



Johanna Davidsson

SOLO SISTER

Vägen till Sydpolen

i samarbete med Hanna Mi Jakobson

EXTRAMATERIAL
TILL LJUDBOKEN

NORRA HALVKLOTET



HÄR HAR JAG VARIT

MITT FRILUFTSLIV HAR UTSPELATS på det norra halvklotet. Mina äventyrsdrömmar rör sig även mot det södra halvklotet och den sydligaste punkten. Framför allt har jag sökt mig till kryosfären, de delar av klotet som domineras av snö och is. På kartan är den ljusblå punkten i mitten Nordpolen och den streckade linjen är polarcirkeln. Däremellan ligger arktiska områden som har midnattssol på sommaren och mörkertid på vintern.

- 1. NORMLÖSA**
Livet börjar i Östergötland, 11 december 1983.
- 2. VAL D'ISÈRE & TIGNES**
Skidbummartider i franska Alperna, 2003–2004, 2004–2005, 2005–2006 & 2008–2009
- 3. STORUMAN**
Studier på Fjälledarutbildningen, 2006–2008.
- 4. VEDERLAX – SVINESUND**
Paddeltur längs skandinaviska sydkusten, sommaren 2008.
- 5. FINSE**
Jobb på fjällhotell på Hardangervidda, 2009–2010.
- 6. UMEÅ**
Sjuksköterskestudier i Västerbotten, 2010–2013.
- 7. TROMSÖ**
Sjuksköterskestudier- och arbete, 2013–framåt.
- 8. NARSAQ – QAANAQ**
Kiteexpedition över Grönland, försommaren 2014.
- 9. FINNMARK**
Soloträningstur på skidor, vintern 2016.
- 10. VERLEGENHUKEN – LONGYEARBYEN**
Skidträningstur på Svalbard, 2016.
- 7. KVALÖYA**
Flytt till ön utanför Tromsö, 2016.
- SYDPOLEN**
Soloexpedition på Antarktis, 2016–2017.

ANTARKTIS



6

Extramaterial

DRÖM

Att skida solo från kusten till Sydpolen och använda kite på tillbakavägen.

TID

38 dagar, 23 timmar och 5 minuter till Sydpolen.
56 dagar tur och retur. Vintern 2016–2017.

LÄNGD

Totalt 2 260 kilometer, tur och retur till Sydpolen.

STIGNING

Från cirka 190 till 2 835 höjdmeter.

TEMPERATUR

Från 8 till 33 minusgrader.

RESULTAT

Första svenska kvinnan som skidar solo till Sydpolen.
Snabbaste svensk från kusten till polen.
Snabbaste kvinnan i världen.
Första svensk som tar sig från Antarktiskust, till dess polpunkt, och tillbaka.
Snabbaste personen i världen som tar sig tur och retur.
Utmärkelsen Årets äventyrare 2016 och
prismottagare av The Shackleton Award 2017.

Jag genomförde min drömtur.

7

Extramaterial

GRÖNLAND



8

Extramaterial

DRÖM

Att korsa Grönland på längden som en expeditjonsduo, med skidor och kite.

SÄLLSKAP

Mellansystemen Caroline Davidsson.

TID

36 dagar under maj och juni 2014.

LÄNGD

2 317 kilometer från Narsaq i söder till Qaanaaq i norr.

STIGNING

Från havsnivå till 2 760 höjdmeter.

TEMPERATUR

Från 10 plusgrader till 32 minusgrader.

RESULTAT

Självförtroende och erfarenhet av polarområden för att kunna planera en soloexpedition.

Första svenskar att på egen hand korsa Grönland från söder till norr.
Utmärkelsen Årets äventyrare 2014.

9

Extramaterial

SVALBARD



10

Extramaterial

DRÖM

Träningstur på Svalbard genom att korsa en del av huvudön Spetsbergen, på skidor och med pulka.

SÄLLSKAP

Kompisen Ellinor Falkgjerdet och hundarna Bris och Tiusku.

TID

14 dagar i april 2016.

LÄNGD

210 kilometer från Verlegenuken till Longyearbyen, över Atomfjällen.

STIGNING

Från havsnivå till 1 248 höjdmeter.

TEMPERATUR

Från 5 till 31 minusgrader.

RESULTAT

Fixade att ta oss upp för branta backar med 75 kilo tunga pulkor. Testade utrustning, kläder och proviant. Vande in kroppen och valde ut vilka kläder som lämpade sig för att dra pulka. Lärde mig att kissa stående med en trätt. Ökade vinterturserfarenheten inför Antarktis.

11

Extramaterial

HARDANGERVIDDA



12

Extramaterial

DRÖM

Att korsa Hardangervidda och öva på polarexpedition med skidor och kite, efter nyårsfirande med våra pojkvänner.

SÄLLSKAP

Ena storasystemen, Caroline Davidsson.

TID

8 dagar, varav 4 dagar som systerduo. Årsskiftet till 2014.

LÄNGD

Cirka 110 kilometer från Haukeliseier i söder till Finse i norr.

STIGNING

448 höjdmeter.

TEMPERATUR

Från 2 plusgrader till 25 minusgrader.

RESULTAT

Fick hantera tuffa väderförhållanden och blev säkrare på att navigera efter karta, kompass och GPS-punkter i whiteout.

Övade på sprickräddning och att skidsegla med pulka.

