

# Svøm rundt om Anholt, 2013

## **Historien**

Det startede som en gåtur rundt om Anholt. Min søster, Mary Garne Kjeldsen, og jeg havde længe snakket om, at NU skulle vi altså snart til Anholt igen. I 2002 var vi på ferie på Anholt, i 2005 derovre for en meget kort og sørgelig bemærkning for at tage afsked med Einar Boisen, vores mors lillebror.

Som børn var vi derovre flere gange. Blandt andet i starten af halvfjerdserne, hvor min søster, Bodil Garne, sammen med Birgit, vores kusine, gik hele vejen rundt om øen. I påsken 2013 foreslog Mary, at vi gjorde Bodil og Birgit kunsten efter, men da jeg i 2012 slog begge mine knæ, kan jeg ikke GÅ så langt. Men svømme langt, det kan jeg. Rigtig langt endda.

Der er adgang forbudt for mennesker i sælreservatet ved Totten, Anholts nordøstlige spids, så Mary til fods på land og mig derude i vand duede ikke, vi måtte finde en båd og en til at sejle den.

Poul Anker, Bette og Janne Boisen, min fætter og mine kusiner, er vokset op på Anholt. De syntes, svøm rundt om Anholt lød sjovt, måske fordi ingen vist har gjort det før. Poul Anker lovede både at finde en følgebåd og at sejle den hele vejen rundt om øen.

Vi fastsatte cirka-dato, Poul Anker lånte en båd og så var der ikke andet at gøre end at vente, krydse fingre for godt vejr og træne.



# Svøm rundt om Anholt, 2013

## **Optakten på Anholt**

Min mor, Anna Garne, Mary og jeg ankom med færgen til Anholt mandag den 8. juli. Tirsdag badede vi ved havnestranden, jeg svømmede frem og tilbage med havtaske, Mary og min mor var kystvagter. Helt fantastisk vand omkranser Anholt. Krystalklart og turkisblåt i sommersonen. Helt uimodståeligt, men også meget mere salt end mit hjemmebane-vand i Øresund.



## **Hvornår?**

Da Poul Anker hørte tale om en svømmetur rundt om Anholt, foreslog han straks svømmeretning *med* uret for at få mindst muligt besvær med strømmen.

En ting er strøm, noget helt andet er blæst. Meget blæst ville ikke kun blive besværligt for mig, det ville også kunne ødelægge turen i følgebåden, især for Mary, der er mindre søvnt end Poul Anker.

Den oprindelige aftale var onsdag den 10. juli, men vejrudsigterne lovede masser af blæst. Prognosen sagde 10-12 m/s, hvilket ville have besværliggjort, ja måske umuliggjort turen.

Billedet herunder, taget af Mary fra Flakken onsdag den 10. juli 2013, taler vist for sig selv. Så svøm rundt om Anholt måtte udskydes til torsdag den 11. juli.



Vejrudsigten 11. juli forudsagde nordenvind på 6-8 m/s. Det ville betyde lidt modvind den første halve kilometer og siden sidevind, når retningen efter Flakket drejer lidt mere mod øst. Efter Totten ville jeg forhåbentlig ligge lidt i læ på en stor del af hjemturen, men på den sidste strækning mod nord, tilbage til havnen, var der udsigt til modvind. Nordenvind 6-8 m/s, mon ikke det går?

Torsdag den 11. juli 2013. På vores for længst afdøde morfars fødselsdag, ville vi give svøm rundt om Anholt en chance.



# Svøm rundt om Anholt, 2013

## **Dagen før afgang**

Indkøb på Anholt i Brugsen bestod af: Bananer, kiwi, melon, druer, mini-gulerødder, friske ærter, nektariner, minitomater, skumbananer, smoothies og juice i små brikker og liter-kartoner. Til Poul Anker og Mary blev der pakket rugbrød, leverpostej, knækbrød, småkager og vist også noget mere. Til frokost spiste jeg så meget rugbrød med den lækreste frisk-røgede fisk, jeg har smagt, og så mange tomater, jeg kunne klemme ned.

Alt udstyr, bortset fra frugt og grønt, blev pakket og gjort klar til afgang. I Poul Ankers køleskab kom 6 1½-liters-plastflasker med vand og to drikkedunke med fortyndet juice. I Bettets fryser 3x½-liters flasker med vand.

Ikke alt kan købes på Anholt, så jeg havde forsyninger i bagagen:

- Hjemmepresset rødbedejuice, frosset ned i engangs-isterningeposer.
- Gerimax-piller (guarana og ginseng)
- 20 SIS 60 ml gels, heraf 3 med koffein
- Müslibarer med nødder og honning
- Energibarer
- Proteinbar str XL
- All-in-one-kiks

Til aften serverede Bette lækker vegetarisk moussaka, salat og pasta med Jannes lige så lækre hjemmelavede pesto. Jeg spiste alt, jeg kunne få ned, især pasta.

Før sengetid blev ærterne bælget. Frugt, grønt, müslibarer og energibar skåret ud i småbidder. Pasta med pesto. Alt i hver sin Ikea-lynlåspose. Dog ikke bananerne, Mary havde en urtekniv med på følgebåden og skar bananer ud undervejs.

Rødbedejuicen blev flyttet fra isterningeposerne til en flaske i køleskabet. ¼ af den blev tøet op og drukket aftenen før.



# Svøm rundt om Anholt, 2013

## Afgang

Torsdag morgen skinnede solen. Jeg vågnede klokken 4.30 og følte mig klar, men aftalen var at stævne ud efter Anholtfærgen, og de andre sov jo stadig. Så jeg spiste bare et par bananer og gik i seng igen. Stod op klokken 7 igen og spiste et par fuldkornsboller med marmelade. Skyllede det ned med cirka halvdelen af rødbedejuicen, den sidste fjerdedel blev hældt på plastflaske og pakket sammen med de øvrige forsyninger.



