



## Lessons learned HLSK-trip Groep III 25-29 januari 2018

Gidsen: Gert-Jan en Mike

Gebied: Zweden

### Lessen en notities

- Aanbeveling om 2<sup>e</sup> chauffeur voor huurauto op te nemen in huurovereenkomst (zijnde een deelnemer, om boodschappen te doen en indien evt. calamiteit)
- Accommodatie 's ochtends (laten) checken voor vertrek (ook koelkast)
- Rond auto (laten) lopen voor vertrek
- Leg deelnemers uit hoe ze smartphone energiebesparing kunnen doen
- Levensduur smartphone is een issue:
  - Evt advies om phone waterdicht op lichaam te dragen
  - Uitleg over energiebesparing geven (wifi uit, energiebesparing aan, evt geen STRAVA of GPS functies draaien maar spoor opnemen met aparte GPS)
  - Accupack voor smartphone meenemen met kabeltje
- Never assume – check gehele uitrusting voor vertrek bij nieuwe deelnemers:
  - ook stokken en schaatsen
  - gewicht rugzak
  - check toestand van zelfgemaakte eigen heupband (soms laat stiksel los)
- Automatische en wedstrijd schaatsbindingen voldoen niet. Je moet backcountry (BC) model hebben.
- Check rugzak gewicht (liefst voor vertrek). Mensen schaatsen nog steeds met (veel) te zware rugzakken rond. Deelnemer met zwaarste rugzak had moeite met grotere stappen nemen.
- Groep II en III is niet alleen conditioneel. Vooral een mate van georganiseerdheid. Beginners missen hier veel, terwijl ze denken: “mijn conditie en techniek zijn toch goed genoeg?”
- Chauffeur heeft navigatieondersteuning nodig (bij rijden op winterse wegen).
- Gebruik de ijsrapporteur rapporten (ook van de Zweedse clubs) .
- Geluid van tik met schaats lijkt je beter te horen als eerst hak op ijs en dan tik met de punt.
- Mensen voor eerst op kop:
  - Goed uitleggen: Prikken voor en NA een rak
  - Bij doorsteek: links en rechts prikken
- Tekens:
  - OK teken nieuw voorstel: arm op bovenkant hoofd houden, ok teken van duiken – te gebruiken als: einde afstand houden (voor nr 3 tot en met de laatste in de groep)
  - Stop teken gebruiken voor dun ijs of overijs.
- Geef teken afstand houden bij naderen van overgang of zwakte. Er zijn mensen die uit nieuwsgierigheid achter gids komen kijken
- Bij lopen op land: kijk uit met stokpunten naar achteren
- Niet met stokken achter rug schaatsen (bij vallen zijn handen te laat)
- Noord deel van Båven bleef lang goed dit weekend (maart 17 en jan 18 met dooi)
- Buddy check op het land doen. En blijft noodzakelijk. In 1/3 van de checks heeft 1 persoon iets mis



- Ijsbeoordeling. Ga na beoordeling aan de rand stukje het meer op. Het ijs kan weer dikker worden. Als ijs dik genoeg: ga stuk naar midden meer om situatie daar te bekijken. Schaats de tocht zoveel mogelijk langs de kant. Maar ga van de kant als de weg van de minste weerstand verder van de kant ligt. Oversteek het beste op smalle punten maken.
- Bescherming tegen regen. Als het gaat regenen is er grote kans dat je te laat bent met maatregelen nemen. Overwanten en regenbroek in rugzak moet je echt een moment voor maken om die te pakken. Wellicht overwanten in topvak en rainlegs om middel doen?
- Broek met kaartvakzak op been is erg handig
- Self made kruisband blijkt soms door gebruik los te kunnen gaan zitten. Check stiksel met enige regelmaat
- Schaatsen slijpen eens in de 5-10 schaatsdagen
- Zonnebril moet makkelijk pakbaar zijn
- We hadden grote verplaatsingen in de ochtend, in de avond is beter. Hoe kunnen we dat voorkomen? Was dat een gevolg van de omstandigheid? Of hadden we het kunnen voorkomen? Ik denk de avond voor een tocht ook al de dag erna plannen, dat nog een maal checken gedurende de dag en pas na het ijs beslissen waar te slapen. Dit heeft een keerzijde immers, je bent minder zeker van een slaapplek.
- Als je op één dag een tweede meer gaat doen: voor verplaatsing checken of er nieuwe isobs voor het tweede meer op de dag zelf gekomen zijn.
- We misten de 10 gouden regels van de referencecard.
- Wellicht nadenken over oplossing om schaatsen te kunnen ophangen aan rugzak of lichaam tijdens lopen / klimmen zodat handen vrij zijn voor de stokken
- Binding van schaats dicht doen tijdens lopen. Als schaats valt op openstaande plastic klepje van de binding dan kan deze afbreken (eigen ervaring in verleden)

Verzameling van de lessen zoals zoals wij ze op SK net bij de tochtrappen hebben staan:

- Warning for överis should be past actively to all members of the group.
- Keep good distance to the leader at the end of the day, this cannot repeated enough.
- Do not only check ice conditions near shore. Some distance from the from the shore it can be better.
- Always be alert. Good conditions at the start are no guarantee for the whole lake.
- Ice consisting of black stöpis and kärnis is less strong than full kärnis and can be recognised sometimes by the crackling sound of the stöpis which differs from the sounds of the kärnis.
- When skating towards the sun(glare) the routing should be adjusted to assure good visibility of the ice.
- Try to find a good balance between ice exploration (slow progress) and skating (e.g. keeping warm)
- Keep participants informed, especially before a land crossing by foot
- Calibrate the thickness of ice “pole feeling versus real thickness” once or twice a day, more is not necessary
- It is better to cross a bump or edge on one leg or two legs not parallel. By doing so, you are able to anticipate on disbalance
- Don't forget the 4x4 safety matrix
- Always give the distance signal when leaving the shore



### **Fog bow**

A fog bow, sometimes called a white rainbow, is a similar phenomenon to a rainbow; however, as its name suggests, it appears as a bow in fog rather than rain. Because of the very small size of water droplets that cause fog—smaller than 0.05 millimeters (0.0020 in)—the fog bow has only very weak colors, with a red outer edge and bluish inner edge.[3]

In many cases, when the droplets are very small, fog bows appear white, and are therefore sometimes called white rainbows. This lack of color is the feature of a fog bow that distinguishes it from a glory, which has multiple pale-colored rings caused by diffraction. When droplets forming it are almost all of the same size, the fog bow can have multiple inner rings, or supernumeraries, which are more strongly colored than the main bow. According to NASA:

The fogbow's lack of colors is caused by the smaller water drops ... so small that the wavelength of light becomes important. Diffraction smears out colors that would be created by larger rainbow water drops ...[4]

A fog bow seen in clouds, typically from an aircraft looking downwards, is called a cloud bow. Mariners sometimes call fog bows sea-dogs.