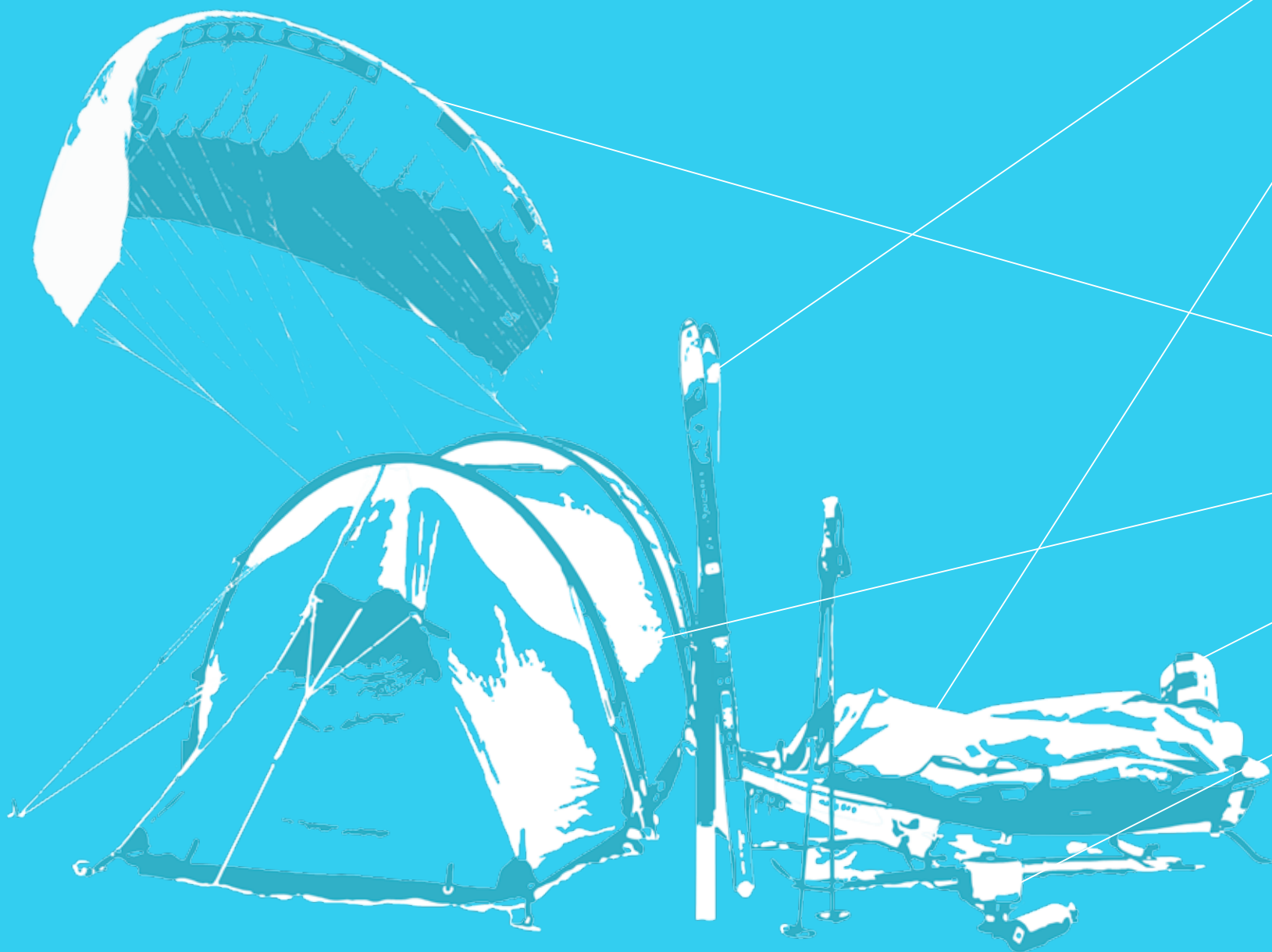
Mötte motgångar ihop, tvivlade på vår förmåga, och ventilerade rädslor för varandra. Blev ett team.

Ökade självsäkerheten och skärpte inställningen för att kunna ta oss till Grönland.

13

Extramaterial

EXPEDITIONS- UTRUSTNING



DET HÄR HAR JAG MED MIG PÅ POLARTUR

JAG HAR TESTAT OCH VALT UTRUSTNING som är anpassad till vädret, terrängen och temperaturen på Antarktis. En komplett utrustningslista finns längre bak i registret. Detaljerna och reservdelarna spelar stor roll, men här är en genomgång av basutrustningen för att kunna skida, äta och sova.

TURSKIDOR & KITESKIDOR

Jag har ett par turskidor på vägen in. Med stålkant, 180 cm långa och 57 mm breda med BC-bindning. En lång stighud används i starten och mot slutet en kort stighud för mer glid. Till vägen ut väntar ett par bredare och stabilare skidor, 76 mm. De har en randonnéebindning, där jag kan sätta fast hälen men också gå med lös häl och stighudar.

FJÄLLPULKA MED SKIDOR

Pulkan är 188 cm lång och 50 cm bred. Med löstagbara skidor, som fungerar som medar, ska pulkan glida lättare än med faktiska medar. Om mina skidor går sönder finns det dessutom två reservskidor till hands, men jag har bara en extra bindning med mig. Mellan pulkan och selen har jag ett rep, i stället för stela skaklar som passar bättre när det är kuperat. När jag ska kita byter jag till en bredare pulka så att den inte ska välta i farten. Då används även ett längre rep, så att inte pulkan kör på mig i hög hastighet.

SNÖKITER & SKIDSEGEL

Jag har två kiter i storlek 7 m² och 13 m², och två skidsegel 10 m² och 6 m². Jag har också med tre extra set med linor, för att kunna koppla på längre linor när det är svag vind. Skidsegel är lättare att hantera i starka vindar i stället för en liten kite. Jag föredrar lättmaterial på långtur, en så kallad foilkite.

TUNNELTÄLT FÖR TVÅ

Ett tvåmanstält med ett stort förtält med gott om utrymme. Tunneltält är enkla att sätta upp och står emot vind väl. Viktigt att materialet i både tyg och tältstänger är hållbart, samtidigt som det är lättvikt.

VARM DUNSOVSÄCK

Det är lättare med dun än syntet. Det passar även Antarktisk torra klimat då dunet inte riskerar att bli blött. Min sovsäck går ner till extremtemperatur -32 °C och jag har även ett sidenlakan inne i sovsäcken.

DUBBELSÄKRA KÖK

Jag har två bensinkök och extra köksutrustning med mig. Ren bensin är det bränsle som fungerar bäst i kyla. Jag beräknar mellan 2 och 2,5 dl bensin per dag och har två extra pumpar för att kunna byta om den ena inte skulle fungera. När min kastrull går sönder ungefär halvvägs till Sydpolen är det skönt att ha en reserv, det går inte att få dricksvatten eller varm mat med ett hål i kastrullen.

TURKKLÄDER

PÄLSLUVA

Stor luva, helst av riktig päls som skyddar ansiktet mot vind. Jag har en cayotepäls, från fritt jagad varg i Kanada.

SKALJACKA

Vindtät jacka, som är lång och går ner över rumpan. Den har stora fickor, det är lätt att hitta dragkedjor. Viktigt med en flärp över dragkedjan så inte vinden tränger igenom. Att skalkläderna är vattentäta är inte lika viktigt i Antarktis eftersom det aldrig regnar där.

VINDVANTAR

Tumvantarna är vindtäta med flera lager under. Först fingervantar i ull, sen fleecевantar och därpå tovade ullvantar. Sist en tjock skalvante, som kallas pogies, fäst på stavarna.

SKALBYXOR

Samma kvalitet och funktioner som jackan. Byxorna går att dra ner utan att behöva ta av hängslena. De går att öppna hela vägen på sidan, för att kunna dra ner byxorna och gå på toa utan att ta av jackorna.

