

# SNØBAKKER I SOMMERFJELL

En snøsak sommerstid? Ja, nettopp, det er sommerstid snøbakkene kan vise seg fra sin mest lumske side, harde og glatte og med steinete ender.

TEKST SINDRE HASLENE-HOX



SINDRE  
HASLENE-HOX  
Psykolog og  
breinstruktør

**Zapffe underdrev nok litt i diktet sitt** – Ode til lis-øxen (første gang publisert i Norsk Fjellsport, 1933) da han beskrev konsekvensene av utglidning i snøbakke; det er ikke bare høydemetrene en mister. I ulykkesdatabasen til Norsk Fjellsportforum er det registrert noen og tjue usikrede utglidninger på bratt snø om sommeren. Flere av disse med alvorlige og fatale konsekvenser.

#### Her er utvalgte hendelsesforløp:

Gled ut under glissade på sommersnø i middels bratt renne, på retur. Gled ca 30 meter ukontrollert, utfor 3 meter høy hammer, ned i elveleiet i bunnen av renna og innunder snøen. Landet på snøbru som knakk, glei inn mellom snøen og fjellet.

Gled ut under usikret gange over moderat bratt snøfelt (35 gr), rutsjet 250 m og traff lita steinur undervegs. To klatrere gled ut på ca 45 grader bratt snøfelt på veg ned fra Storen til hytta på Bandet. De prøvde først å gå nedover på siden av snøfeltet for å holde seg på tørt fjell, siden de ikke var skodd for bratt og hard snø. Til slutt måtte de likevel krysse. De gled ut kort etter at de kom ut på snøen. Ulykken skjedde om morgenen, og snøen var ennå hard.

**Felles for ulykkene** er at det var klatringa på turen som var fokuset, og de bratte snøfeltene noe som måtte forseres, ofte på returen. Det er skrevet mye i Sikre Sider om hvordan garden er nede etter at vi har gjort ferdig klatringa og skal over på rappell og retur, men det er sant når Ingrid Espelid sier vi ikke er ferdig før vi har rydda opp. Vi må alltid minne oss selv når toppen er nådd, at

vi fortsatt må ha fokus på veivalg og farer, selv om det vanskeligste er forsert. Når vi blir slitne svekkes konsentrasjonsevnen og dømmekraften. På klatreturer i fjellet om sommeren er det nettopp klatringen som står i fokus. Kanskje er en ikke forberedt på at det fortsatt kan ligge snø i bratte partier og en har ikke med seg nødvendig utstyr. Det som i utgangspunktet ser ut som sommerstøsj og en artig aketur på rumpa, kan vise seg å bli hardere lenger nede, og det kan bli vanskelig å få bremsset opp. Det er ofte uoversiktlig når en kommer ovenfra og skal ned et snøfelt, og det er umulig å forutsi om snøfeltet ender i en slak tunge eller en bratt ur, om en ikke har vært på nedsiden og sett.

**Snøbaketeknikk er det viktigste** jeg lærer bort på brekurs. Ikke fordi det er det vanskeligste eller mest spennende, men fordi det er det deltakere vil ha bruk for senere når de ferdes i fjellet. De færreste som tar brekurs fortsetter å gå på bre, men de fleste fortsetter å gå i fjellet, og vil på vanlige fotturer treffe på snøbakker.

*Hvad Foden ham skaffed' ved møiefuld lid,  
det skulde han miste i hastelig Gliid,  
om ikke en øx var til hånde.*

– Peter Wessel Zapffe

## ØVELSE

Ved begynnelsen av skisesongen trener de fleste som går på topturer på bruk av sender/mottakerutstyr, for å friske opp ferdighetene og raskt kunne ta det i bruk dersom det oppstår en situasjon som krever det. Like naturlig burde det være å trene på snøbakketeknikk i starten av sommersesongen i fjellet. Det å kunne bevege seg trygt i bratt snø, og bremse opp ved en utglidning (self-arrest) både med og uten isøks, kan være forskjellen på en fin dag i fjellet og den siste turen.

Finn en egnet snøbakke uten oppstikkende steiner eller ur på nedsiden, og som ikke har ei smelteelv under seg. Bakken bør være opp mot 30-40 grader øverst og flate ut nedover slik at en vil stoppe av seg selv om en mister kontrollen. Snøfeltet må ikke være utsatt for ras eller steinsprang fra oversiden. Undersøk snøfeltet nedenfra og forsøk å gå opp så langt som det kjennes trygt.