Poul Anker, Bette, Steen, Janne, Mary og min mor stod tidligt op og der var højt humør over hele linjen. Min mor kunne dog ikke skjule lidt bekymring for sin yngste datter, men sådan er livet vel for mødre: Børn gør af og til noget, deres mor ikke bryder sig om.

En stor Ikea-pose til drikkedunke og mad, vandflaskerne i en flamingokasse med is (det var nok Poul Anker, Bette eller Janne, der havde sørget for det ...). Køletaske til drikkevarer.

Poul Anker havde lånt Steens køretøj. Hvad sådan et køretøj hedder, ved jeg ikke, men det var smart og særdeles anvendeligt. Før afgang var Poul Anker lige en tur på havnen for at tjekke båden (og hente is??), alt så ud til at være i orden.

Jeg klædte om hjemmefra og cyklede til havnen med våddragten om hofterne og ærmer og lynlås-snor proppet ned, så de ikke blev fanget af cykelhjulet. Så var dagen for alvor i gang, og vi nåede havnen netop som Anholtfærgen skulle til at stævne ud.

På havnen blev jeg mødt af anholtere og turister, der ønskede mig god tur før vi klatrede hen til den lille strand i det ydre havnebassin. I dag tjente vaselinen to formål: At undgå gnavsår og at mindske eventuelle brandmandsangreb. Der blev derfor påført rigeligt med vaseline på både nakke, hals, kæbe, fødder og hænder før våddragt, badehætte, briller og havtaske kom på plads og Garmin-uret tændt.

# Svøm rundt om Anholt, 2013

## Garmin 910XT

Hjemmefra havde jeg indstillet mit Garmin 910XT til at bippe med 1000-meter-intervaller og besluttet at lade uret køre hele tiden, også når jeg holdt pause. På en lang tur er det jo mere sluttiden og ruten, end den præcise hastighed undervejs, der er interessant. Jeg var nok også lidt bange for at glemme at tænde uret igen, hvis jeg stoppede det. Især hvis (når!) jeg blev træt.



Under turen ærgrede det mig lidt, at jeg ikke havde valgt kortere bip-intervaller, det havde nok gjort det lettere at afgøre hvor og hvornår, jeg skulle holde pause, og bagefter gjort det lettere at gætte længden og placeringen af pauser. Skidt nu pyt med det.

## Afgang



Skipper Poul Anker måtte lirke Sulu Anholt fri af sæsonbetinget lystbådekaos i den indre del af Anholt Havn før han kunne tøffe ud til det yderste bassin. Jeg vadede fra kysten i havnens nordlige ende ud til Sulu Anholt med mine clogs i hånden, smed dem om bord i båden og vinkede farvel til Bette, Janne og min mor, der vinkede god tur fra stranden.

# Svøm rundt om Anholt, 2013



Klokken 8.25 trykkede jeg start på Garmin-uret og så var vi i gang: Mig med min svømmetur. Sulu Anholt med sin sejltur. Janne med sin vandretur rundt om denne smukke lille ø.

Omkring Anholt er Kattegat salt, klart og meget, meget dejligt. Endda i havnebassinet, hvor Anholtfærgen overnatter og netop var sejlet ud, havde vandet ingen havnesmag.

Så af sted gik det. Ud af havnen og til højre. Mod første pynt, Flakken. Trods modvind tog den første kilometer knap 15 minutter, så dagsformen føltes god.



# Svøm rundt om Anholt, 2013

For et par år siden åd Kattegat noget af Anholt, så selv ret nye kort viser ikke præcis, hvordan kysten omkring Flakken, Anholts nord-vestlige pynt, ser ud. Skønt så der ud fra vandet.

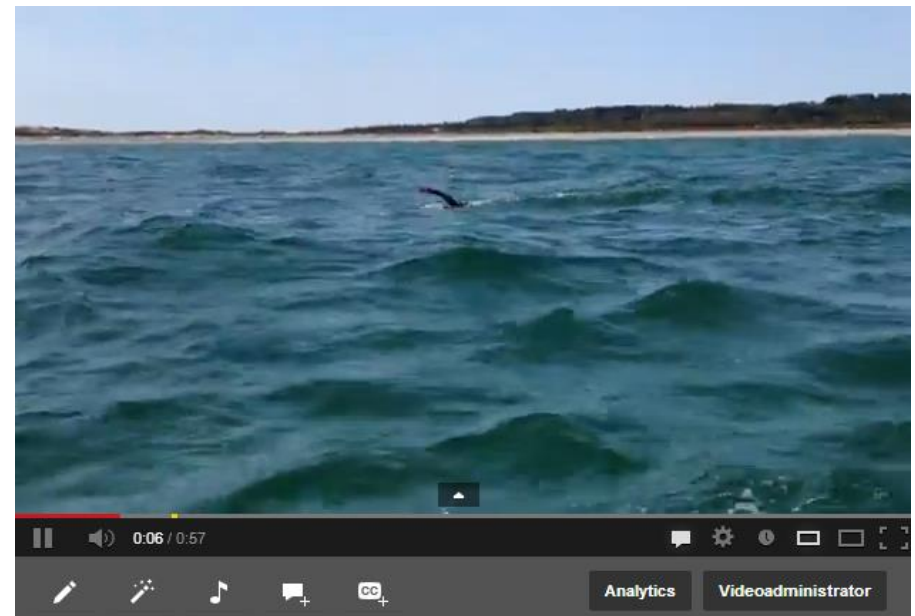
Første pause blev holdt efter 15 minutter og indebar indtagelse af den Gerimax og ISI-gel med koffein, jeg havde planlagt at tage inden jeg tog af sted, men som jeg glemte at tage med mig, da Steen kørte de øvrige forsyninger hen til båden.



Jeg drikker hverken kaffe eller cola, så når jeg en sjælden gang får koffein, så virker det. Ret meget. Gerimax-tabletter med ginseng og guarana virker stort set lige som koffein – og alt natur-doping, der ikke er usundt, skadende eller ulovligt, er i mine øjne OK at bruge, når man gerne vil præstere lidt over evne. Så ind røg det hele ...

