



Fine forhold i marka, men noen steder kan det være hardt og isete. Her fra Kikut. Foto: Anette Aasheim

Ut på ski? Pass deg for harde og isete løyper.

Adriane Lilleskare Lunde, Hilde Bjørhovde og Lene Skogstrøm

– Ta det rolig i utforkjøringene, sier Skiforeningens løypesjef. To uker uten påfyll av snø kan gjøre helgens skitur utfordrende i Marka.

For Anne Elisabeth Næss gikk det fort i nedoverbakkene i Nordmarka. Styggfort. Hun falt og endte med brudd i håndleddet.

Sammen med en vennegjeng var hun på vei fra Øvresertjern mellom Frognerseieren og Tryvann, mot Kobberhaugshytta og Skjennungstua. Så langt kom hun ikke.

– Vi ringte 113 og fikk beskjed om å gå til Nordmarkskapellet, cirka 1 kilometer unna. Der møtte de oss med sykebil.

Løypen gikk videre til legevakten, hvor hun fikk gips og innkalling til operasjon en uke senere. Nå er hun sykmeldt i fem uker.

Aftenposten har fått tips om flere andre brudd- og fallskader i Marka de siste ukene. Blant hendelsene er rapporter om ryggbrudd, lårhalsbrudd og brudd i armer.

– Kom dere ut, men ta det pent i nedoverbakkene, er Anne Elisabeth Næss oppfordring.

Utforkjøringene byr på utfordringer

– Selve skisporene står veldig bra i stabil

kulde. Men plogingen skyver snøen ut i kantene. Det blir isete og hardt i utforkjøringene, sier løypesjef Hege Sheriff.

Skiforeningen preparerer nå for å friske opp i bakkene og omfordele snøen. De har ikke fått meldinger om at flere skader seg.

Selv er hun på vei ut i skiløypene i Vestmarka. Der kom det et lokalt, lite dryss av lett snø tidligere i uken som hjalp på forholdene. Det samme skjedde på Sollihøgda og på Ringkollen. Men nå er det to uker siden et skikkelig snøfall i Marka.

Brakk tommelen i bakken

Også Aslak Eriksrud hadde et ublidt møte med isete utforbakke. Lørdag ble det tur på Grünerløkka istedenfor i Nordmarka for den skiglade TV 2-kommentatoren.

– For to uker siden var jeg på vei ned fra Lilloseter med syvåringen vår, Even, foran i løypa. Jeg datt og var ned med kneet og høyrehånden, men kom meg raskt opp igjen for å følge med på utforkjøringen hans, sier Eriksrud. Han fikk vondt i tommelen som hovnet opp. Men han dro på

ski med vond tommel helgen etter også.

Til slutt gikk han på legevakten. Der ble det konstatert to brudd og en avrevet sene.

– Det ble gips, og til uken skal jeg opereres, forteller han.

Kupert ut fra Frognerseieren

– I Nordmarka sør fra Frognerseieren er det veldig kupert. Det betyr mer plogging, og at løypene blir fortere avslitt, sier Sheriff. Hun ber folk være forsiktige.

– Nå som det er litt faste forhold i løypene, og snøen begynner å bli gammel, er det lurt med ekstra feste. Bruker man grunnvoks på spray, lar den tørke og legger smøringen oppå det, holder smøringen lenger.

Få fnugg i sikte

Noe annet du bør smøre med under så isete forhold?

Tålmodighet, ifølge statsmeteorolog Rafael Escobar Løvdahl.

Det kalde og tørre klarværet vil nemlig fortsette i tiden som kommer. I Oslo-området er det hverken meldt om nedbør eller mildvær.

Råd i isete løyper

Sjeflege hos Norsk Luftambulans, Stephen Sollid, bekrefter at helgens føre kan by på utfordringer.

– Isete løyper som vi har nå, gir større fare for uhell. Særlig i nedoverbakker og svinger.

I tillegg til løypeforhold sier han at også teknikk og erfaring påvirker risiko for skader. De mest alvorlige forekommer imidlertid sjelden i langrennssporet.

– Alvorlige hodeskader er for eksempel mye vanligere ved utforkjøring. Da er farten høyere og energien større.

Han advarer primært mot forstuinger og vridninger på langrenn. Men brudd kan også forekomme. Særlig er armer og bein utsatt.



Anne Elisabeth Næss med gips etter fall i Nordmarka. – Ta det pent i nedoverbakkene, oppfordrer hun.

Lege Stephen Sollids råd:

- ▶ Ta hensyn til forholdene.
- ▶ Gå på ski etter egne ferdigheter og form.
- ▶ Ha alltid med mobiltelefon med nok strøm, særlig om du går alene.
- ▶ Ta med ekstra tøy, spesielt når det er ekstra kaldt ute.
- ▶ Ha med nok mat og drikke, også i tilfelle noe skjer.
- ▶ For lengre turer er det lurt å ha med enkelt førstehjelpsutstyr.