

Badebukse i -9 grader

Høye skrik bryter stillheten i Godalen en lørdags morgen i januar. Det er baderne fra Godalen sjøbadeforening som løper ut i det kalde vannet. Det er den kaldeste dagen i foreningens historie.

Maren Einarsen

GODALEN: Termometeret de kastet uti vannet før de skiftet til badetøy viser to grader. Allikevel er det nå ni voksne mennesker som løper ut i vannet for å bade. De plasker, tar et par svømmetak og dukker før de beveger seg inn mot land igjen. På veien tar de seg allikevel tid til et gruppebilde til foreningens blogg. Både fotografen og modellene står til knærne i iskaldt vann. I en klynge står de der, fotografen tar flere bilder. – Dette hadde ikke gått dersom det var vind, sier gjengen før de haster inn mot land. Vel oppe er de ikke sene med å få på seg varme klær.

Dette er saken

- Isbading er mest utbredt i Finland.
- Tradisjonen oppstod i forbindelse med sauna- bruk.
- Det er mye større tradisjon for vinterbading i Danmark enn i Norge.
- Forskning viser at kroppen skiller ut store mengder stresshormoner når den kjøles raskt ned.
- Isbading kan hjelpe mot gikt.
- Å kjøle kroppen raskt ned er en påkjenning på hjertet, isbading anbefales derfor ikke for folk med svakt hjerte.