## ***Langs nordkysten***

Efter Flakken, Anholts nord-vestlige spids, gik det øst på langs Anholts nordlige kyst. Pejlemærke: Fyret på den nordøstlige pynt.



<http://www.youtube.com/watch?v=56nAID2CXTQ>



# Svøm rundt om Anholt, 2013

På Marys første video (brug linket herover for at se den) kan man vist godt fornemme bølgerne på nordsiden. Og ane hvor klarblåt Kattegat kan være, når solen endnu står lavt.

Bevæger man sig i nord-østlig retning på nordsiden af Anholt kommer nordenvind fra siden og en lille smule forfra. Omkring 6 m/s betyder pæne bølger uden ret mange skumtoppe. Der var nok lidt medstrøm, ellers havde jeg vist ikke svømmet så OK-hurtigt med de bølger, som jeg gjorde.

Planen var korte pauser med kulhydrat-indtag ca. hvert 20. minut. 5 pauser på de første 2 timer blev det vist til. Ved 2. eller 3. pitstop lagde jeg havtasken i båden. Ikke at den generede mig synderligt, men der var langt igen, jeg ville gerne bruge så lidt energi som muligt og i sidevind kan en havtaske godt være lidt irriterende. Ikke meget, men nok til, at jeg ikke ville spille energi på at være irriteret. Så op i båden med den og videre uden.

En følgebåd kan ikke bare sejle derudaf og krydse bølgerne på den mindst søsyge-stimulerende måde, den sejler langsomt og ligger indimellem og driver, for at svømmeren kan følge med. Sådan er lejf, men søsyge og søstærke supportere er værd at tage med i betragtning, når langtur med følgebåd tilrettelægges.

De første timer rundt om Anholt var lidt hårde for Mary, men trods noget søsyge klarede hun sin forplejningsopgave til UG.

## ***At svømme med følgebåd***

Under hele turen trak jeg ofte mod kysten og noget længere ind end Sulu Anholt kunne sejle. Jeg forsøgte at rette ind efter Poul Ankers instruktioner, men især de første 11 kilometer havde jeg svært ved at se båden med alle de bølger, jeg fik i hovedet. Nogle gange var jeg lige lovlig langt fra følgebåden, måske også fordi livlige bølger gør det risikabelt at ligge FOR tæt på båden.

Trods bølger gik det ret godt, synes jeg, og lige pludselig var fyret i sigte, også fra min lave position i vandet.



# Svøm rundt om Anholt, 2013

Østerrev, det meget lave område under vandet i forlængelse af Totten, skal søfarende hold sig langt fra for ikke at gå på grund. De mange skibsvrag, der ligger derude, taler vist for sig selv.

En anden udfordring ved Totten er sælreservatet. I området syd for fyret må mennesker ikke færdes, fordi sælerne skal have lov at have deres ynglepladser i fred. Gule bøjer i vandet afmærker, hvor søfarende skal holde deres skuder væk fra sælerne.

Vi havde diskuteret strategien med det sælreservat. Så vidt vi forstod, er der ingen regler for, om man må svømme igennem, men følgebåden kunne selvfølgelig ikke komme med. At svømme helt udenom reservat og rev for at følges med følgebåden ville betyde mindst et par kilometer mere, så aftalen blev, at båden sejlede udenom revet, mens jeg svømmede syd på i fornuftig afstand fra kysten og i sikker afstand fra sælernes ynglepladser.

Garmin-uret sagde 10.93 km, da vi nåede en skillevej, der skulle vise sig at få langt mere betydning end forventet.

Vi gjorde som aftalt. Troede jeg. Jeg fik havtasken på igen og en gel i våddragts-benet. Aftalen var at mødes syd for sælreservatet.

Poul Anker udpegede den bøje, der markerede reservat-grænsen, men den aftale viste sig ikke at være præcis nok. Jeg drog mod syd, mens Sulu Anholt satte fuld fart frem mod øst for at sejle udenom Østerrev.

## ***Med sæler som eneste selskab***

Vandet var så lavt, at jeg måtte gå 10-15 meter, men så snart det blev en halv meter igen, svømmede jeg. Og så dukkede de op. Sælerne. Den første jeg så, svømmede under mig, mens vi var på max. 1½ meter vand. På ryggen, med hovedet lidt bøjet, gled den lige under mig, mens den kiggede nysgerrigt op på mig. Og så, med et slag med halen vendte den om på maven og var væk. Om det var den samme, der kom tilbage lidt efter eller en anden, ved jeg ikke, men de så lige nysgerrige ud.

Jeg svømmede vel 100 meter, før jeg stoppede for at se nærmere på sælerne. Og puf, puf, puf dukkede sælhoveder op af vandet. I rundkreds omkring mig, 5-10 meter væk, 10-15 stykker, måske, og de kiggede alle sammen nysgerrigt på mig. De brandmænd, der også begyndte at dukke op (uf!) holdt sig heldigvis dybt.

Jeg holdt mig i nogenlunde samme afstand fra kysten, som da jeg forlod Sulu og besætning. Jeg fik medvind og medstrøm, men fyret blev ved at med at være lige tæt på og jeg havde en fornemmelse af, at jeg nærmest ikke bevægede mig fremad. Så jeg blev bare ved med at svømme. Sammen med sælerne og store stimer af småfisk. Sælerne svømmede under mig og ved siden af mig, men efterhånden som vandet blev dybere, blev det sværere at se dem, der svømmede under mig. Måske holdt de op med at svømme under mig.

# Svøm rundt om Anholt, 2013

Jeg så dem ikke, når jeg svømmede, men når jeg stoppede, stoppede de også. Satte sig i rundkreds rundt om mig, med alle deres søde sæløjne vendt mod mig. Så selvfølgelig stoppede jeg tit. Både fordi jeg gerne ville vide, om jeg stadig havde følgeskab af sæler, fordi jeg mødte en del brandmænd og fordi jeg kiggede og lyttede efter Sulu. Jeg kunne hverken se eller høre følgebåden, så jeg tænkte, de var sejlet i sikkert uden om reservatet og lå og ventede på mig et sted mod syd. Da der var sæler overalt, gik jeg ud fra, jeg stadig var omkring deres territorium.

