

ASTRID FURHOLT



- Født i 1967
- Vokst opp på gården Furholt i Vegusdal
- Var aktiv elvepadler og rafting-guide på 1980-90-tallet
- Er utdannet kreftsykepleier
- Bosatt i Oslo og arbeider ved Kreftsen-teret på Ullevål

– Det var et blodslit fra ende til annen!

For birkenesjenta Astrid Furholt besto fjorårets høstferie av 23 netter i telt og en vandring på 66 mil i luftlinje over innlandsisen på Grønland. I halvannet år hadde den spreke 44-åringen trent og spart til turen, som riktignok ble en påkjenning og et blodslit, men som også ga opplevelser for livet.

Birkenesing i Nansens fotspor

FRILUFTSLIV. Da oslomanen Bjørn Sekkesæter og kona Marianne skulle dra på en skikkelig langtur, fikk de lyst til å be med seg en gjeng turkamerater.

Sekkesæter har tidligere turer over grønlandsisen bak seg, blant annet som guide sammen med den kjente ekspedisjonsklatren Cecilie Skog. Da sykepleier Astrid Furholt ved Kreftsen-teret på Ullevål fikk tilbud fra kollega Marianne om å bli med på skitur over Grønland, bestemte hun seg for å slå til.

I september i fjor ble deltakerne derfor fløy- et ut til utgangspunktet Isortoq på ostkysten av den store arktiske øya, og startet turen et lite stykke sør for stedet der Fridtjof Nansen 123 år tidligere la ut på sin kjente ekspedisjon. Foran de ni turkameratene lå selve tur-eventyret, i pulker og sekker lå mat og utstyr som forhåpentligvis ville være tilstrekkelig til å nå målet.

– Vi hadde med mat til en tur på inntil 25 dager, men beregnet å bruke 21 dager inkludert tre hviledager, forteller Astrid.

Den varme sommeren spilte imidlertid turfølget et puss. Store snøsmelting enn normalt førte til at turen opp på breplatet ble atskillig lengre. Brefallet tar vanligvis halvannen dag å forsere. Turfølget, utstyrt med stegjern og 60-70 kilo tunge pulker, måtte bruke hele fire og en halv dag i kupert og vanskelig terreng. Dermed var hviledagene brukt opp allerede i starten.

Varm i -30°C

Været skulle vise seg fra mange ulike sider i løpet av de tre ukene, men det var deltakerne til gjengjeld godt forberedt på. Dunsove-

pose gjorde at Astrid kunne ligge varmt og komfortabelt i ullundertøyet mens temperaturen sank mot 30 minusgrader utenfor den tynne teltduken. Snøvær fikk de, og sterk sidevind tok til tider godt tak i de tunge pulkene, som hver deltaker trakk to av.

– Å fordele vekten på to pulker gir lavere tyngdepunkt og er gunstig hvis man setter fast pulken, forklarer Astrid.

Være var det å få god søvn når det blåste med storm i kastene.

– Det blafret og brakte så jeg ikke fikk sove, sier den tøffe friluftsentusiasten.

Å sette opp teltet i så sterk vind var heller ikke uproblematisk. Til tider måtte fire personer holde fast duken for å hindre at teltet forsvant i et vindkast.

Påkjenning for kropp og utstyr

Lange dagsmarsjer på opp til fem mil og tøft terreng bidro til at både kropp og utstyr fikk juling.

Deltakerne fikk råd om å "spise seg opp" for turen for å ha nok å tære på underveis.

– Jeg er opptatt av kosthold fra før av og spiser ikke raffinert sukker, forteller Astrid.

Det var derfor ikke aktuelt å gaffe i seg søte kaloribomber for å øke vekten, eller spise sjokolader og kjeks og godterier underveis, som var opplegget fra turarrangøren. I stedet brukte Astrid Herbalife ernæringsprodukter, slik hun også gjør ellers i hverdagen. De store porsjonene med havregrot som trengetes, begynte hun å øve seg på å spise et par måneder i forveien.

– Og det var det utrolig mye å hente på!

Jeg opplevde at kroppen utnyttet maten veldig godt og at humørsvingninger på grunn av søtsug var fraværende. Det siste er faktisk ganske viktig på en sånn tur.

