



LUKSUS giver dig muligheden for at følge et hav af spændende ekspeditioner. I robåd over Atlanterhavet, mod toppen af et +8.000 meter bjerg i Himalaya eller på ski over Indlandsisen. Men hvordan planlægger du selv en ekspedition?

Det har vi spurgt ekspeditionsleder Mathias Kolringen fra Whiteout Adventures om.

# PLANLÆG EN EKSPEDITION

- En ABC til nye eventyr

TEKST OG FOTO Mathias Kolringen

**START  
GUIDE**





Ane Christiansen fra Whiteout Adventures, på vej gennem bre-faldet over indlandsisen, maj 2007.

**F**or mig starter en ekspedition med en drøm. Eller måske snarere en slags stikord, som udvikler sig til en drøm. Til sidst kan jeg ikke slippe drømmen, før planlægningen af det nye eventyr begynder.

Når det er sagt, så er der mange muligheder for at planlægge en ekspedition eller en længere tur. Hvad der er 'rigtigt' eller 'forkert', ved jeg ikke, men at det er nemt at begå fejl i planlægningsfasen, er der ingen tvivl om.

Grundlæggende handler det om at minimere antallet af fejl, lære og huske erfaringer fra tidligere ture, samt være åben over for input fra andre. Og så skal man begynde planlægningen i god tid.

### Hvem sagde mormor?

Det kan måske lyde som et 'mormor-råd', men man skal bestemt ikke undervurdere planlægningsfasen. Både fordi planlægningen er afgørende for det endelige resultat af ekspeditionen, men også fordi det faktisk er en rigtig spændende og sjov del af en tur. Typisk er planlægningsfasen også noget længere end selve turen, og man har derfor god tid til at glæde sig til de forestående oplevelser. Jeg har i det følgende forsøgt at skitsere det forløb, jeg gennemgår, når jeg planlægger en ekspedition eller længere tur.

I punktform ser det således ud:

- vælg en destination og et mål
- find en realistisk rute, og klarlæg eventuelle delmål
- sammensæt et 'stærkt' hold,
- udarbejd en kostplan for den enkelte deltager, og vælg det rigtige udstyr,
- undersøg mulige 'exit-strategier',
- og skriv så under på en god tur.

Ovenstående er på ingen måde en facitliste eller en garanti for, at en ekspedition bliver succesfuld. Personligt har jeg fejlet eller måske snarere opgivet drømme på grund af små og store fejl i planlægningen, og så selvfølgelig fordi naturen er så tilpas utilregnelig, at man altid bliver overrasket. Der er altid noget, der er anderledes, og som ikke følger en forud bestemt køreplan, og så starter eventyret for alvor.

### Drømmen

Jeg beskylder ofte landkort for at være lige vel optimistiske, men problemet ligger nok et andet sted. For når jeg skal beregne ekspeditionens 'aktionsradius', har jeg tit tendens til at huske min bedste dag, og så gange den distance op med antallet af dage jeg har til rådighed.

Det bliver bestemt ikke bedre af at bruge et oversigtskort, hvor alt ser relativt nemt

ud, til at fastsætte ekspeditionens mål. Alligevel er det ofte her drømmen begynder at tage form, og så er resten jo kun detaljer. Som bekendt ligger djævelen i detaljen, og selvom destination og mål nu er fundet, så er der typisk meget langt til fastlæggelsen en realistisk rute.

### Noget skal ændres

Et detaljeret landkort eller beretninger fra tidligere ekspeditioner afslører tit en lang række udfordringer ved den valgte rute eller det valgte mål. Noget der kræver, at man ændrer de overordnede rammer for ekspeditionen. For eksempel selve målet eller antallet af dage man er af sted.

Der er bestemt intet i vejen med at være optimistisk eller ambitiøs i sin planlægning, man skal bare huske, at solen ikke skinner fra en skyfri himmel hver dag.