Energi skal der til. Det tog nok et par minutter at få gelen i buksebenet åbnet, nedsvælget og få lagt skraldet tilbage i buskebenet. Imens blev sælerne vist lidt trætte af at stå stille i deres rundkreds. Nogle dykkede, nogle kom op. Men de var der stadig. Med deres store våde sæløjne og med solglimt glitrende i de våde sælpelse gjorde de turen til en meget, meget stor oplevelse for mig. Jeg håber, sælerne også havde en god dag, men mon ikke de bare var der for at sikre sig, at jeg forsvandt igen uden at forstyrre deres unger på stranden?

Som tiden gik begyndte jeg at bekymre mig mere og mere om, hvor Sulu var henne. Skulle jeg fortsætte mod syd?

Når jeg kiggede på fyret, stod det omtrent som da Sulu stak øst på, men Garmin-uret var på vej mod 13 km, så noget måtte jeg have bevæget mig. Hvad nu hvis Sulu havde fået motorstop?

Eller var gået på grund på revet? Jeg ærgrede mig over, at jeg ikke havde telefon med i havtasken, men den lå i Sulu, så Mary kunne holde verden opdateret på SwimOuts facebook-side. Da der ingen mobil-dækning var derude, havde det ikke hjulpet alverden, men alligevel!

Ikke en motorlyd, kunne jeg høre. Men bølgeskvulp og fjerne mågeskrig var der rigeligt af. Sælerne sagde ingenting. Hvis jeg havde lyttet mere efter, når morbror Einar talte sælsprog, havde jeg kunnet snakke med dem. Måske. Kysten var øde og tom, jeg var lidt Palle alene i verden. Alligevel besluttede jeg at fortsætte mod syd og tro på, Sulu ville indhente mig. Måske var det medvind og medstrøm, der gjorde mig lige lovlig overmodig. Eller også var der sælerne, der rev mig med.

At Janne ville følge os hele vejen langs kysten, vidste jeg ikke, og jeg kunne ikke se hende fra min vandrette position. Hun måtte selvfølgelig trække indenom sælreservatet, men hun var derinde et sted, også mens jeg lå og følte mig lidt alene. I gang med at gå 25 km. Alene. Helt uden følgebåd eller æsel til at bære forsyningerne.

## ***Eftersøgt af helikopter, redningsbåd og redningskøretøj***

Sulu og Janne havde hverken kontakt med mig eller med hinanden, men før jeg nåede den lystbåd, der som det eneste

# Svøm rundt om Anholt, 2013

tegn på mennesker lå et godt stykke mod syd, kom en rød redningsbåd drønende fra syd. Den sejlede hen imod mig, så jeg stoppede op og håbede, de kunne bringe mig i kontakt med Sulu.

"Er det dig, der er ved at svømme rundt om Anholt?" råbte de.

"Ja. Men jeg føler mig lidt alene, jeg kan ikke finde min følgebåd"

"Du er da ikke alene, her er jo masser af sæler"

Jeg kiggede mig omkring, men der var ikke så mange som før. Måske forduftede de, da redningsbåden kom.

Fra redningsbåden fortalte de, at Poul Anker havde ringet, fordi han havde mistet kontakten til mig. Udover redningsbåden var en helikopter sendt i luften og et redningskøretøj sendt ud for at finde mig. De lovede at give Sulu og Poul Anker besked om hvor jeg var, og så fortsatte jeg syd på.

Først bagefter fandt jeg ud af, at Poul Anker og Mary havde måttet sejle mere end en kilometer mod øst for at forcere Østerrev, og at de gik på grund to gange i forsøget. De var derfor først tilbage ved kysten et stykke tid efter, jeg havde passeret revet og reservatet.

At fyret ikke flyttede sig må have været et synsbedrag. Rundinger på kysten kan være meget svære at vurdere fra vandsiden, så

selvom jeg syntes, jeg nærmest stod stille, svømmede jeg et par kilometer mod syd, imens Sulu rundede Østerrev og sejlede rundt for at lede efter mig.



Strømme skifter retning omkring Totten. Lidt ligesom strømmen omkring Skagen, hvor strømmen skifter retning omkring Grenen. Omkring Totten går strømmen derfor ikke i samme retning på vest-, nord- og sydsiden af Totten. Poul Ankers bekymring var, om jeg havde fået et ildebefindende og var blevet trukket væk af strømmen. I hans risikovurdering indgik også, at jeg ved at gå på

# Svøm rundt om Anholt, 2013

bunden kunne have trådt på en fjæsing, fået et ildebefindende og blevet ført væk af strømmen. Poul Anker har sejlet jorden rundt og ved, at ved ulykker i vand kan det kun gå for langsomt med at tilkalde hjælp. Han gjorde det eneste rigtige: Han ringede til redningstjenesten, der satte fartøj, køretøj og helikopter i gang.

Jeg ved ikke, hvor lang tid redningsbåden var om at finde mig, men Janne mødte redningskøretøjet på land og blev selvfølgelig urolig, fordi hun hverken kunne se Sulu eller mig. Jeg er meget ked af postyret og beklager meget, at jeg misforstod Poul Ankers instruktioner. Og flov over al den virak om min egoistiske og happy-go-lucky-fjollede ide om at svømme rundt om Anholt.

Heldigvis endte redningsaktionen godt. Redningsbåden kom hurtigt i kontakt med Sulu, der satte fuld kraft på mod syd, imens jeg svømmede videre langs kysten uden at skulle ulejlige den lystbåd, jeg havde udset mig som hjælpecentral. Redningsbåden holdt øje med mig, indtil Sulu indhentede mig. TAK!