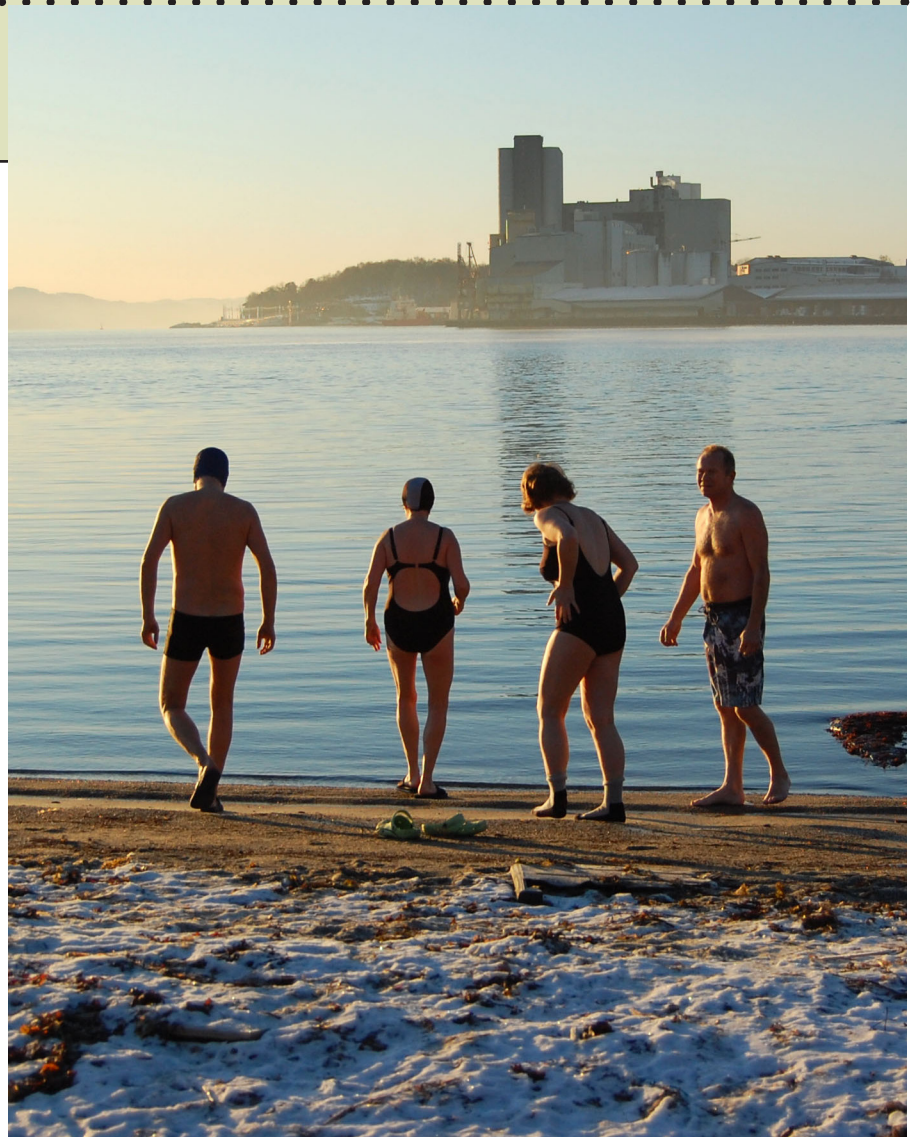
Miljøbevisst

For medlemmene av Godalen Sjøbaderforening er det ikke bare badingen som er viktig. De har alltid vært veldig opptatt av miljøet og derfor har de valgt miljøstasjonen ved Varden kirke som møteplass. Hele uken samler de opp resirkulerbart avfall som de tar med seg og kaster når de møtes lørdags morgen. Denne lørdagen står det fire godt kledde personer ved miljøstasjonen. De venter på at resten av baderne skal dukke opp. Termometeret viser minus ni grader. Kulden er derfor et hett tema mens de venter. Noen viser frem gamle plagg som de har hentet frem fra loft og kjellere for å beskytte seg mot kulden. Alle er enige om at dette er den kaldeste dagen i foreningens historie. Til slutt er de syv som legger turen mot Godalen.

Begynnelsen

På veien til Godalen kommer jeg i prat med Jorunn Romsbotn. Hun er en av de få som har vært med helt fra begynnelsen – Jeg og Svein Egil, mannen min, begynte å bade i sjøen høsten 2002, forteller hun. – Etter hvert ble det flere som hang seg på. Nå bader vi fast to ganger i uken. Enkelte ganger kan det være opp imot 20 personer i vannet. De bader hele året, med unntak av om sommeren: – Om sommeren er det så varmt at da bader folk på eget initiativ, sier Romsbotn.

Har dere vurdert å heller legge den pausen til vinteren når der er



De tøffe baderne fra Godalen Sjøbaderforening på vei ut i det iskalde vannet.

FOTO: MAREN EINARSEN

kaldt og surt ute?

– Nei, vi er så ivrige at det har aldri vært aktuelt.

Blir dere ikke syke av å bade når det er så kaldt?

– Nei slettes ikke, heller tvert imot. Etter at jeg begynte å bade hele året har jeg nesten aldri luftveissykdommer. Jeg er selvfølgelig syk av og til, men da

Jeg har nesten aldri luftveissykdommer og er veldig sjelden syk

JORUNN ROMSBOTN



er det influensa eller lignende. Heller ikke da kjenner jeg noe i luftveiene.

Kaffe og boller

Etter badet går ingen av dem hjem til varme dusjer og tykke dyner. Da finner de frem kaffen

og setter seg rundt et bord i sola. Rundt bordet er det mye prat og latter. De er en livlig gjeng: – Vi er som en vennegjeng. De fleste av oss møtes bare denne ene gangen i uken, forteller Else Tvedt. – Det kjekkeste av alt er det sosiale, fortsetter hun. Det er ikke bare på de faste dagene og i Godalen de bader. Det hender de finner på andre ting, men det innebærer alltid bading selvfølgelig. – En dag i fjor vinter dro vi ut til Borestranden, forteller Tvedt. – Vi badet, tente bål og hadde med oss god mat. Senere i år skal de reise på tur til Danmark for å besøke et ektepar som er tidligere medlemmer: – De har flyttet, så da må vi reise og besøke dem. Og bade selvfølgelig, sier Tvedt. Etter at de er ferdige å drikke kaffe, pakker de sekkene sine igjen. Alle får seg en god latter når de ser at den ene badebuksen som har ligget ute til tørk er så frosset at den står av seg selv. Sekkene er pakket og de legger turen hjemover for denne gang. Neste uke er de her igjen, uavhengig av vær og temperatur.