GAITERS

Vattentåliga damasker, med en blandning av nylon och neopren, som går långt upp på benet. Ger extra värme och skyddar väl mot kall vind.



DET HÄR HAR JAG OCKSÅ PÅ MIG

JAG ANVÄNDER FLERA LAGER i stället för några få tjocka, för att det är lättare att justera. När jag använder turskidor behövs inte mycket kläder eftersom jag blir varm av skidrörelsen, till skillnad från när jag kitar. På Antarktis är det kallare än på Grönland, men också torrare, så klädvalet skiljer sig lite mellan de olika expeditionerna.

SKYDDAT ANSIKTE

Huvudet skyddas från sol, kyla och vind av en heltäckande kombination. Under luvan har jag mössa, runt halsen en buff som kan dras upp över munnen och till Sydpolsexpeditionen även en vindtät ansiktsmask. Ögonen får inte bländas av solljuset i den reflekterande snön, som kan ge snöblindhet, så jag varvar solglasögon med skidglasögon, som även skyddar mot vind och kyla.

LAGER PÅ LAGER

Ylle värmer även när det blir blött, fuktigt och svettigt. Närmast kroppen bär jag sporttopp i ull och ulltrosor, som kan bytas typ varannan vecka, sen ett nätunderställ i merinoull. Över det en tunnare ulltröja och en tjockare ulltröja över den om det behövs. Innanför skaljackan har jag ibland en tunn dunjacka, som kan bli så liten att den knölas ihop till en liten boll och läggs i fickan. Utanpå allt detta tar jag på mig en lång, tjock dunjacka med en stor och go luva när det behövs. Är det varmt och vindstilla kan jag ta av mig jackorna.

VARMA LÅR

Låren och rumpan kan behöva mer skydd med ett par extra shorts i fleece utanpå understället i ull. För att motverka frostsador på låren, speciellt i Antarktis kalla klimat, används även en termokjol ovanpå allt. Den ska vara i material som skyddar mot vinden och ett värmande material, som primaloft.

GLADA FÖTTER

Eftersom jag inte vill få problem med hälsenorna har skomakaren i Tromsö gjort klackar till skorna så att hälsenorna kan avlastas. Jag fixar själv fuktspärr för fötterna med vanliga fryspåsar. Jag har med mig ett antal för att byta när det går håll på påsarna. I regel används ett par tunna ullstrumpor, en påse och sen en tjockare strumpa utanpå. Skidskorna är extra rymliga, med plats för en innersko i tjock tovad ull, för att tårna inte ska bli kalla.



SÅ ANVÄNDER JAG HJÄRNAN

MITT ALLRA VIKTIGASTE ORGAN styr inte bara mina tankar och känslor, utan även hela kroppen. Det är hjärnan som har skapat mina drömmar och dirigerar min kropp för att kunna uppnå dem. Storhjärnan är uppdelad i två halvor med nervförbindelser emellan, som kontrollerar intelligens, talang, sinnen, rörelser och känslor. Hur det känns avgörs också av olika kemiska ämnen som utsöndras i hjärnan. Jag har förenklat några delar av hjärnan som påverkar hur jag hanterar extrema miljöer, farliga situationer och sköna upplevelser.

LILLHJÄRNAN & STORHJÄRNAN

Lillhjärnan koordinerar rörelser, balans och förmåga att agera i omgivningen, så att rätt muskler används för att göra de rörelser som storhjärnan önskar.

PANNLOBERNA

Den största delen av hjärnbarken där de högsta tankefunktionerna finns. Här sitter vår förmåga att fokusera tankeverksamheten runt en specifik uppgift.

HYPOTHALAMUS

Kroppstemperaturen regleras när värme- och köldreceptorer skickar signaler till hypothalamus. Om den märker att kroppen är kall sätts en uppvärmningsprocess i gång genom förbränning av kroppens bränsle, alltså kolhydrater, proteiner och fett. Därför krävs mer mat för att hålla sig varm i kalla klimat. Faller kärntemperaturen i kroppen mer än två grader räknas den som nedkyld.

HJÄRNSTAMMEN

I nedersta delen av skallen ligger hjärnstammen. Därifrån styrs livsviktiga funktioner, som kontrollerar till exempel blodtryck, hjärtslag och andning.

AMYGDALA

Amygdala varnar för fara, både verklig och upplevd, och spelar en stor roll för emotionella reaktioner så som rädsla.

SIGNALSUBSTANSER

Signalsubstanser är ämnen som medverkar i vårt nervsystem. De ingår bland annat i hjärnans belöningssystem som ger oss välmående. Dopamin ökar vår motivation och drivkraft. Noradrenalin påverkar hur pigga och koncentrerade vi är. Serotonin skapar en känsla av harmoni och inre styrka.

ATT NÅ SIN PEAK

VETENSKAPEN OM ATT BLI BÄTTRE på nästan allt, är undertiteln på boken *Peak* av psykologiprofessor K. Anders Ericsson. Den handlar inte om att alla ska bli världsmästare, men att kunna förbättra sig på det område man vill verka. Han är sen tidigare upphovsman till 10 000-timmars regeln, som säger att det är så många träningstimmar som krävs för att bli en expert på någonting. Forskningen och metoden har utvecklats under åren och K. Anders Ericsson betonar att det inte bara är kvantitet utan även kvalitet som räknas. Träning, i alla olika former, behöver

tänja gränserna. Att gå utanför sin komfortzon. För att bli bättre räcker det inte att göra något bra om och om igen. För att bli bättre behöver man öva på det som ännu är dåligt eller känns omöjligt. Då är det viktigt med handledd träning, att använda sig av lärare, mentorer, coacher eller andra som kan dela med sig av tekniker och metoder. Det väsentliga i peak-teorin är själva viljan att söka hjälp och lära sig av andra initialt, men också utvärdera framsteg och brister. Det är även avgörande att njuta av att utmanas, utvecklas och uppgradera.

DEN FRIA LUFTEN

SKANDINAVIENS SJÄL går inte att frigöra från dess natur. Friluftslivet är en del av historien, kulturen och lagen. Idéhistorikern Sverker Sörlin är en av dem som har studerat friluftslivets historia i Skandinavien. I Sverige, och särskilt i Norge, har skidåkning haft stor betydelse. Det har varit ett sätt att ta sig fram för såväl soldater som jägare, genom idrottsprestationer och på upptäcktsfärder. Fritjof Nansen som skidade över Grönland och Roald Amundsen som skidade till Sydpolen, blev nationalikoner i Norge i slutet av 1800-talet och början på 1900-talet. Under

samma tid, 1892, bildades Friluftsrådet som från början hette Föreningen för skidloppningens främjande i Sverige. Synen på friluftslivet har gått från att vara karaktärsdanande, till arbetsstärkande, miljöpedagogiskt, hälsofrämjande och äventyrligt. Förutom det civila samhället har även staten satt in lagstiftning och åtgärder. Med allemansrätten ska man kunna färdas fritt på markerna och för att göra de mer tillgängliga har det byggts fjällstationer, vandringsleder och elljusspår. Friluftslivet förändras med tiden, men förblir en del av Skandinaviens livsideal, livskvalitet och livsstil.

