mer medvetna val.

FOTO ALRIC LJUNGHAGER, ÅKARE EVELINA NILSSON, PLATS JAPAN

FOTO CISSI ERWALD, PLATS LIVIGNO ITALIEN

OM SLOW

Slow-rörelsen har sin grund i Slow Food, som startades i Italien av matskribenten Carlo Petrini och en grupp aktivister på 1980-talet, som en reaktion mot snabbmatsindustrin. Rörelsen arbetar för att försvara regionala traditioner, hållbar mat, gastronomisk njutning och en långsam livsstil. Filosofin grundar sig i att alla ska ha tillgång till mat som är bra för dem, för de som odlar den och för planeten. Ledorden är Good, Clean och Fair. Slow Food har under åren globalt inspirerat till många olika rörelser under paraplybegreppet Slow Movement. I det ingår bland annat Cittaslow, som är en sammanslutning av långsamma städer i världen.

Författaren och journalisten Carl Honoré har skrivit ett flertal böcker på temat Slow som publicerats i över 34 länder. Med sin bästsäljande bok ”SLOW – Lev livet långsamt” vill han visa att det redan finns alternativ till en stressad värld som ständigt kämpar mot klockan. Carl Honoré kallas ibland för den inofficiella gudfadern för Slow-rörelsen. Han visar i sina böcker att snabbhet inte alltid gynnar oss och hur vi, genom att minska tempot, kan leva rikare, lyckligare och mer produktiva liv. Att leva Slow handlar inte om att säga nej till det moderna livet utan om att hitta sitt eget tempo och att vara närvarande i ögonblicket, vilket går att applicera på allt i våra liv. Slow-rörelsen fortsätter att växa över hela världen och han menar att hoppet om en mer balanserad värld har stärkts med tiden. Den stora utmaningen för oss, enligt Carl Honoré, är att det i samhället finns en stor rädsla för att sakta ner. När vi hela tiden håller hög fart så springer vi förbi det som kan vara viktigt och håller oss istället ständigt sysselsatta med ytliga aktiviteter. Genom att stanna upp och känna efter kan vi istället få en unik möjlighet att leva ett mer balanserat liv.

Vårt manifest på tio punkter om Slow Skiing låter vi vila på tre ben: attityd, upplevelse och omgivning. Dessa delar utgör bokens kapitel där vi utvecklar punkterna från manifestet. Varje område avslutas med en summering och konkreta råd.

Med en medveten attityd och självreflektion uppnår du bättre balans och bejakar upplevelser som öppnar alla sinnen. Du kommer att upptäcka att det inte bara handlar om skidåkning – utan om hela livet.

SLOW SKIING

MANIFEST

Manifestet bygger på tio punkter indelade i tre områden: attityd, upplevelse och omgivning, där varje del utgör ett kapitel i boken och har en egen symbol. I varje kapitel beskriver vi punkterna ingående, delar tankar och upplevelser från intervjuer med starka skidpersonligheter och några av våra egna skidberättelser. En summering av tips avslutar varje kapitel för ökad insikt och nya aspekter.

ATTITYD

- Ha en medveten attityd
- Närvaro och upplevelse snarare än prestation

UPPLEVELSE

- Med öppna sinnen uppmärksamma omgivningarna
- Använd kroppen och se värdet i ansträngningen
- Utveckla dina färdigheter och värdesätt förändringen
- Var lekfull och prova olika aktiviteter

OMGIVNING

- Visa hänsyn och respekt för människor, djur och natur
- Värna om miljön
- Sätt säkerheten först och ha respekt för vädrets växlingar
- Ha en nyfiken attityd till plats, kultur och historik

För mig är det en frihetskänsla att ställa sig på skidorna.

Det är jag och skidorna.