## **Genforening med følgebåden**

Genforeningsglæden var stor, men en fortjent løftet pegefinger fra Poul Anker var på sin plads. Man skal have klare aftaler, når man bevæger sig på vand, og man skal overholde de aftaler, man har. Det skal man altid i vand, men især på så øde områder som ved Totten på Anholt.



Set fra den lyse side, var jeg nok gået glip af de mindeværdige og sælsomme oplevelser tæt på sæl-reservatet, hvis jeg hele vejen havde svømmet tæt på båden.

Jeg fik nogle tiltrængte forsyninger, Poul Anker og Mary fik pulsen ned og så gik det stærkt. På syd-øst-kysten lå jeg lidt i læ af og der var mærkbar medstrøm. Det var skønt at slippe for nogle af bølgerne og velforsynet med mad og drikke var der ingen grund til ikke at få mest muligt ud af den forjættende medstrøm.

# Svøm rundt om Anholt, 2013

Split ▲	Tid †	Tid i bevægelse †	Afstand †	Gnsn. tempo †	Avg Moving Pace †
1	15:25.2	14:22	1,00	15:25	14:22
2	19:24.2	19:24	1,00	19:24	19:24
3	17:30.3	17:30	1,00	17:30	17:30
4	16:05.8	16:07	1,00	16:06	16:07
5	16:29.5	16:32	1,00	16:29	16:32
6	16:47.9	16:45	1,00	16:48	16:45
7	17:44.8	17:46	1,00	17:45	17:46
8	16:08.3	16:12	1,00	16:08	16:12
9	18:14.7	14:47	1,00	18:14	14:47
10	18:56.4	18:48	1,00	18:56	18:48
11	15:32.3	15:33	1,00	15:32	15:33
12	21:27.2	16:47	1,00	21:27	16:47
13	16:25.8	16:26	1,00	16:26	16:26
14	18:19.1	18:20	1,00	18:19	18:20
15	16:41.1	16:40	1,00	16:41	16:40
16	12:33.7	12:34	1,00	12:34	12:34
17	15:19.6	15:20	1,00	15:20	15:20
18	11:59.8	12:00	1,00	12:00	12:00
19	13:35.5	13:35	1,00	13:36	13:35
20	17:35.0	14:25	1,00	17:35	14:25
21	19:54.5	16:24	1,00	19:55	16:24
22	19:50.0	19:55	1,00	19:50	19:55
23	27:28.0	22:43	1,00	27:27	22:43
24	25:15.2	25:17	1,00	25:15	25:17
25	28:25.9	21:46	1,00	28:26	21:46
26	24:44.8	17:38	1,00	24:46	17:38
27	23:46.8	19:52	1,00	23:47	19:52
28	20:28.1	20:20	1,00	20:29	20:20
29	1:29.5	1:18	0,07	20:15	17:39
Oversigt	8:43:39.0	8:05:06.0	28,07	18:39	17:17

På Garmin-urets målinger kan man se, at her gik det rimeligt stærkt. Især på urets split fra 16-19 kilometer gik det stærkt, selvom pauser er regnet med i alle tiderne. Den hurtigste kilometer på turen blev den 18. kilometer, der kun tog 12 minutter. I med-strøm, medvind og uden spisepauser, fordi jeg lige ville se, HVOR hurtigt jeg kunne svømme i medstrøm. Medstrøm og medvind gør noget ved humøret – og kampgejsten!

Ikke engang på Anholt vokser træerne ind i himlen. Jo længere vi kom mod sydøst, jo svagere blev medstrømmen og jo mere begyndte jeg at mærke nordenvinden igen. Heldigvis tyndede det også ud i brandmændene, men det blæste lidt op og vinden trak lidt om i vest, så lidt i takt med, at Sønderstrand blev til Vesterstrand, gik glansen lidt af den før så medstrøms-begejstrede Sankt Gertrud. Da Sønderbjerg endelig stod skarpt i horisonten, var det helt slut med medstrøm og læ.

## ***Painkillers***

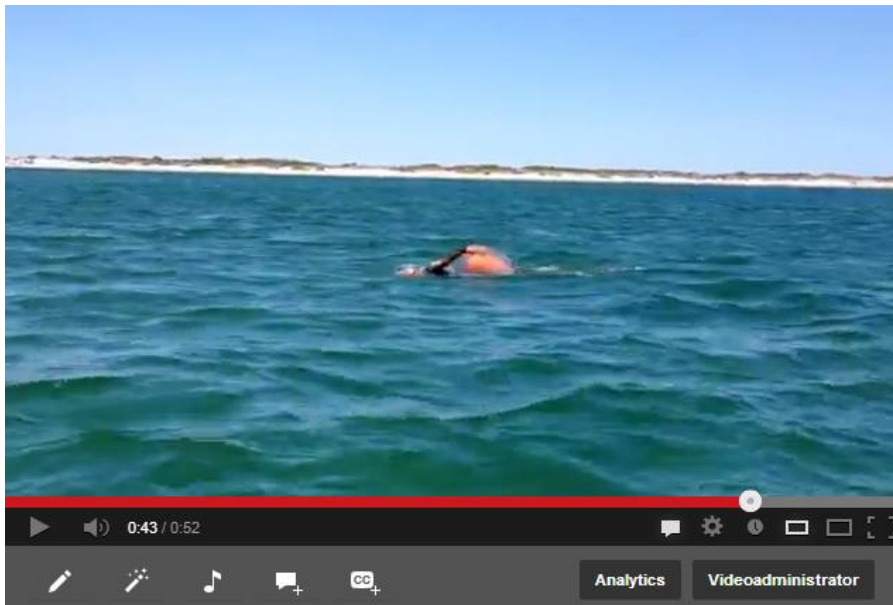
Siden en ulykke i 2011 har jeg ikke brudt mig om lange pauser i svømningen, fordi jeg får ondt alle mulige steder, når jeg ikke svømmer. Svømning er blevet min helt private smertehæmmer, der holder i hvert fald nogle smerter i skak.