VÅRT KRAFTCENTER

DET ÄR INTE BARA TANKEN som påverkar kroppen utan även tvärtom. Människans tankecentrum och tankeförmågor ökar när kroppen rör på sig. Anders Hansen är en svensk överläkare inom psykiatri som har studerat hur motion och träning stärker hjärnan och är förespråkare för träning på recept. Han kallar det för hardcore-medicin. Hjärnan är plastisk och dynamisk och kan förbättras genom fysisk aktivitet. Konditionsträning påverkar hjärnan mest, som när man får upp pulsen genom att springa, cykla, simma eller skida. Då ökar till exempel nivåerna

av signalsubstanserna serotonin, dopamin och noradrenalin, som påverkar välbefinnandet. Även med lågintensiv träning, som en enkel promenad, syns direkta effekter på hjärnan som kan höja kreativiteten och mildra nedstämdhet. En aktiv kropp ger flera långsiktiga effekter på bland annat energinivå, stress-tålighet, koncentration och minnesförmåga. Flera träningsfaktorer påverkar olika delar av hjärnan. Minnescentrum i hippocampus kan växa och hjärnceller kan nybildas med fysisk aktivitet. Blodflödet till hjärnan ökar överlag vilket genererar all hjärnaktivitet.

DET KALLAS GRIT

NYCKELN TILL FRAMGÅNG har identifierats av Angela Duckworth, en amerikansk psykologiprofessor. På engelska kallas det ”grit”, ett karaktärsdrag som kombinerar ihärdighet och passion. Ett slags inre driv att fortsätta mot ett långsiktigt mål utan att ge upp. Genom vetenskapliga studier inom olika områden, från idrottsprestationer till studieresultat och yrkeskunnighet, har ansträngning visat sig ha större betydelse än talang. De som har grit har därmed stora möjligheter att nå sina mål. Det börjar med passionen att göra något som därefter fullföljs genom ihärdighet. Det visade

sig inte handla om en kortsiktig ihärdighet, utan om en långsiktig. Att fortsätta mot samma mål eller i samma riktning under flera års tid. Genom motsättningar och misslyckanden med en och samma målsättning. De som arbetar hårdast för sina drömmar är de som har störst möjlighet att göra dem till verklighet.

Enligt teorin är det här karaktärsdraget en psykologisk faktor eller färdighet som kan tränas upp. Personer som ligger högt på gritskalan känner lust inför uppgiften, behåller sitt fokus och fortsätter dit de vill. De håller i, de har grit.



PACKNING

CAMPINGGREJER

- 1 tält, Hilleberg Nammatj 2GT
- 1 extra dragkedjefäste till tält
- 10 snöpinnar och extra tältstänger, Hilleberg
- 2 liggunderlag, Ridcrest
- 1 liggunderlag Therm-a-rest Z-lite Sol
- 1 sovsäck, Western Mountainering Puma
- 1 sideninnerlakan
- 1 fodral till sovsäck och liggunderlag, Pitoraq Arctic Bedding
- Neopren textil för reparationer
- 1 spade
- 1 tältborste
- 2 skedar, Sea to summit
- 1 tallrik, Sea to summit
- 1 platta för köket, hemmagjord
- 1 kopp, Sea to summit
- 2 friluftskök, MSR Whisperlite
- 1 reparationskit för köket, Whisperlite
- 1 vindskydd till köket, MSR
- 1 tamoj till köket, MSR
- 1 multikniv, Leatherman

- 3 bränslepumpar, MSR
- 2 bränsleflaskor 591 ml, MSR
- 3 bränsleflaskor 887 ml, MSR
- 1 bränslekanna, 5 liter
- 1 kastrull, MSR 2 liter
- 1 kastrull med lock, MSR 3 liter
- 1 bränsletratt
- 1 stor termos 1 liter, Thermos
- 1 liten termos 0,5 liter, Thermos
- 1 stor vattenflaska 1 liter, Nalgene
- 1 liten vattenflaska 0,5 liter, Nalgene
- 1 flaskskydd, hemmagjort
- 5 tändsticksaskar

KLÄDSTÄLL

- 1 tjock dunjacka, Bergans Expedition Parka
- 1 par dunbyxor, Haglöfs
- 1 tunn dunjacka, Haglöfs Essens III
- 1 dermizax-jacka, Bergans Arctic Expedition med Coyote pälskrage
- 1 par dermizax-byxa, Bergans Arctic Expedition
- 2 ullnät för överkroppen, Aclima

- 2 tunna ulltröjor, Haglöfs Actives Merino
- 2 vanliga ulltröjor, Devold Signature
- 1 tjock ulltröja, Devold Expedition
- 1 extra tjock ulltröja, Devold Randers
- 2 ullnät för underkroppen, Aclima
- 1 par fleeceshorts, Haglöfs
- 1 par tunna ullbyxor, Haglöfs
- 1 par tältskor, hemmagjorda
- 1 termokjol, Haglöfs Barrier skirt
- 1 par fleeceshorts, Houdini
- 4 par ulltrosor, Bergans
- 1 par tjocka ullstrumpor, hemmastickade
- 3 par tjocka ullstrumpor, Smartwool
- 2 par tunna ullstrumpor, Smartwool
- 1 sporttopp, Aclima
- 1 sporttopp, Icebreaker
- 1 varm ullmössa, Svalbard
- 1 varm ullbuff, Svalbard
- 1 tunn buff med Solo Sister logotyp
- 1 tunn mössa, Haglöfs
- 2 par tumvantar, Hestra Army Leather heli ski
- 1 par tovade ullvantar, hemmagjorda

- 1 par fleecевantar, Hestra Windshield Liners
- 2 par tunna vantar, Hestra Heavy Merino
- 1 par tunna vantar, Hestra Power Stretch
- 1 par extravantar, Hestra Swisswool Merino liner
- 1 par handledsvärmare, Houdini
- 2 par skidglasögon, Scott
- 2 par solglasögon, Cébé Proguide
- 1 ansiktsskydd, Skinnarmo