Frida Hansdotter
Olympisk guldmedaljör i slalom och entreprenör

FOTO ALRIC LJUNGHAGER, PLATS JAPAN

ATTITYD

- Ha en medveten attityd
- Närvaro och upplevelse snarare än prestation

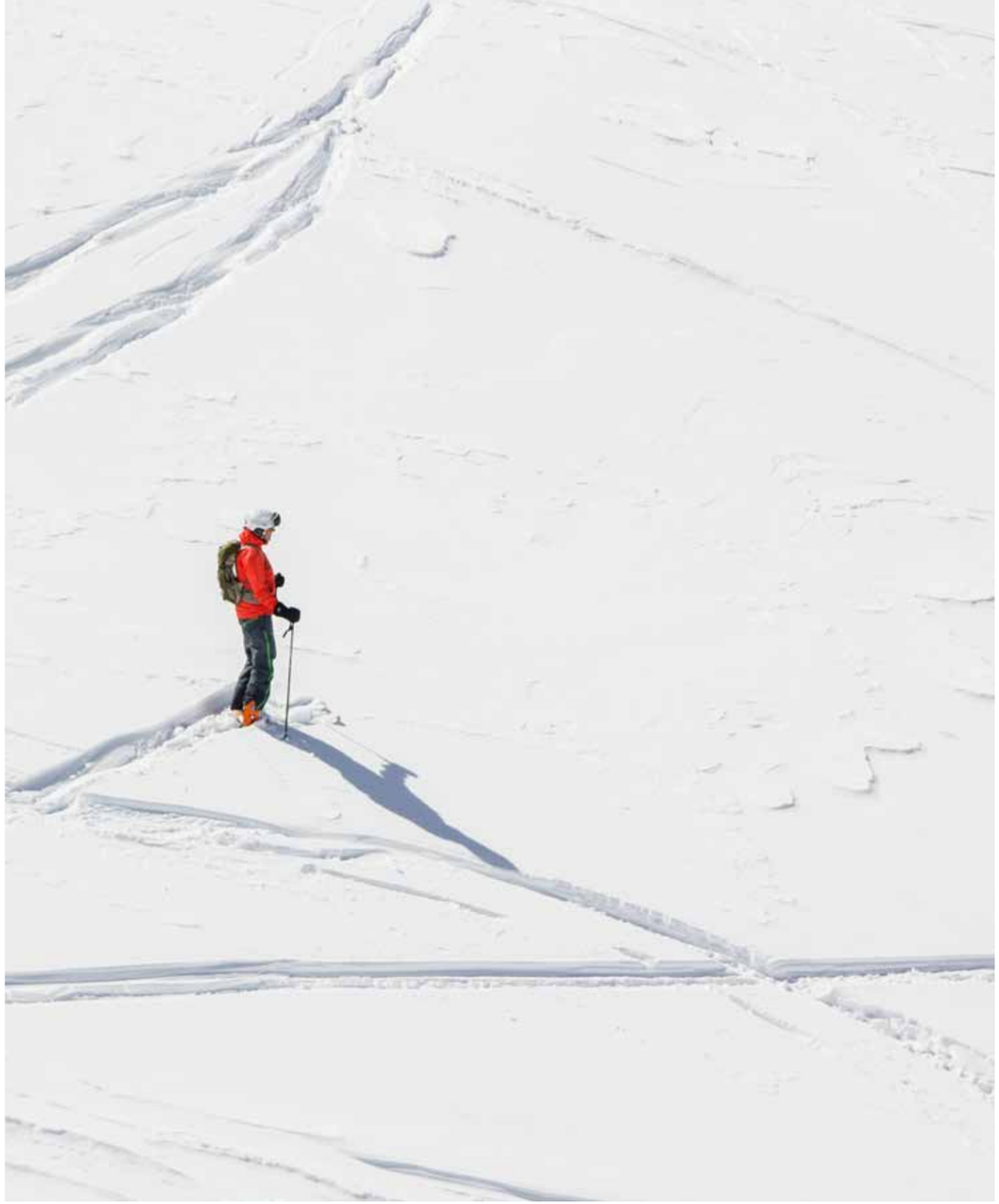

FOTO ADAM ERWALD, ÅKARE MATS ERWALD, PLATS CERVINIA ITALIEN

HA EN MEDVETEN ATTITYD

När vi släpper våra invanda beteenden och lyfter blicken öppnar vi för nya möjligheter som berikar oss. Reflektera och våga ifrågasätta dig själv och dina vanemönster. Tillåt dig att stanna upp och känna efter. För många av oss innebär en skidresa en blandning av prestation, stress, för lite vila och ohälsosamt intag av mat och dryck. Tänk över vad som är viktigt för dig redan på planeringsstadiet så lägger du en god grund till förändring.