I ugen op til Anholt-turen svømmede jeg, af praktiske grunde, noget mindre end jeg plejer. Om det var det, der kunne mærkes,

# Svøm rundt om Anholt, 2013

eller det var højre arm og skuldres forventning om at blive presset lige lovlig meget, der fik det til at gøre ondt, ved jeg ikke. Faktum er, at jeg allerede ved 3. pitstop efter ca. 4 km valgte at skylle 2 panodiler ned, mest forebyggende, fordi jeg kunne mærkede tegn på, det godt kunne blive en af de dumme dage. Ned med dem og af sted igen.

De første panodiler hjalp, måske, men efter ca. 20 km begyndte højre skulder og arm at gøre rigtig ondt. Fire timer efter de første panodiler slugte jeg derfor to mere.



<http://www.youtube.com/watch?v=uHya2k2JC4o>

For mig er smertestillere en uskik og jeg tager dem sjældent, selvom noget gør ondt. Den 11. juli 2013 var en undtagelse. For jeg ville. Jeg VILLE rundt om Anholt.

Videoen på linket her er optaget lidt før klokken 15, dvs. der stadig var et par timer, til vi var i havn. Da videoen blev optaget var det slut med læ og medstrøm og vist temmelig tydeligt, at min højre arm ikke er hvad den var fem timer tidligere.

Uanset hvad jeg i dagene før fik sagt om, at halvvejs også er en slags vej, så *ville* jeg hele vejen rundt. Og det kom jeg. Noget arrig på min højre arm, godt nok. 13 knoglebrud i højre side af overkroppen går ikke upåagtet hen, så det er altid et eller andet i det område, der gør ondt. Nogle dage lidt, andre dage meget.

Turen rundt om Anholt startede smertemæssigt OK, men endte med de værste smerter i arm og skulder jeg har haft, siden jeg begyndte at svømme igen efter ulykken i 2011. Måske lærer jeg noget af det og gør det aldrig ikke igen. Eller også får jeg bildt mig selv ind, at skulder, arm og ryg blev stærkere af belastningen på Anholt-turen og derfor vil være bedre forberedt en anden gang. Hvem ved. Om et halvt år har jeg måske glemt, hvor ondt det gjorde og så ligger jeg der jo nok igen. Fast besluttet på, at alt kan svømmes væk. Hvis noget ikke er svømmet væk, er det fordi jeg ikke har svømmet nok. Endnu.

# Svøm rundt om Anholt, 2013

## **Forsyninger på langtur**

Tomme kulhydratdepoter i muskler er svære at fylde op igen, mens musklerne stadig er i arbejde. Svømmer man langt, gælder det derfor om at få fyldt på så tit og så meget, at depoterne aldrig tømmes helt. Min plan var nogle, men ikke mange kalorier ca. hvert 20. minut, dvs. små og hyppige påfyldninger af energi.

At svømme i så salt vand som Kattegat påvirker slimhinderne, man får "saltvandsmund". Der er sikkert individuelt, hvad saltvand gør ved munden, men for mig betyder det, at jeg kun kan indtage væskeholdige/våde ting: vandig frugt og grønt, smoothies, fortyndet juice og gels.

Gels med koncentrerede, hurtigt optagelige kulhydrater er ikke særligt lækre, men de virker. Ned med dem, skyl efter og videre. Jeg indtog ca. en gel i timen, de sidste kilometer lidt hyppigere. I de øvrige pauser spiste jeg et par håndfulde udskåret frugt og grønt. Pastaen prøvede jeg ikke engang, jeg kunne mærke min mund ikke ville kunne lide det.

Jeg har drukket hjemmepresset rødbedejuice i mange år. Ikke fordi det smager særlig godt, men fordi det er sundt og virker præstations-fremmende, især ved længere tids belastning. Uanset hvad videnskaben siger, er jeg "på" rødbedejuice, når jeg svømmer langt. Fordi det virker.

Efter 5-6 timer begyndte min mave at føles lidt tom. Jeg følte mig egentlig ikke sulten, men for at forebygge sult begyndte jeg at bede om en firkant müsli/frugtbar med det frugt og grønt, jeg fik i hånden. Det var primært rå bar, men også de mere fedtede/søde.

I starten fik jeg "serveret" i en lynlås-plastpose i et lille fiskenet. Det var svært at åbne uden at få saltvand ned i posen, så efter et par timer fik jeg bare en mundfuld i hånden at proppe i munden.

Jeg havde to drikkedunke med, men brugte kun den ene, fordi den anden var for stor og lidt uhåndterlig, især mens der var bølger. Den måtte Mary så genfylde en del gange.





# Svøm rundt om Anholt, 2013

## ***De sidste kilometer***

Med smerter i arm, ryg og skulder OG modvind OG modstrøm var det mildt sagt ikke en fornøjelse at se frem til de sidste kilometer. På den positive side: Det var slut med brandmænd!



Det gik langsommere og langsommere. Det tog en evighed at svømme rundt om syd-vest-pynten, præcis som fyret på Totten stod stille, var det som om Sønderbjerg og den lyse kyst ved pynten stod stille, og at jeg ikke bevægede mig en meter. Skønt var der heldigvis, jeg glæder mig allerede til at svømme der igen!

Kom fremad gjorde jeg selvfølgelig, i hvert bevægede jeg mig på et tidspunkt så langt ind, at skipper og matros kaldte mig udad.

Det hjalp en del da vi endelig, langt om længe, rundede pynten og kunne se havnen. Målet var langt væk og der var modvind.



Jeg svømmede og svømmede og svømmede og det gjorde mere og mere ondt og der var modvind og vist også modstrøm og jeg var træt og rigtig godt ond i sulet. Det må have været en helt ny opgave for Poul Anker og Mary, pludseligt at skulle opmuntre en spruttende furie. Det var noget mere krævende, er jeg bange for,

# Svøm rundt om Anholt, 2013

end at følges med en den lejf-lalleglad-happy-go-lucky sæl, der gav den gas de første 15-20 kilometer. Heldigvis klarede crewet opgaven til UG med kryds og slange – og lidt til.

