

**From:** [Katrine Holmgaard Hansen](#)  
**To:** [nielsen.aagaard@mail.dk](mailto:nielsen.aagaard@mail.dk)  
**Sent:** Monday, March 12, 2012 2:56 PM  
**Subject:** Vinterbadning - prøve

Hej Jørn.

Jeg er p.t. elev på Grundtvigs Højskole, hvor jeg blandt andet har faget journalistik. Her har vi fået stillet en opgave, der lyder at gøre noget grænseoverskridende, nyt, noget vi har undret os over eller lignende, for derefter at skrive en jeg-reportage omkring oplevelsen.

Jeg kunne godt tænke mig at prøve at vinterbade og er faldet over jeres klub, Nødebo Vikingerne. Er det en mulighed at være med til at vinterbade med jer i løbet af denne uge? Allerhelst inden onsdag eftermiddag.

På forhånd tak.

Mvh. Katrine Hansen

---

## En kold debut som skjoldmø

**En tidlig marts morgen gik vejen til Nødebo. Her fik jeg, i selskab med de lokale vikinger, min debut som vinterbader. Og nok var Esrum Sø ikke dækket af is, men koldt - det var det.**

*Af Katrine Holmgaard Hansen*

Klokken er alt for tidligt denne marts morgen. En støjende radio fylder den trætte bus. To overgearede radioværter snakker lystigt om alt. Men mest om ingenting. Solen er så småt ved at stå op. Dovent kæmper den brændende orange kugle sig op af himmeltæppet. Ved siden af mig på det nussede bussæde står min rygsæk. Pakket med badetøfler, badetøj og et håndklæde. Jeg har svært ved at fatte, at jeg faktisk gør det. Et sug går igennem mig ved tanken om det kolde vand.

Bussen stopper få meter fra Jørn og Gunvors hjem. De skal introducere mig for den lokale vinterbaderklub. Nødebo Vikingerne. En klub der i oktober 2010 blev stiftet af Jørn Aagaard.

Solen har efterhånden fundet sin plads. Vandet skinner blå i Danmarks mest vandrige sø. Esrum Sø. Jørn parkerer bilen på en slidt græsplæne foran de lave, røde træhuse. Her deler vikingerne lokaler med Hillerød Sejlklub, Kajakklubben Esrum sø og Nødebo Stavgængsforening.

På trods af at klokken viser før 8, er her allerede liv. I omklædningsrummet møder jeg de første friske damer, der gør sig klar til en dukkert. På de to bænke, der følger væggene i det kvadratiske rum, ligger små stakke af tøj. Badekåber og varme jakker fylder knagerne. Jeg spotter en ledig plads til mit habengut. Blufærdig som jeg er, trækker jeg hurtigt i min bikini og vikler mig ind i mit håndklæde.

## En. To. Og en halv.

Jeg lister efter Gunvor ind i saunaen. Snakken er godt i gang. Jeg placerer mig på den varme saunabænk og præsenterer mig selv. Alle i saunaen sidder anstændigt klædt i deres håndklæder.

Verdenssituationen diskuteres, den ugentlige brunch kommer på banen og interne drillerier har frit spil her i det sociale sauna-sammenværd.

Så er det tid. Jeg tager en dyb indånding og lader den varme, tørre luft fylde mig. De garvede vikinger trækker i deres badekåber og praktiske badesko. Vi går ned imellem de røde huse, målrettet mod vandet for enden af stien. En håndfuld både ligger og strutter med deres let slidte røde og grønne maver på græsset.

Vi når ned til den lille badebro. Træet er mørkt og glat af søvand. De første håndklæder og badekåber hænges på torvet, der fungerer som gelænder mit på broen. Jeg vikler mig ud af mit håndklæde. Samtidig kravler de første nøgne balder og bare bryster ned af den blå plasticstige og sænker sig ned i det kolde vand. Turen er kommet til mig. Den eneste i badetøj, som alligevel føler sig underlig nøgen i selskabet. Med tøflerne på træder jeg ud på første trin. Jeg holder et hvin tilbage. Næste trin. Vandet går mig til lige over knæene.

”Du er en frossenpind. Hvad er det egentlig du har gang i?” tænker jeg for mig selv.

Søbunden. Et lille hvin springer udover mine læber. Som om det skulle hjælpe, suger jeg maven ind og trækker skuldrene op til ørene. En. To. Og en halv. Og. Tre! Det kolde vand omslutter hele min krop. Kun hovedet stikker op og hyler. Jeg har så travlt med at komme op ad stigen igen, at jeg slet ikke kan koncentrere mig om at holde badetøflerne fast på fødderne. Tøflerne flyder rundt i vandoverfladen, da jeg griber mit håndklæde og putter mig. Tøflerne bliver fanget og vi spadserer igen mod den varme sauna. Et smil lister sig frem. Der er ikke et sted på kroppen, jeg ikke har gåsehud. Mine ben gør stadig ondt efter kuldechokket, men sjældent har jeg følt mig så frisk.

En tur tilbage i saunaen, hvor flere er kommet til. Vi sidder trangt. De friske mænd og kvinder fortæller om i vinter, da de hakkede hul på isen for at gå i vandet. Der er ikke noget at sige til, at de kalder sig for vikinger. En betegnelse, fortæller Gunvor, der stammer fra ”gamle dage” hvor en mandlig vinterbader blev kaldt for viking og en kvindelig for skjoldmø.

Sveden har dannet små perler, der løber ned af kroppene, da det er tid til anden tur. Jeg har sat mig et mål – jeg skal helt under. Denne gang lader jeg tøflerne stå på broen, da jeg kravler ned af stigen. Efter en dyb indånding smider jeg mig igen ned i søvandet.

Jeg har ikke svært ved at forestille mig, hvorfor nogle bliver afhængige af vinterbadning. Endorfinerne farer rundt i min krop. Humøret er højt. Selv efter tre ture i det kolde vand, er jeg fristet til en fjerde. Suset i kroppen kunne sagtens blive stærkt vanedannende. Og nå ja, nu føler jeg mig lidt mere som en ægte viking – eller skjoldmø.