SKIDUTRUSTNING

- 1 par skidor, Åsnes Liv Arnesen
- 1 par kiteskidor, Åsnes Tind 76
- 1 par långa stighudar, Åsnes Skifell 210/45
- 1 par korta stighudar, Åsnes Kortfell 45 mm
- 1 par långa stighudar, Åsnes Skifell 210/60
- 1 par korta stighudar, Åsnes Kortfell 60mm
- 1 par skidstavar, Åsnes Horgi 2-delt
- 1 par extrastavar, Åsnes Spidsbergen, och 1 extra truga

BUDGET

KOSTNADSPOST SYDPOLEN

Flygbiljett Chile tur och retur	17 230 kronor
Svalbardsturen	15 000 kronor (uppskattad kostnad)
Finnmarksturen	5 000 kronor (uppskattad kostnad)
Frakt Norge – Chile	12 705 kronor
Frakt Chile – Norge	11 122 kronor
ALE, flyg- och logistik	780 458 kronor (inklusive deposition 187 182 kronor)
Reklamfilm för crowdfunding	7 174 kronor
Satellittelefon trafik	8 600 kronor
Utrustning	55 000 kronor (uppskattad kostnad)
Logotyp	3 125 kronor
Rådgivningstjänst	5 124 kronor
Resekostnader för möten	25 000 kronor
<hr/>	
TOTALA KOSTNADER	945 538 kronor

INKOMSTPOST SYDPOLEN

Finansiella sponsorer	270 000 kronor (inklusive reklamintäkter)
Haglöfs Stipendium	25 000 kronor
Privata bidrag	21 500 kronor
Crowdfunding	14 410 kronor
Banklån	620 000 kronor
Tävling med Uppguides	11 700 kronor
<hr/>	
TOTALA INKOMSTER	962 610 kronor

Priserna är för säsongen 2016–2017. Valutakurs från 12 oktober 2016 med 8, 886 SEK för en US-dollar.

JAG HAR FLER BUDGETPOSTER som inte ingår i beräkningarna. Totalt har jag lagt ner ungefär 1 500 projekt-timmar under 2016 före avfärd till Antarktis. På intäkts-sidan finns även min ordinarie lön som sjuksköterska för att kunna försörja mig under förberedelse-tiden. Flera kostnader har undvikits, tack vare gratis-tjänster som jag har fått från min omgivning och sponsring som inte har varit finansiell. En vän har gjort min hemsida och flera företag har gett mig utrustning. Dessutom har jag fått ovärderliga råd från andra polarfarare. Jag är djupt tacksam för allt stöd.

PRIVATA FÖRETAGSBIDRAG

Mats Flyberg Färgglädje i Alvik AB, Mats Andersson på Målerihantverkarna, Margareta Ljungars på Ramverkstaden i Skänninge och Caroline Davidsson från Svamplådan.

BIDRAG PRIVATPERSONER

Gorm Gunleiksrud, Kristian Vindvik, Steven van Dijck, Anna Jirander, Stephen Windross, Christian Eide, Patrik Jigsved, Charlotta Davidsson, Karin Gunnars-dotter, Ingemar Grosjö, Orlando Pullin och anonyma bidrag via crowdfunding-kampanjen.

SPONSRING AV UTRUSTNING OCH TJÄNSTER

Kontaktperson Pelle Höckerbo på Outmeals, Dennis Svärd på Outnorth, Johan Widman på Haglöfs, Stefan Desai på Desai Ekonomi, Frank Juklestad på Åsnes, Fred Buttard på Uppguides, Dag Ulven på Fjellpulken, Hans Larsson på Sarinfo, Kent Malm på Hestra, Espen Nilsson på Havgull, Bård Petterson på Eidehandel, Iselin Næss på Devold, Thord Claesson på Clabris, Erik Wallgren på Nomado, Jens Falkvall på Blå Band, Niklas Andersson på Canon, Lena Conlan på WMI Wilderness Medicine Institute of NOLS och alla kontakter på Friluftsbutikken, Hilleberg och Mjölby Kommun.

FINANSIELL SPONSRING

Kontaktperson Ida Dyreng på Svalbardsbaserade äventyrsbolaget Hurtigruten Svalbard och Henrik Bertmar på Härjedalshotellet Fjällnäs.

” Jag är djupt tacksam för allt stöd.

ETAPPER

DRÖMSTART, 80°00,229

Så spännande att vara på väg. Skidar 5,9 km.

DAG 1, 80°06,416

Blåser som tusan under natten, sen 14,2 km i sol.

DAG 2, 80°18,106

Går lite för fort, känns i hälsenan. 21,79 km.

DAG 3, 80°27,671

Bitande kallt. Plåstrar om skav i ljumsken och skidar 17,75 km.

DAG 4, 80°37,706

Lite varmare, går kanske på för hårt. 20,06 km.

DAG 5, 80°48,494

Whiteout i dag, men hälen är bättre. 20,35 km.

DAG 6, 81°00,739

Första breddgraden och ser inte längre de andra expeditionerna. 22,8 km.

DAG 7, 81°13,661

Tar förebyggande Naprox, börjar få frostsador på låren. 24 km.

DAG 8, 81°27,006

Bra sliten efter 24,85 km, men har 32 plusgrader inne i tältet.

DAG 9, 81°27,006

Vilodag i tältet, så lycklig över att vara här.

DAG 10, 81°41,623

Wow, går lång distans, 27,54 km. Känner mig oövervinnelig.

DAG 11, 81°56,534

Börjar öka skidtiden för dagsetapperna med en halvtimme. 27,75 km.

DAG 12, 82°11,453

Soligt och molnigt med svag vind. 27,8 km.

DAG 13, 82°27,427

Distanserna blir allt längre trots sastrugi, 30 km. Går jag för fort?

DAG 14, 82°44,284

Undrar om jag skulle kunna ta rekordet med den här farten? 31,4 km.

DAG 15, 83°01,340

Väldigt lite sastrugi i dag, det går lätt. 31,9 km.

DAG 16, 83°19,241

Dansat och sjungit lite under skidturen. 33,4 km.

DAG 17, 83°37,222

Segare i dag, whiteout och dödstrött. 33,45 km.

DAG 18, 83°45,620

15,58 km. Halv vilodag, vilket kroppen behöver.

DAG 19, 84°04,170

Humörsvängningar. Fästet till stighuden går sönder och fixas med silvertejp. 34,53 km.

DAG 20, 84°22,591

Kastrullen läcker. Har dåligt humör, tung pulka och peptalk. 34,39 km.

DAG 21, 84°40,970

Pulkan glider lätt, skidar 10 timmar. 34,23 km.

DAG 22, 84°58,157

Klantig, tappade dunjackan, får skida 6 km extra. Totalt 32,04 km.