FOTO ALRIC LJUNGHAGER, ÅKARE ALEX HACKEL, PLATS RIKSGRÄNSEN

När jag åker skidor är jag helt fri,
det är som att vara i himlen.

Jag släpper allting!

Alex Hackel, The Bunch
Professionell skidåkare

THE BUNCH

STREET OCH NOW SKIING

FOTO ALRIC LJUNGHAGER, ÅKARE THE BUNCH, PLATS KASHMIR

En ljummen höstdag med prasslande löv kring fötterna träffar vi Magnus Granér och Alex ”Hacke” Hackel i The Bunch, för att prata om deras syn på skidåkning över en kopp kaffe. Det mysiga caféet ligger precis runt hörnet från lokalen där de jobbar om dagarna. Det blir ett fint möte där vi snabbt känner att tankarna kring skidåkning och närvaron i utövandet spänner över generationsgränser. Magnus och Alex är två reflekterande ödmjuka och professionella skidåkare som gärna delar med sig av erfarenheter och upplevelser.

Med några kompisar är de kända över hela världen som ”The Bunch” – gänget som med sin Street Skiing och innovativa filmer förändrat synen på vad man kan göra på skidor. Allt startade i Kiruna på Rymdgymnasiets skidlinje, där ungdomar från hela Sverige som var tokiga i att åka skidor och dessutom duktiga åkare möttes. Kombinationen av vilja och passion var alldeles extra just där och då.

Magnus

– Vi åkte skidor varenda dag och vår kompis Hummpe, en kille som gillade att göra videos, började filma oss. Det ena gav det andra, vi var liksom bara i ett flyt. Vi började släppa videos på Freeride som då var ett väldigt stort socialt media. Vi fick ett starkt genomslag där och det blev värsta suget efter fler videos. Redan i vår andra video åkte vi Street Skiing mitt inne i Kiruna och efter det har allt bara rullat på.

Alex

– Jag var i Mount Hood i Oregon för några år sedan för att åka skidor. Där träffade jag ett supersnällt svenskgäng som lät mig sova på deras golv när det snöade för mycket för att tälta. Jag blev helt mind blown för jag hade sett deras videos och visste vilka dom var. Wow, det här gänget är så härligt, vi ligger på samma frequency. Jag vill vara med! I det här gänget känns det inte som en inbördes tävling, alla hjälper varandra framåt som ett lag, en community. Jag blev verkligen attraherad av deras energier. Min skidåkning shiftade och jag tänker helt annorlunda nu. Istället för att gå linjärt från A till B så lärde jag mig att det finns så mycket mer. Hey, vi ska gå horizontal istället! Man måste inte ta en traditional path.

STREET SKIING

Den skidåkning som The Bunch utövar påminner om skateboardåkning och utförs i urban miljö. Den brukar kallas Street, Rail, Urban eller New School Skiing. Olika benämningar inom Freeskiing där grenarna förenar teknisk skicklighet och estetiskt utförande. Med sina inspirerande videos och förmågor visar de ett helt nytt sätt att åka. Deras filmer ger prov på att det går att göra så mycket mer av skidåkningen och dessutom i stadsmiljö.

Alex

– Allt vi gör är för att inspirera andra. Några av tricken i en av våra filmer är till och med gjorda alldeles här utanför dörren i Vasaparken. Vi vill visa att man inte måste skapa någonting nytt och gå utanför boxen, det räcker med att inse att boxen är så väldigt mycket större. Vi vill utforska det som ligger i närheten av vad vi redan gör. Men göra det med en twist.