– Men jeg gleda meg jo over å komme over tørka aprikos eller svisker i nøtteposen vi bar med underveis, innrømmer hun.

Kaloriinntaket underveis lå på 4 500 kcal daglig. Da deltakerne veide seg etter turen viste det seg at Astrid hadde gått ned 1,7 kilo, mens de andre deltakerne gikk ned 8-20 kilo.

Under marsjen måtte Astrid til tider flytte vekt fra pulkene og over i sekken. Det var nødvendig for at ikke tyngden som ble trukket skulle overstige egen kroppsvekt. Slitet satte sine spor på kroppen.

– Etter turen kunne jeg lese musklene på kroppen som i ei anatomibok, så stramme og definerte ble de!

Også turutstyret gjennomgikk unormalt høy slitasje og fikk hard medfart. Vel halvparten av pulkene måtte kasseres etter turen og stålkanterne på de solide fjellskiene løst. Godt var det da at pulkene også inneholdt tilstrekkelig reserveutstyr.

BirkenesAvisa lurer på om det var mulig å unne seg noe luksus innimellom alt blodslitet.

– Ja, nå skal du høre!, ler Astrid.

– Vi hadde med undertøyskift slik at vi kunne ta på et nytt skift hver uke! Det kjentes som luksus...

I "gutteteltene" skulle det visstnok ha vært snakk om en konjakkflaske, men Astrid har sine tvil om hvorvidt det var igjen krefter til sosialt samvær da kvelden kom.

Rått, vilt og vakkert

Turen over innlandsisen bød på store naturopplevelser og tid for tanker og refleksjoner.

– Ett av de sterkeste inntrykkene som sitter igjen er hvordan hvitt kan ha så mange nyanser – det er heilt fantastisk! Det er så rått og vilt og vakker på samme tid. En blir nesten mällos, og takknemlig over å få oppleve noe sånt.

– På en slik tur blir man minnet om at man ikke er udødelig, og blir ydmyk for det livet man lever. Da teltduken var det eneste mellom oss og stormkastene utenfor, tenkte jeg flere ganger at «Herregud, så liten jeg er, bare et lite fnugg...», sier en ettertenksom grønlandsfarer.

Det å gå i time etter time uten avbrytelse gjør også noe med det mentale. For Astrid sin del var det en god erfaring.

– Du får tid til å tomme hauet og tenke mellom oss og stormkastene utenfor, tenkte jeg flere ganger at «Herregud, så liten jeg er, bare et lite fnugg...», sier en ettertenksom grønlandsfarer.

Men ikke alle følte seg bare komfortable i den situasjonen.

– For noen føltes det veldig uvant, forteller Astrid.

Fikk gratispassasjer

Innlandsisen er ikke av områdene der en ser mest til det grønlandske dyrelivet. Men noen glimt ble det, blant annet da turfølget opplevde å gå i isbjørnspor.

– En brukte blikket ekstra godt da, og børsa hadde vi jo med, forteller Astrid.

Triveligere turfølge var imidlertid flokker med småfugl som hadde forvillet seg

innover isen.

– En dag jeg gikk og kikka framfor meg, så jeg plutselig at det satt en liten gratispassasjer på pulken foran, en småfugl som liknet på en litt stor spurv.

Fuglene ble tiltrukket av telt og pulker, som antakelig virket som "øyer" i det store hvite landskapet.

Lumske bresprekker

En tur tvers over verdens nest største innlandsis er ikke uten risikofaktorer. Den største er kanskje kryssing av snøbruene, som i ulik grad dekker over bresprekkene. Astrid fikk virkelig erfare hvor små marginene var.

– Vi kunne ikke gå i tau, men prøvde oss fram der vi så at det var en sprekk. Men én dag ramla jeg gjennom, jeg var vel den sjuende som passerte. Jeg ble hengende igjen etter sekken, med beina i løse lufta over en 4-5 meter dyp sprekk, forteller Astrid nokternt.

– Han som gikk foran snudde og fikk sikra meg med tau, pulkene ble løst og jeg kunne åle meg forsiktig opp og inn til kanten.