DAG 23, 85°17,969

Halvvägs! Fin, varm och stilla skiddag. 37,04 km.

DAG 24, 85°36,774

Fin utsikt över Theil Mountains. 35,04 km.

DAG 25, 85°55,367

Lite seg, men packade ihop snabbt. 34,6 km.

DAG 26, 86°12,637

Min födelsedag, 33 år, en lycklig dag. 32,27 km.

DAG 27, 86°31,982

Kroppen känns stark och pigg, skidar 36 km.

DAG 28, 86°48,730

Kämpigt. Superkallt, gör korta stopp och skidar på. 31,18 km.

DAG 29, 87°08,861

Personligt distansrekord! 37,47 km.

DAG 30, 87°27,536

Noll sikt, massa sastrugi och minisprickor i isen. Bökitigt. 35,2 km.

DAG 31, 87°45,986

Seg. Fortfarande whiteout och ingen sikt fram till lunch. 34,36 km.

DAG 32, 88°03,690

Värsta whiteout. Känner mig som en krigare som har satt bandage på skadade lår. 33 km.

DAG 33, 88°21,476

Solen är tillbaka men jag är riktigt trött och sliten. Hoppas snön blir hårdare. 33,11 km.

DAG 34, 88°37,833

Pissdag! Trög snö och inget före. Peppar mig med musik. 30,05 km.

DAG 35, 88°54,755

Tungt, men stolt att jag ändå klarade 32 km.

DAG 36, 89°11,497

Lite piggare. Målet är att komma fram på julafton före kvällen, om det går. 31,2 km.

DAG 37, 89°29,254

Mindre flåsig och nöjd över mina 33,06 km. Ändå svårt att försöka sätta rekord.

DAG 38, 89°46,540

Dödsjobb! Ont i kroppen och obehag i bröstkorgen. Skidar 11,5 timmar för att ta mig 32,2 km.

NÄSTAN DAG 39, 90°

Framme! Efter 38 dagar, 23 timmar och 5 minuter. Slutligen kom solen och jag kom äntligen till Sydpolen. 25 km.

DAG 39–43, 90°

Ljuvliga vilodagar och middagar på Sydpolsbasen. 25 minusgrader.

DAG 44, 89°54,857

9,4 km bara, men skönt att vara på väg tillbaka med kiten i luften.

DAG 45, 89°24,105

Full av energi. Vinden ger fart under skidorna trots svag vind. 57,61 km.

DAG 46, 89°00,585

Lite överriggad med kiten, 43,83 km, och nyårsfest i tältet.

DAG 47, 88°22,456

Lång sovmorgon. Drog pulkan med stighudar tills vinden kom. 73,11 km.

DAG 48, 87°23,132

Bra vindstyrka, Gött att göra över 10 mil, exakt 110,5 km. En bensinflaska har läckt men maten har klarat sig.

DAG 49, 86°21,291

Rejåla nedförsbackar, sen uppförsbacke med lite vind, sakta. Mjuk snö och perfekt vind sista timmen. 118,91 km.

DAG 50, 85°03,900

Sydlig vind och svårkitat, men lång distans. 145 km.

DAG 51, 84°03,499

Passerar redan halvvägs av tillbakavägen. Många byten mellan kite och skidsegel. Har ont i knäna. 112,6 km.

DAG 52, VILODAG

Vila med ljudböcker, livsfunderingar, lyckokänslor och hälsningar från mina närmaste.

DAG 53, 83°08,003

Ingen toppdag. Svårkitat. Dålig sikt och ont i knäna. 103,3 km.

DAG 54, 82°07,496

Har sovit 12 timmar och kitade i svag vind under värmande sol och tog mig 112,8 km.

DAG 55, 80°17,844

Personligt distansrekord med kite, 205 km. En strålande dag med de vackra bergen i väster. Nästan framme. Har finaste utsikten från tältet.

DAG 56, 79°58,709

De sista 40 km tar hela dagen, frustrerande sakta utan god vind. Rigger upp och rigger ner. Skidar för långt och cirkulerar för att hitta exakta startpositionen men nöjer mig med att vara nära. Jag klarade det.

DRÖMSLUT

Upphämtning med flyg från Hercules Inlet.

På nästa uppslag finns en tidslinje med några av milstolparna under vägen från kusten, till polen och tillbaka.

80°

81°

82°

83°

84°

85°

86°

87°

88°

89°

90°

DAG 0

DRÖMSTART

DAG 6

INGEN I SIKTE

DAG 22

TAPPAD
DUNJACKA

DAG 26

FÖDELSEDAG

DAG 29

LÄNGSTA
SKIDDISTANS

DAG 34

PISSDAG

DAG 39-43

SYDPOLSLYCKA

DAG 56

DRÖMSLUT

DAG 55

LÄNGSTA
KITEDISTANS

DAG 51

PASSERAT
HALVÄGS

DAG 49

PERFEKT
DAG

DAG 46

NYÅRSAFTON



STATISTIK

ATT SKIDA TILL SYDPOLEN kan göras på flera olika sätt, och i äventyrsstatistik och rekordsammanhang finns vissa regler och kriterier. Johanna Davidsson genomförde en fullständig soloexpedition till Sydpolen utan assistans och utan support. Hon gjorde även en returexpedition, men på Sydpolsbasen hade hon assistans med mat och på tillbakavägen hade hon support med kite.

STIL

Guidad: Expeditionen leds av en guide som ofta sköter planeringen, sätter rutten och tar besluten.

Egen: Expeditionen och dess medlemmar är självgående på isen.

Solo: För att räknas som soloexpedition krävs att äventyraren är ensam och inte tar emot någon hjälp utifrån. Alltså ingen assistans från start till mål.

STÖD

Assistans: En assisterad expedition får hjälp utifrån, som flygleverans av extra proviant, reservutrustning, läkarbesök eller evakuering av expeditionsmedlem.

Support: Som support räknas användning av olika former av hjälpmedel som kite, hundar eller motordrivna fordon. Att skida i spår från fordon, eller använda sig av broar eller vägar, räknas också som support. Att däremot ha utrustning, som skidor, pulkor eller snöskor bedöms inte som support. Inte heller navigeringsutrustning och säkerhetsåtgärder som kompass, GPS eller satellittelefon, vilket är en förutsättning för att få tillstånd.

RUTT

Hela sträckan till Sydpolen: Startpunkten måste vara på gränsen mellan land och vatten, vid kusten. Permanent is som ligger utanför kusten räknas som en del av havet. Distanserna till Sydpolen varierar. Valbukten, 1 350 km. Kap Evans, 1 450 km. Berkner Island, 1 300 km. Hercules Inlet, 1 130 km.