En superspännande grej med The Bunch är att det finns så mycket förtroende mellan medlemmarna. Inget är omöjligt och alla supportar varandra i det. Vi dömer inte varandra och vi utgår alltid från att saker funkar. Vi har en avspänd attityd som innebär att vi kör och ser vad som händer. Om jag är i ett negativt tänk vill jag inte att det ska påverka de andra i gänget. Vi hjälper varandra med både rädslor och tvivel för att kunna se att allt kan hända, att det går att göra.

Magnus

– Ett jättebra sätt att komma över sina mentala spärrar är att visualisera tricken i huvudet först, för att lära sig dom innan man har testat dom. Vi coachar varandra när vi åker. Ser jag detaljer som Hacke kan spinna vidare på så är vi alltid på varann och säger hur han kan ta det framåt. Det handlar om perfekt timing.

NOW SKIING

Bakom alla framgångar hittar vi ett tankesätt och en närvaro som Magnus kallar för ”Now Skiing”.

Magnus

– Min vision numera är att inspirera folk med det jag kallar Now Skiing – och det är ju jämförbart med Slow Skiing. Ett exempel på det är när jag ska göra ett hopp eller ett trick. Då tänker jag inte på tricket jag ska göra utan jag fokuserar bara på nuet. Jag ser till att vara närvarande även i backen ner mot tricket och när jag kommer fram så bara gör jag det och litar på att det blir bra.

Vi är med och formar en ny typ av skidåkning, en bredare. Där handlar det inte om att göra svårare hopp hela tiden utan att vara mer närvarande och avslappnad i det du gör. Från början var det mest att åka på, men tanken har utformats allt eftersom. Jag tänker att det vi kommer med öppnar upp möjligheter och passar för alla. Alla är inte skapta för att göra en trippel bakåtvolt.

Alex

– Jag skulle göra ett trick som vi skulle filma. Redan från början hade jag, i mitt huvud, bilden av att det jag gjorde inte var bra nog. Jag provade tricket men ramlade, sedan provade jag igen och i den stunden slutade min hjärna funka. Jag var in the moment och gjorde inte alls som det var tänkt. Men då blev det plötsligt ett helt annat trick – en riktigt grym Pretzel. Tretti minuter senare hade vi hur många bra filmklipp som helst. Grejen var att jag till slut slappnade av och var helt närvarande. Två av mina bästa klipp kommer från den sessionen. Ett bra exempel på att vara ett med ögonblicket, Now Skiing.

The Bunch är ett gäng professionella skidåkare, kompisar och filmare som lever på att uttrycka sig kreativt med sin åkning. Deras nyskapande skidfilmer inspirerar både utifrån deras kreativitet och svårighetsgrad.

Magnus

– Många av oss har en annorlunda approach, är kreativa och gillar att uttrycka sig konstnärligt. Skidåkning går inte att bedöma, det är ju som konst. Inte som simhopp där man ska göra på ett visst sätt. I Freeskiing ska man mer ha sin egen stil eller uttryck. Jag fokuserar mycket på skidåkningen och uttrycket mer som dans. Några andra i gänget fokuserar på filmning och foto. Alla har funnit sin passion inom The Bunch och vi har hittat ett samspel där vi kan skapa magi tillsammans.

Alex

– En skidkompis från Finland sa att det bästa med The Bunch-filmerna är att ingen är lika någon av de andra. Det tar jag som en superstor komplimang.

Magnus

– När man gör film så ska man följa sin känsla även om man hade en annan plan från början. Man måste följa det som känns och ser bra ut. Med filmen ”Color” ville vi visa att vi bryr oss om varann.

Alex

– Magnus har alltid en innovatormentalitet även om det inte är lätt för honom heller, men han har alltid med hjärtat.