## STAKKATOGANG

Brukes når snøhenget er så bratt at vanlig gange ikke er trygt, og du trenger isøksen. Du vender deg mot snøhenget og står med føttene inntil hverandre. Du holder isøksen i hodet med begge hender og stikker skaftet så dypt ned i snøen at du får en slags forankring. Økseskaftet må stå loddrett eller litt på skrå inn mot hengt, se figur 1. Om du ikke får stukket isøksa helt ned til hodet, er det viktig at du holder rundt skaftet helt nede ved snøen. Dette gjør vektarmen mindre og minsker derved sjansen for at øksen blir dratt ut hvis beina dine sklir ut. Ta så to steg og spark trinnene så store at du står sikkert. Flytt et punkt om gangen. Denne teknikken kan brukes både oppover, nedover og til traversering.

## BRUK AV HÆLENE

Gange nedover i snø som ikke er så bratt at stakkatogang er nødvendig, kan gjøres som illustrert på figur 2. Merk hvordan hælene stampes godt ned i snøen, i en vinkel inn mot bakken for å hindre utglidning. Bruk også øksa aktivt og flytt et punkt av gangen.

## GLISSADE

Dette betyr at man sklir kontrollert ved hjelp av isøksa ned et snøheng. Du setter den ene foten litt foran den andre. Øksen holder du i T-grepet; i hodet med den ene hånden og så langt ned på skaftet som mulig med den andre. Piggen settes bak deg i snøen med bladet pekende bort fra kroppen (se figur 3). Med øksen kan du nå kontrollere farten, styre og holde balansen. Glissade kan gjennomføres mer stående og mer sittende, avhengig av bratthet. Men vær forsiktig særlig i

snørenner hvor de lenger nede i skyggen kan gå over til hardere is som er umulig å bremse på.

## OPPBREMSING PÅ SNØ

Ved utglidning må du komme deg over på magen og innta følgende bremsestilling: Øksa dras inn under brystet i bremsegrep slik at øksehodet er ved den ene skulderen og piggen er nede ved motsatt side eller hofta. Press brystet mot økseskaftet og sett rumpa opp og beina ned for å bremse (se figur 4). Det gir bedre styring om du skrever litt. Med stegjern på, må føttene holdes opp fra snøen så ikke stegjernene hefter seg opp. Dette for å unngå å tippe rundt. Løft da heller hoftene noe og press knærne ned i snøen (se figur 5). Farten øker mest straks etter utglidningen, og en må derfor komme raskest mulig i bremsestilling.

Dersom du ikke har isøks, bremser du mest effektivt ved å reise deg opp på alle fire og stå med strake armer og bein i snøen. Spre armer og bein og skyt hofta i været. Hendene kan også samles foran for å forme en kopp som du graver inn i snøen for å bremse (se figur 6).

Tren på oppbremsing etter utglidning fra sittende, på ryggen, på magen og eventuelt med hodet først, med og uten isøks. Det er en fordel å droppe hjelmen under øvelsen, da i alle fall tidligere tiders klatrehjelmer som stakk vesentlig høyere opp enn moderne lettvektshjelmer kunne forårsake nakkesleng om de gravde seg ned i snøen.

## RÅD

Undersøk forhold og innhent informasjon før du legger ut på tur i fjellet også om sommeren, og ta med utstyr som for vinterklatring dersom det er nødvendig. Vurder å ha med isøks og eventuelt stegjern og sikringsmidler for snø og is. Ha i alle fall med hansker/votter i fjellet om sommeren; det er mye vanskeligere å stoppe en utglidning i snø dersom du går uten dette. Hvis du kommer til et bratt snøfelt som må forseres og du ikke har med isøks, se om du kan finne spisse steiner, pinner, eller bruk staver, skinne fra sekken eller andre ting du kan stikke ned i snøen for å få feste til hendene i snøen.

**Oppfordringen er herved gitt:** start sommersesongen i fjellet med å trene på oppbremsing i bratt snø! Ha en riktig trygg sommer.

*Deler av teksten er hentet fra Breboka (2008) som artikkelforfatter var redaktør for, fra kapittelet om bevegelsesteknikk på is og snø med bidrag fra Camilia Ianke. Figurene er hentet fra den samme boka og er tegnet av Kjartan Friis.*