Delvis sträcka till Sydpolen: Vilken annan startpunkt som helst, som inte är vid kanten av den kontinental landmassan, men minst en grad från själva polen.

Polarkorsning: Att korsa något på en polarexpedition innefattar en geografisk enhet, som en kontinent, ett hav eller en bergskedja. För att korsa något krävs olika start- och målpunkter. En korsning av Antarktis måste gå över hela kontinenten, från kust till kust.

Sydpolen tur och retur: Om det ska räknas som en returreisa ska expeditionen ha samma punkt för start och slut.

På detta och nästa uppslag finns Sydpolsstatistik med personer som finns i boken.

EXPEDITION	RESULTAT	DETALJER
Roald Amundsen, Norge 1910–1912, sidan 10, 20, 32 & 48	Genomförd femmannaexpedition från Valbukten till Sydpolen och tillbaka, med hundsupport och depåassistans.	Upptäckten av Sydpolen genomfördes med hundspann mellan kusten och polen, utan kontakt med omvärlden via ny rutt.
Robert Scott, England 1910–1913, sidan 10 & 20	Femmannaexpedition från Kap Evans till Sydpolen, med motor-, hund- och hästsupport, avbruten på vägen tillbaka.	Konkurrerande expedition med motorslädor, hundsläde och ponnier till Sydpolen. De dog allihop på tillbakavägen.
Erling Kagge, Norge 1993, sidan 69	Genomförd soloexpedition från Berkner Island till Sydpolen, utan assistans och utan support.	Erling blir den första som skidar ensam till Sydpolen utan hjälp utifrån. Han använder inte ens satellittelefon eller radio.
Lars Ebbesen, Norge 1994, sidan 10 till 13	Genomförd tremannaexpedition till Sydpolen från Berkner Island, utan assistans och utan support.	En av Lars expeditionskamrater, paralympikern Cato Zahl Pedersen, blev den första som skidade till Sydpolen med ett funktionshinder.
Børge Ousland, Norge 1996–1997, sidan 135	Genomförd soloexpedition från Berkner Island, via Sydpolen som korsar Antarktis, utan assistans men med vindsupport.	Børges andra Antarktisexpedition blev den första solokorsningen av kontinenten någonsin. Till McMurdo, med skidsegel.
Ola Skinnarmo, Sverige 1998, sidan 19	Genomförd soloexpedition från Hercules Inlet till Sydpolen, utan assistans och delvis med vindsupport.	Ola var första svensk, och yngsta i världen, som skidade till Sydpolen. Han använde skidsegel och fick därmed support av vinden.
Tina Sjögren, Sverige 2001–2002, sidan 157	Genomförd parexpedition från Hercules Inlet till Sydpolen, utan assistans och utan support.	Tina var den första svenska kvinnan och tillsammans med sin make Thomas blev de även det första äkta paret till Sydpolen.
Cecilie Skog, Norge 2009–2010, sidan 22	Tvåmannaexpedition från Berkner Island till Sydpolen och en korsning av kontinenten utan assistans och utan support.	Cecilies andra Sydpolsexpedition var den första som korsade kontinenten, till Axel Heibergglaciären utan stöd.
Hannah McKeand, England 2006, sidan 189	Genomförd soloexpedition från Hercules Inlet till Sydpolen, utan assistans eller support.	Hannah tog ensam det dåvarande hastighetsrekordet i världen med sin solotur till Sydpolen, utan stöd utifrån.
Christian Eide, Norge 2010–2011, sidan 45	Genomförd soloexpedition från Hercules Inlet till Sydpolen, utan assistans eller support.	På Christians tredje expedition satsade han och slog världsrekord, under sin solotur till Sydpolen utan stöd utifrån.
Vegard Ulvang & Stein P. Aasheim, Norge 2011, sidan 29 och 49	Genomförd tvåmannaexpedition från Valbukten till Sydpolen, med vindsupport och evakueringsassistans.	Expeditionsmedlemmarna var fyra från början. Vegard och en av dem fortsatte när Stein och en annan evakuerades.
Aleksander Gamme, Norge 2011, sidan 110	Genomförd soloexpedition tur och retur från Hercules Inlet till Sydpolen, utan assistans eller support.	Aleksander blev den första att göra en solotur- och returreisa till Sydpolen och hade lagt ut egna depåer för vägen tillbaka.
Henry Worsley, England 2015–2016, sidan 17, 113 & 169	Avbruten soloexpedition från Berkner Island, via Sydpolen, som skulle korsa kontinenten utan support och assistans.	Henry försökte bli den första att korsa Antarktis solo, utan stöd, men evakuerades på vägen ut. Han avled senare på sjukhus.
Aron Anderson, Sverige 2016–2017, sidan 164	Avkortad guidad expedition från Leverettglaciären till Sydpolen, som hade annan support. Genomförde delvis sträcka.	Arons rutt gick längs motorspår i snön och han skidade ungefär halvvägs, åkte motorfordon till sista graden och skidade till polen.
Johanna Davidsson, Sverige 2016–2017, nästan alla sidor	Genomförd soloexpedition från Hercules Inlet till Sydpolen, med assistans på basen och vindsupport på returreisan.	Johanna åt mat på Sydpolsbasen och plockade där upp depå med kiteutrustning och proviant, vilket användes på returreisan.
Lou Rudd, England 2016–2017, sidan 169	Genomförd sexmannaexpedition från Hercules Inlet till Sydpolen och korsning av kontinenten, med assistans på basen.	Lou och de andra i expeditionen hade en depå på Sydpolen, åt julmat och fem av dem skidade vidare till Shackletonglaciären.
Risto Hallikainen, Finland 2016–2017, sidan 176	Genomförd soloexpedition från Hercules Inlet till Sydpolen, med assistans på basen inför returreisan.	Risto hade lagt otillräckliga matdepåer på vägen in, för en solo-returreisa, åt därmed mat på basen och tog emot extra proviant.
Emma Kelty, England 2016–2017, sidan 185	Påbörjad soloexpedition från Hercules Inlet till Sydpolen, dock med assistans på vägen in och planerad returreisa avbröts.	Emma tog emot assistans i form av ett nytt kök och fick behandling av infekterade polarlår. Hon flögs ut från Sydpolen.



Distanserna varierar beroende på start- och slutpunkt. På föregående sida står var respektive expedition slutar och startar.

KÄLLOR

CITAT FRÅN MEDVERKANDE i boken kommer från intervjuer med äventyrarna, idrottspersonerna och sportutövarna, under 2017 och 2018. Information och inspiration har även hämtats från deras böcker:

OTROLIGT HÖGT OCH EXTREMT DJUPT - Fridykaren och bergsbestigaren Annelie Pompes bok om tankevärlden och äventyrslivet, 2015.