Livet med The Bunch kretsar till 100% kring skidåkning, uttrycket och gemenskapen. Här peppar de varandra och är med och påverkar nya generationer

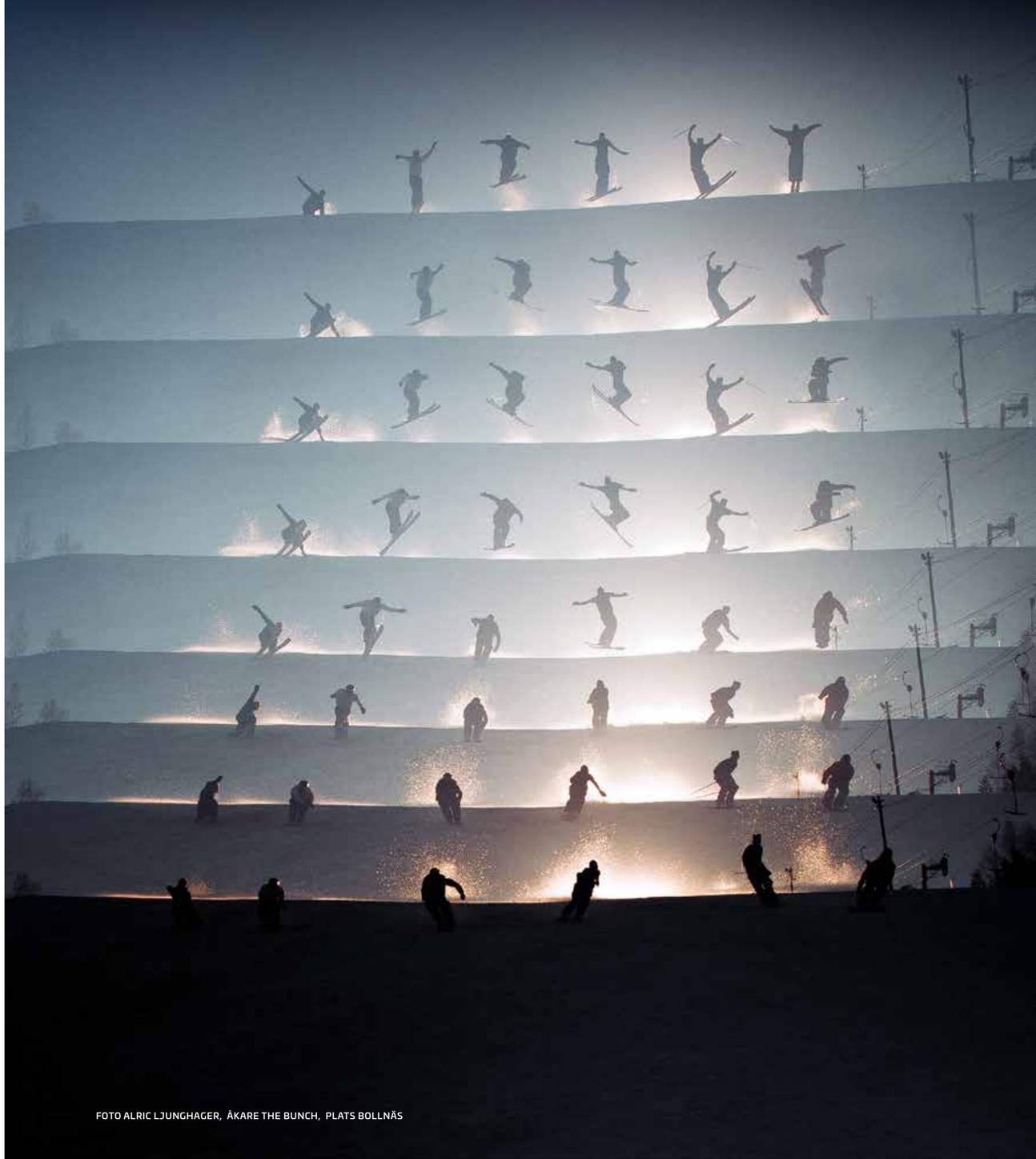

FOTO ALRIC LJUNGHAGER, ÅKARE THE BUNCH, PLATS BOLLNÄS

FOTO ALRIC LJUNGHAGER, ÅKARE ANTTU OIKKONEN, PLATS TOKYO JAPAN

med både sin åkning och attityd. Tillsammans skapar de ett fundament med värden som de inte hittar någon annanstans.