Der blev holdt rigtig mange pauser, tempoet faldt meget, jeg svømmede pilskævt og alt for tæt på kysten. Så tæt på, at Sulu var ved at gå på grund på stenene ved Sønderbjerg fordi Poul Anker var nødt til at få mig med ud igen. Heldigvis var skipper ikke sådan at slå ud af kurs, så Sulu stødte ikke på grund og vi fortsatte mod havnen. Sur og arrig var jeg og ville bare h-j-e-m!

Kystens rundinger ER svære at vurdere ude fra vandet. Jeg vidste godt, havne-molen rundede, men kunne ikke rigtig se det. Jeg svømmede ret tæt på molen, sikkert fordi jeg drømte om læ, og opdagede slet ikke, at jeg fulgte molens runding. Jeg var optaget af at gruble over, hvor lang den havnemole egentlig er efter rundingen, så jeg fik slet ikke vinket til de flinke mennesker, der stod på molen og råbte opmuntrende til mig.

## ***I land, endelig!***

Da vi endelig nåede munden, råbte jeg overrasket: "Er det havnen?" I følgebåden frygtede de, jeg havde mistet enhver forstand, men de nikkede bekræftende og jeg kunne svømme ind. Humør, tempo og smertegrænse steg gevaldigt de sidste 250 meter fra havnemunding til strand!



<http://www.youtube.com/watch?v=auCAfWODyuk>

Bette, Janne, min mor og nogle flere stod derinde og ventede, TAK for en rigtig, rigtig dejlig modtagelse!



## Svøm rundt om Anholt, 2013



Det var dejligt og en stor lettelse at gå i land. Ikke fordi jeg var decideret udmattet, jeg var bare så træt af at svømme crawl med min elendige højre arm og min dumme ryg.



Så var jeg i land. På stranden stod Bette og Janne og min mor og nogle flere og tog imod mig. Med flag og håndklæder og det hele.

TAK for den søde modtagelse!

Jeg har ingen billeder af Janne fra modtagelsen, for hun stod bag kameraet – sikkert med ømme konvolutter efter den lange gåtur!

Min telefon løb tør for strøm et par kilometer før havnen, så vel i land cyklede jeg ret hurtigt tilbage til byen for at få fortalt mand og børn, der ikke var med på Anholt, at jeg var kommet godt i land. Jeg fik også lavet lidt opdateringer på Facebook-siden om landgangen, og så var den potte faktisk ude for mig.

# Svøm rundt om Anholt, 2013



## **Følgebåds-crew**

Poul Anker og Mary tømte båden og fik kørt det hele hjem til Poul Ankers hus og så var det tid til en slapper i haven.

**Poul Anker og Mary:** TUSIND TUSIND tak for at gøre min svømmetur rundt om Anholt mulig. Uden jer havde jeg nok stadig måttet nøjes med at drømme om at svømme rundt om denne smukke ø, langt ude i Kattegat. En lang svømmetur i det bedste svømmevand, der findes.

I var med hele vejen, jeg er glad, stolt og taknemlig. Ikke kun fordi I ville med, men fordi I gjorde det så eminent og godt!



## **Godt i land**

Om aftenen gav min mor middag på kroen, festligt og hyggeligt.

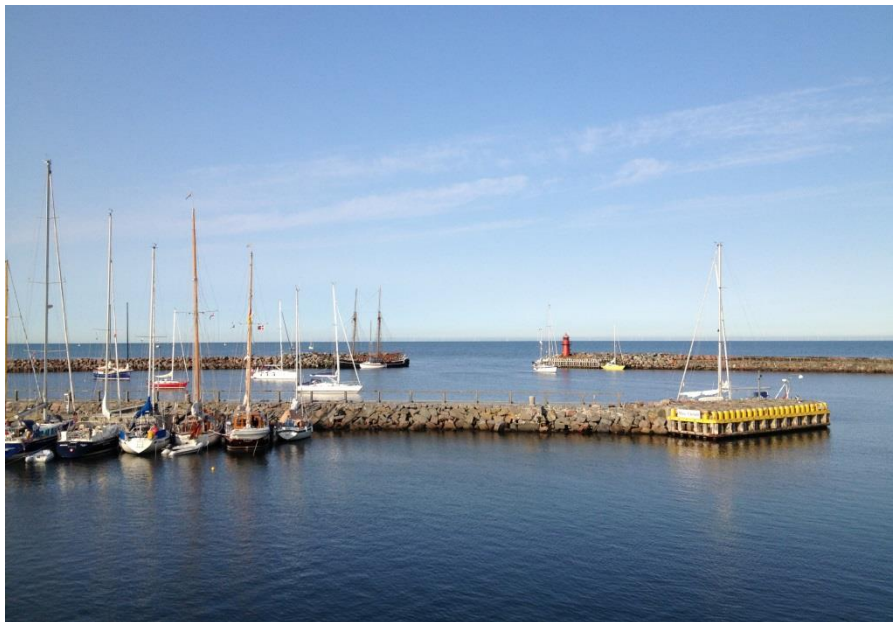
Jeg var hverken udmattet eller specielt sulten. Kroppen var lidt træt og havde mere lyst til at flyde i en sofa end sidde på en krostol, så jeg gik hjem før resten og flød lidt ud med en kop te.

På sofaen i Poul Ankers hyggelige stue fik jeg kigget på Marys billeder og kommentarer fra turen på SwimOuts Facebook-side, læst nogle af de mange kommentarer, snakket med min søde mand langt borte og slappet lidt af. En time senere kom resten af selskabet hjem fra kroen, og vi fik et par meget hyggelige timer.

# Svøm rundt om Anholt, 2013

Vi kom for sent i seng til at stå tidligt op for at nå færgen fredag morgen. Selvom jeg var træt, kunne min krop ikke falde til ro. Jeg måtte op igen og tygge mig igennem en proteinbar str XL og et par bananer, før jeg kunne falde i søvn.