ENSAM MOT SYDPOLEN - Polarfararen Ola Skinnarmos bok om den första svenska expeditionen till Sydpolen, skriven med Johan Tell och utgiven 1999.

STYRKA, TEKNIK OCH PANNBEN - Skidlöparen Charlotte Kallas biografi och handbok till blivande, och varande, skidentusiaster, 2017.

12 EVENTYR OG ET BADEKAR - Polarfararen Aleksander Gammes norska bok om samlade äventyr med egensinniga inslag, från 2016. Fler äventyr uppdateras på Instagram @aleksandergamme.

ET FRILUFTSLIV - Multiäventyraren Cecilie Skogs norska bok om hennes långa och mäktiga friluftsliv, från 2014. Skrev även boken *Antarktis*, 2011.

STARK SOM EN BJÖRN, SNABB SOM EN ÖRN - Programledaren Kalle Zackari Wahlströms träningsbok om att träna hårt men också ha kul, från 2016.

JAG HATAR ATT TRÄNA - Sportjournalisten Brita Zackaris träningsbok om att hata träning men ändå ha kul, från 2017.

LÖPARENS HJÄRTA - Löparen och naturrälskaren Markus Torgebys bok, 2015, om hans två passioner och hur han sammanförde dem genom att flytta in i en kåta i skogen och ägna dagarna åt att springa.

EKSPEDISJONSHÅNDBOKA - Multiäventyraren Børge Ouslands norska handbok för längre och kortare turer med speciellt fokus på polarområden som Sydpolen och Nordpolen, från 2014. Den har luslästs inför min expedition.

NÄR BERGEN KALLAR - Äventyraren Renata Chlumskas bok om när hon som första svenska kvinna besteg Everest och Seven Summits. Skriven ihop med Annica Triberg och utgiven 2016.

STILLHET I TIDENS LARM - En av polarfararen och bokförläggaren Erling Kagges böcker, med undertiteln *Glädjen i att stänga världen ute*, utgiven 2017.

MÖJLIGHETER - En personlig berättelse och handbok i positivt tänkande av paralympikern och äventyraren Aron Anderson, från 2016.

I ROALD AMUNDSSENS SKISPOR - Äventyrsbok med undertiteln *Kappløpet 100 år etter* om jubileums-expeditionen av Stein P. Aasheim, med Harald Dag Jølle, Jan-Gunnar Winther och Vegard Ulvang, 2012.

JENTER PA LANGS - Om Vera Simonssons, Kristin Folsland Olsens och Ingebjørg Tollefsens Svalbard-tur, 2006. Emma Simonsson är med i deras andra bok *Baffin Babes, 80 dager på ski i Arktis*, från 2010.

CATO MOT SYDPOLEN - Norsk bok om när Cato Zahl Pedersen skidade till Sydpolen med ett funktionshinder, tillsammans med Odd Harald Hauge som har skrivit och Lars Ebbesen som har fotat, 1995.

SAKNAD Den samtida polarfararen Emma Kelty var planerad att intervjuas till denna boken. Hon rapporteras dock ha avlidit tragiskt på sitt efterföljande kajakäventyr.

HÄNVISNINGAR OCH UPPGIFTER om historien samt vetenskapen kommer från böcker, som även nämns i brödtexten och faktarutor med sina titlar:

KAPPLÖPNINGEN - Den dokumentära romanen om Amundsens och Scotts race mot Sydpolen, som stod i mitt föräldrahems bokhylla. Skriven av Kåre Holt, 1974.

KAMPEN MOT NORDPOLEN - En av Ola Skinnarmos polarböcker skriven med författaren Johan Tell, 2000 och som cirkulerade bland äventyrslystna studenter på fjälledarlinjen på folkhögskolan i Storuman.

TOUCHING THE VOID - Populär bergsklättringsbok och överlevnadsberättelse från Anderna, upplevd och skriven av Joe Simpson från 1998, som även filmatiserades 2003.

TUNN LUFT - Journalisten Jon Krakauers bok är en skildring av tragedin på Mount Everest från 1998. En klassiker inom bergsklättringsvärlden. Så även på fjälledarlinjen.

MITT LIV SOM PINGVIN - Katarina Mazettis roman från 2008, som delvis utspelar sig på Antarktis och en av de ljudböcker som jag lyssnade på där.

GRIT, KONSTEN ATT INTE GE UPP - Angela Duckworths bok och begrepp som sammanfattar det som kallas grit, den passion och ansträngning som leder till framgång. Boken är från 2016.

FRILUFTSHISTORIA - Friluftsfaktan, i faktarutan om den fria luften, är hämtad från Sverker Sörlins och Klas Sandells antologi *Friluftshistoria, från hårdande friluftsliv till ekoturism och miljöpedagogik*, 2000.

PEAK - K. Anders Ericssons och Robert Pools bok om att nå topparna med titeln *Peak, vetenskapen om att bli bättre på nästan allt* och undertiteln *Sanningen bakom 10 000-timmarsregeln*, 2016.

HJÄRNSTARK - Anders Hansens bok om vårt kraftcenter *Hjärnstark, hur motion och träning stärker din hjärna* är från 2016 och sammanfattar vetenskapliga studier om hur kroppens rörelser påverkar hjärnans funktioner.

PÅ LIVETS GRENSE - Norsk fackbok av läkaren och forskaren Erik Sveberg Dietrichs, med undertiteln *Hvordan kroppen takler ekstrem natur*, från 2017. För den här boken har han också sett över urvalet av hjärnans funktioner och hur det påverkar kroppen, i underkapitel *Hjärnkoll*.

FLER SAKKUNNIGA HAR ÄVEN GRANSKAT texten för att försäkra att all fakta stämmer:

LARS EBBESEN - Norsk polarfarare som har både praktisk erfarenhet och teoretisk kompetens om Sydpolexpeditioner. Lars har granskat samtliga fakta och uppgifter i texten.

THOMAS SJÖGREN - Svensk polarfarare och bergsklättrare som även arbetar med nyheter och statistik från polarområden och bergstrakter. Thomas har gått igenom expeditionsregistret och hans internetportal *explorersweb.com* är även en källa till statistik.

MARTIN JONSSON - Specialistsjuksköterska inom operationssjukvård och omvårdnad från den svenska samarbetspartnern och fackföreningen Vårdförbundet. Han har gått igenom de förenklade fysiologiska förklaringarna och medicinska beskrivningarna i kapitlet *Hälsokraft*.