Magnus

– Vi vill påverka skidåkare och jag tror att vi var och en har en impact. Om man filmar sin åkning hela tiden så försöker man lite mer och då blir man hela tiden lite bättre.

Vi har en massa följare på olika plattformar och vi vill även inspirera folk att tänka hållbart.

Alex

– Skidåkningen gör att min tid slutar funka. När jag åker är jag helt fri, det är som att vara i himlen. Jag släpper allting!

FOTO ALRIC LJUNGHAGER, ÅKARE ALEX HACKEL, PLATS RIKSGRÄNSEN

FOTO ALRIC LJUNGHAGER, ÅKARE MAGNUS GRANÉR, PLATS GULMARG INDIEN

X-GAMES GULD

MAGNUS GRANÉR BERÄTTAR

Jag körde X-Games Real Ski 2017. Jag hade vetat i hela mitt skidliv att jag ville köra den tävlingen. När jag började förbereda mig så ville jag det för mycket. Jag var övertaggad och tappade flytet. Det gick bra först men efter ett tag så funkade det inte. Men en dag så kopplade jag av och litade på mig själv. Man måste låta snön ta en. När det bara var två veckor kvar så hade jag fem trick men behövde fjorton. Under dom två veckorna från när det klickade så kom jag på flera nya trick.

På sommaren innan X-Games så läste jag boken ”The Power of Now” av Eckhart Tolle och blev inspirerad kring vad närvaro i nuet kan göra för skidåkningen. Det var det som hjälpte mig att vinna hela X-Games. Det jag gör kan man inte tänka sig fram till. Det gäller att vara i nuet och hitta flowet. Att leva livet utan att försöka tänka ut det. Jag bara vaknade upp en morgon och var så jäkla peppad. Jag var pressad av en deadline och allting men lyckades koppla bort det och sedan kom alla trick. Innan hade jag varit stressad. Efter att allt släppte så landade jag ett aldrig förut gjort trick varannan dag. Jag fick dom bästa tricken nånsin. Jag lyckades koppla bort all press och körde Now Skiing hela tiden. Det gjorde att jag vann. Efter X-Games surfade jag på den här vågen med bra positiv energi hela den säsongen.

FOTO ALRIC LJUNGHAGER, ÅKARE MAGNUS GRANÉR, PLATS RIKSGRÄNSEN

FOTO ADAM ERWALD, ÅKARE SARA VAIHO, PLATS ENGELBERG SCHWEIZ

NÄRVARO OCH UPPLEVELSE

SNARARE ÄN PRESTATION

Vad är skidåkning för dig? Är det att avverka så många kilometer eller höjdmeter som möjligt eller är det att vara ute i naturen och njuta av upplevelsen? Varför har vi bråttom först upp på morgonen och sedan ner för pisten, framåt i spåret eller upp till toppen? När du är i pisten, i spåret eller på väg uppför berget så är du ju där du vill vara. Så låt det få ta tid. Det var ju det här du ville till, varför stressa härifrån? Känn den frihet du har i att välja din väg och ditt tempo. Det finns ingen regel för hur du måste göra. Sätt värde på att du är utan måsten och att du har fri tid.

Det är din upplevelse. Tillåt dig att njuta av den. Skidåkning ger dig en unik möjlighet att vara här och nu utan att ha tankarna någon annanstans. Känn ditt flow och var ett med naturen.