– Men da var jeg skjelve etterpå, fy søren, innrømmer hun.

Strengt tidsskjema

Det sosiale gikk stort sett greit, selv om deltakerne hadde sine opp- og nedture.

– Det er klart at vi kunne sitte og være helt utkjørt, men samholdet var kjempefint og vi hadde mye latter og moro, sier Astrid.

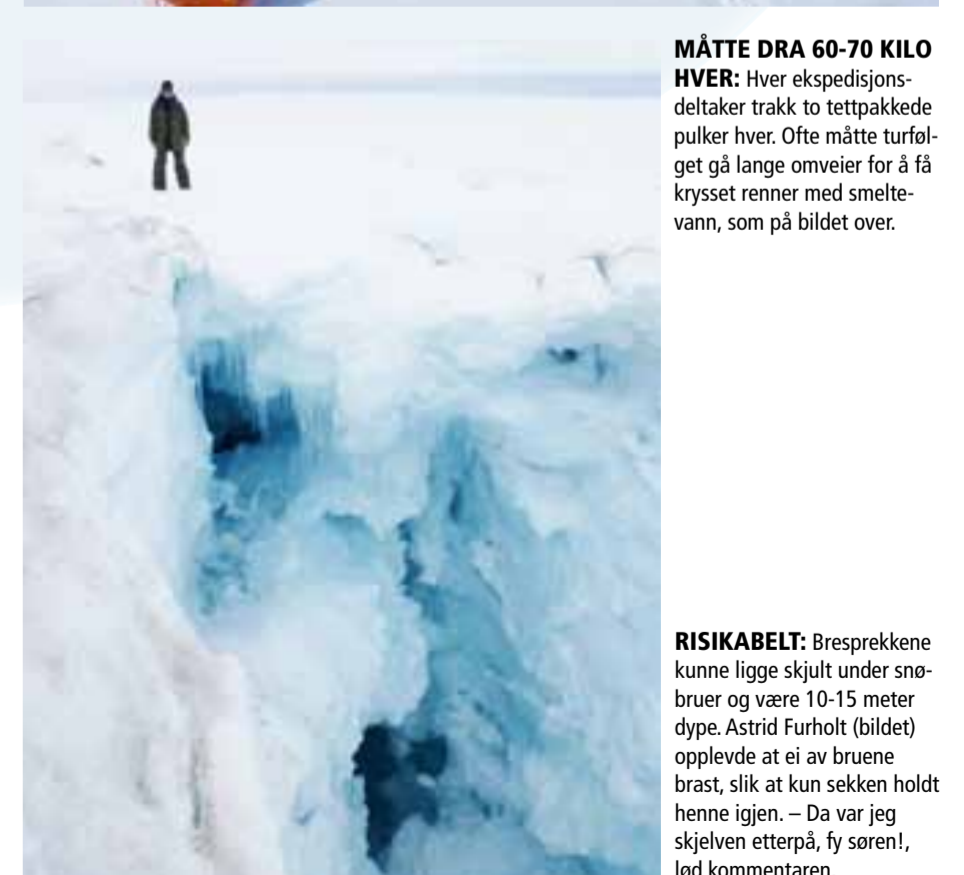
– Men jeg kunne bli skikkelig sinna på guiden, som var streng etterpå å drive oss videre etter de korte pausene.



UTSATT: Klarvær, men sidevind som tar godt oppe på breen, som ruver mer enn 2 000 meter over havet.



TELTIV: Primus med renset bensin (heptan) som drivstoff sørget for at snømeltingen gikk unna.



MÅTTE DRA 60-70 KILO HVOR: Hver ekspedisjonsdeltaker trakk to tettpakkede pulker hver. Ofte måtte turfølget gå lange omveier for å få krysset renner med smeltevann, som på bildet over.

RISIKABELT: Bresprekkene kunne ligge skjult under snøbruene og være 10-15 meter dype. Astrid Furholt (bildet) opplevde at ei av bruene brast, slik at kun sekken holdt henne igjen. – Da var jeg skjelve etterpå, fy søren!, lod kommentaren.

Tekst: Anne Mette Hope
Foto: Privat