Den endelige rute giver som regel også et godt indtryk af de forskellige delmål eller forhindringer, der skal realiseres for at nå ekspeditionens hovedmål. Udfordringen ligger nemlig ofte i at vurdere hvert enkelt delmål og bestemme, hvordan det skal 'besejres'. Jeg har flere gange oplevet, at alt fokus ligger på et bestemt mål eller delmål, og at rutens andre udfordringer enten nedprioriteres eller helt glemmes. En klassiker er, "vi skal bare nå toppen, så skal vi nok komme ned".



Helikopter på indlandsisen, maj 2007.

### En god fysik

Ifølge Roald Amundsen, første mand på Sydpolen og gennem Nordvestpassagen, så er den vigtigste færdighed for en 'explorer' en god fysik, således at man er i stand til at klare mange og lange dage med fysiske strabadser og alligevel være klar i en nød-situation.

Her, små 100 år efter denne udtalelse, er det stadig noget, som flere burde lytte til. For der findes stort set ikke den 'ekspeditionsbog', hvor forfatteren ikke stolt fremviser et før- og efter-billede, hvor man typisk ser et før-billeder af forfatteren iført underbukser, og i en noget overvægtig udgave, mens forfatteren på efter-billedet ligner en KZ-fange.

Ingen tvivl om, at det er hårdt at være

på ekspedition, men efter min mening er før- og efter-billede et tydeligt bevis på fejlernæring undervejs, samt et rigtig dårligt fysisk udgangspunkt.

### Undgå skader

Hovedpointen med en stærk 'ekspeditionsmand' er, at en veltrænet person er mindre udsat for at få overbelastningsskader. Dette kan hurtigt sætte en stopper for en nøje planlagt ekspedition. Jeg er af den opfattelse, at holdet skal stå ved startlinjen i topform. Præcis som en idrætsmand ville gøre det, forud for en stor idrætspræstation.

Andre mener, man skal 'gå sig i form' på de længere ture. Dette bunder nok i en betragtning om, at man ikke kan holde

formen i længere tid, samt at ernæringen bliver nedprioriteret. Måske på grund af manglende viden eller interesse for området, og så er der også det evindelige spørgsmål om, hvor meget man kan slæbe af sted med i sin rygsæk.

Udover en god fysik, så er en stærk mentalitet også et vigtigt element hos en ekspeditionsdeltager. Både for at kunne bide tænderne sammen, når det virkelig gælder, men også for at kunne modstå fristelsen til at blive sur eller irriteret på andre medlemmer af ekspeditionen. Man hører desværre alt for tit om ekspeditioner, hvor deltagerne til sidst ikke kunne udstå synet af hinanden. Et problem der kun kan løses ved at få talt om tingene i tide. Overraskende nok, så kræver det typisk mere mod end at gennemføre en 'farlig' ekspedition i en øde afkrog af verden.

## > FØLG EN EKSPEDITION TIL VATANJÖKULL

På hjemturen, efter at have krydset Grønlands indlandsis i maj 2007, mødte jeg en gammel islænding. Han påstod hårdnakket, at det er barneleg at krydse indlandsisen i forhold til at krydse Vatnajökull – Europas største gletsjer, der dækker otte procent af Islands samlede areal. Efter et forsøg i 2010, der blev forhindret af det berømte vulkanudbrud med tilhørende askesky i vejen, flyttede vi turen til Svalbard. Men drømmen om Vatnajökull lever stadigvæk, og den 2. april 2011 prøver vi igen. Følg med Whiteout Adventures over Europas største gletsjer på [Luksusonline.dk](http://Luksusonline.dk), hvor holdet hver dag uploader deres ekspeditionsdagbog.

### Der skal jo benzin på en motor

Da jeg i 2007 krydsede indlandsisen, tabte jeg 17 procent af min kropsvægt, og min ydeevne og mit energiniveau var meget svingende sidst på turen. Min 'holdkammerat', Ane, tog derimod et par kilo på. Nu skal man jo ikke jukke alt for meget rundt i en kvindes vægt, men konklusionen var i alt faldt, at min ernæring ikke var tilstrækkelig.