FOTO SARA VAIHO, I BILD KRISTOFER PERSSON, PLATS ENGELBERG SCHWEIZ

MED GUIDE GENOM DEN VITA DALEN

MATS ERWALD BERÄTTAR

”Parlare Inglese?”, frågade jag Luca, vår 62-åriga guide. ”No good”, svarade han på bruten engelska. Jag och Cissi träffade honom vid dalstationen Skyway Monte Bianco i Courmayeur. Målet för dagen var dalen Vallée Blanche, som vi skulle uppleva med ett offpiståk till Chamonix. Vi hade bett om en guide utan adrenalin och testosteron. Luca var lugnet självt. På Punta Helbronner, 3.500 meter över havet, möttes vi av strålande sol och blå himmel i ett vindstilla högalpint landskap. Efter att ha krånglat på oss klätterselar och kontrollerat säkerhetsutrustningen gav vi oss av ut i kylan. Inledningen på turen var spektakulär med en lång landgång i metall som avslutades med en nedstigning till glaciären via stegar och järn inhuggna i klippan.

Efter en kortare anmarsch nådde vi dagens första sluttning och Luca visade genast sin erfarenhet genom att hitta orörd snö. Vi la våra spår ömsom parallellt och ömsom i åttor kring hans. Det hade snöat kraftigt bara några dagar innan och vi var bland de första att åka. Jag hörde Cissi tjoa av glädje.

Vi tog oss ner sluttning för sluttning i lugn och ro och med flera stopp för att njuta av den fantastiska utsikten och det mäktiga Mont Blanc-massivet. Till vår glädje hittade Luca alltid ställen där vi kunde lägga nya spår i orörd snö. Vid en av passagerna var budskapet tydligt: ”Stay close to me now”, vi vågade inte avvika en millimeter från hans spår. Vi hade ju precis fått höra att vi åkte på en 200 meter tjock glaciär som kunde ha sprickor under nysnön. Eftersom det hade snöat så mycket kunde vi åka ovanligt långt ner i dalen. Längst ner blev vi beordrade att ta av skidorna. För att komma vidare behövde vi gå någon halvtimme uppför en brant sluttning med skidorna fästa på ryggsäckarna. Vi var rejält kaffesugna när vi med stumma ben och tung andhämtning slutligen kom till en liten hytta på bergskanten. Vi satt länge och pratade om åket, om hur glaciären krympt sedan Luca var ung och mycket annat. Vägen tillbaka till Chamonix gick via en smal och isig skogsstig som vi följde som en rodelbana ner till en pist. Våra medhavda ciabattas med italiensk ost och tomat smakade himmelskt där vi satt i vårsolen vid dalstationen. Doften av ost kittlade mina näsborrar när jag lutade huvudet mot väggen, slöt ögonen och kände kroppen fyllas av lycka efter en magisk skiddag. Sedan fick vi en lång pratstund på baren vid järnvägsstationen där Luca berättade om livet och bergen. En perfekt avslutning på en extraordinär dag. Minibussen tillbaka genom Mont Blanc-tunneln blev en sista skön upplevelse då vi samåkte med en italiensk-fransk familj som gärna delade med sig av sitt liv.

FOTO ERIK HUSS, PLATS MONT BLANC FRANKRIKE

FOTO ADAM ERWALD, ÅKARE JACQUES DE FLON, PLATS VERBIER SCHWEIZ

FOTO MATS ERWALD, ÅKARE CISSI ERWALD, PLATS CORVARA ITALIEN

SUMMERING ATTITYD

- Reflektera över hur du brukar göra och våga välja andra sätt
- Ifrågasätt dina beteenden
- Klargör tidigt dina behov och önskemål
- Upptäck nya resmål
- Hitta nya sätt att resa på
- Dela din upplevelse med olika vänner
- Definiera för dig själv vad du vill ha ut av dagen utifrån upplevelser
- Våga ta omvägen ut i det okända och prova något nytt
- Avstå från att mäta
- Låt inte mobilen störa
- Var i nuet

När du är närvarande funkar skidåkningen bäst.

Evelina Nilsson
Professionell skidåkare och yogalärare

FOTO ZOYA LYNCH, ÅKARE EVELINA NILSSON, PLATS JAPAN