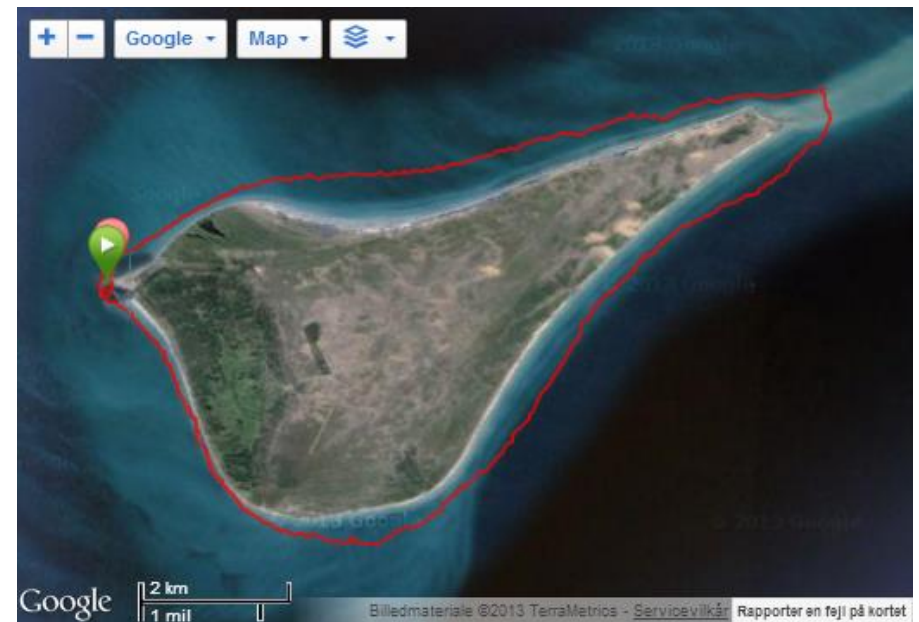
Næste morgen var det slut for i år med eventyr på Anholt. Jeg forlod denne smukke, lille ø, langt ude i det store hav, med vemod og en sikker forvisning om snart at vende tilbage.



Ikke nødvendigvis for at svømme hele vejen rundt om den igen, men for at være der. Anholt er en stor oplevelse på land, men først nu har jeg ved selvsyn konstateret, at omkring Anholt ligger

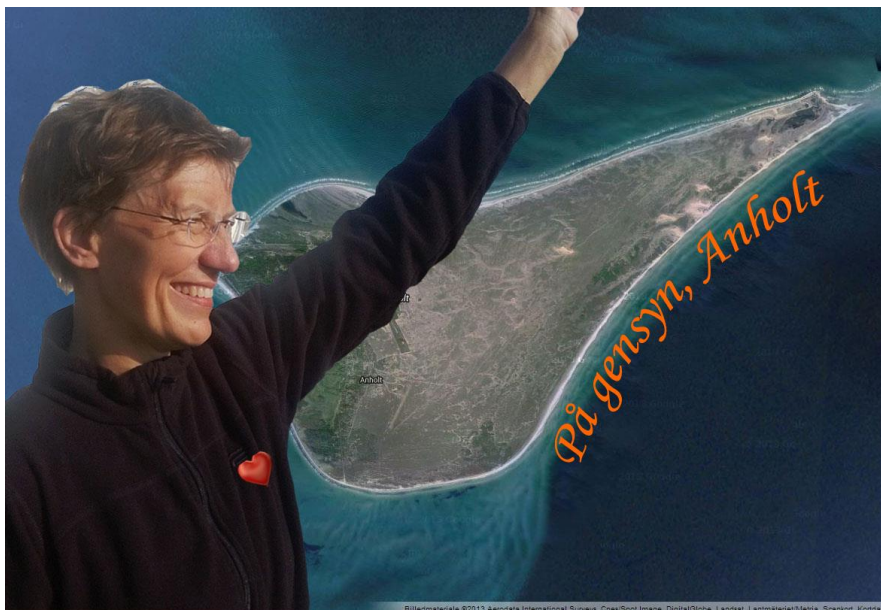
de smukkeste, dejligste, reneste, mest uberørte og fantastiske svømmesteder i Danmark. Lidt rå er der, midt i Kattegat, men rå på den smukke måde, man vist ikke kan andet end at forelske sig i. Jeg er i hvert fald solgt ... og smask-forelsket i Anholt!

Det tog et par dage før min højre blev rigtigt brugbar igen, men pyt ... alt kan svømmes væk, hvis man bare svømmer længe nok. Altså bortset fra kravebensskinner skruet fast med syv skruer.



Vi ses igen, Anholt. Jeg håber, nogle af alle I svømmemakkere fra nær og fjern, der bare venter på at svømme ud, vil med til Anholt en dag. Dansk svømmevand bliver ikke bedre end ude i Kattegat!

# Svøm rundt om Anholt, 2013



## ***Nogle links***

<http://swimout.dk/2013/rundt-om-anholt/>

<http://swimout.dk/2013/anholt-2/>

<http://swimout.dk/2013/svom-rundt-om-anholt-done/>

<http://swimout.dk/2013/beretning-anholt-rundt-2013/>

<http://swimout.dk/2013/anholt-videoklip/>

<http://politiken.dk/tjek/motion/ECE2015489/ellen-blev-hjerneskadet-af-cykelulykke-nu-vil-hun-svoemme-rundt-om-anholt/>

<http://www.svoem.dk/nyheder/nyhed/?id=763>

Mit Garmin 910XT gps-ur var med på hele turen. Urets detaljerede målinger kan ses her:

<http://connect.garmin.com/activity/340893212>

Den 11. juli sendte Mary løbende opdateringer hertil:

<https://www.facebook.com/SwimOut.dk>

## ***Til slut en STOR STOR TAK til***

- Poul Anker og Mary for at lege med hele vejen rundt
- Mary, Poul Anker og Janne for billeder
- Leif og Steen for lån af Sulu Anholt og et funktionelt køretøj