**“Der er bestemt intet i vejen med at være optimistisk eller ambitiøs i sin planlægning, man skal bare huske, at solen ikke skinner fra en skyfri himmel hver dag.”**



Når det sner på på Svalbard.



►► På Whiteout Adventures har vi siden lagt meget arbejde i at tilpasse kosten til den enkelte, og med det udgangspunkt at energindtaget skal svare til energiforbruget. Altså, at man fastholder sin vægt på en ekspedition.

Vores 'ernæringsvinkel' tager afsæt i en langdistance-sportspræstation, hvor kombinationen af hurtige og langsomme kulhydrater sikrer, at ydeevnen fastholdes i løbet af dagen, og et ekstra indtag af protein om aftenen bidrager til en hurtig restitution af de trætte muskler. Vi har med succes brugt Maxims forskellige produkter som supplement til kosten og med rigtig gode resultater. Du kan læse mere om dette arbejde på [www.whiteout.eu](http://www.whiteout.eu)

### Udstyr

På samme vis som en individuel tilpasset ernæringsplan spiller en afgørende rolle, så er valg af udstyr også essentiel. Telt, sovepose og fodtøj står øverst på de flestes lister, når udstyret skal tilpasses ekspeditions mål, og det er sjældent her, man begår fejl. Derimod kan små ting som termokande, inderhandsker og solbriller 'drille' en hel del undervejs. Enkeltvis betyder små fejl i udstyret ikke det helt store, men når det lægges sammen, kan det vælte læsset.

### Hvor er nødudgangen?

Der findes en masse forskelligt nød- og sikkerhedsudstyr, som i dag er standard på de fleste ekspeditioner. Men hvis uheldet er ude, og man har brug for yderligere hjælp, hvem er

det så lige, man kontakter i et øde område?

Det spørgsmål mener jeg man skal dele i to: Lokalt og internationalt. Den internationale del handler om rådgivning. For eksempel at kunne ringe til forsikrings-selskabet Ihi Bupa's alarmcentral, der er bemannet med erfarne sygeplejersker og læger. Jeg har bl.a. haft 'fornøjelsen' af en af deres læger, som havde arbejdet i redningstjenesten på Grønland, hvilket gav ham en god indsigt i de problemer, vi stod overfor.

Den lokale nødudgang skal derimod dække et her-og-nu behov. Ofte er der et lokalt redningskorps, alternativt kan man søge kontakt til lokale guider eller andre i områder, som kan hjælpe i forbindelse med transport eller lignende. Jeg har aldrig haft brug for den helt store redningsaktion, selvom det har været tæt på. Jeg har derimod haft stor nytte af lokal hjælp.

### Skriv under på en god tur

På Whiteout Adventures opsummerer vi planlægningen i et ekspeditionsgrundlag. Her beskriver vi målet med ekspeditionen, eventuelle delmål, de enkelte deltagers roller og ansvarsområder undervejs, samt det forventede budget for ekspeditionen. Herunder laver vi en aftale om, hvordan eventuelt beskadiget udstyr skal erstattes, hvilket der hurtigt kan opstå uenighed om efter hjemkomsten.

Alle deltagerne underskriver ekspeditionsgrundlaget inden afrejsen og ønsker hinanden en god tur.

### Fejl kan ikke undgås

Jeg har som ekspeditionsleder på Whiteout Adventures begået en masse fejl. Både før, under og efter en ekspedition. Det mener jeg ikke, der er noget mærkeligt i, det gælder bare om at huske fejlene og lære af dem, så det samme ikke sker igen. ■



### > OM MATHIAS KOLRINGEN

34 år. Ekspeditionsleder Whiteout Adventures. Har en forkærlighed for eventyr og oplevelser, hvor han bl.a. har krydset Grønlands indlandsis på ski, bestøget Mont Blanc, gennemført to ironman samt deltaget i ekspeditioner på Svalbard, som han tidligere har skrevet om her i LUKSUS.