

SLOWING DOWN **MET CISSI & MATS**

HighlifePlus had het genoeg om een babbeltje te slaan met Cissi en Mats, de schrijvers van *Slow Skiing*: een boek over het vertragen van het leven op skivakantie dat bijzonder goed ontvangen wordt in de skiwereld en ver daarbuiten!



Cissi & Mats op de piste

Cissi en Mats Erwald zijn een stralend Zweeds koppel dat alles belichaamt wat je van een stel Scandinaviërs zou verwachten. Ze zijn vriendelijk op een hartverwarmend niveau, zien er trendy uit én houden er een inspirerende wereldvisie op na.

Die wereldvisie vertaalde ze naar een heus manifest, dat ze daarna zelf (!) publiceerden in de vorm van een boek. *Slow Skiing* is een must-read die handelt over de geneugten van het traag zijn. En nee, met traag zijn bedoelen schrijvers Cissi en Mats niet letterlijk de snelheid die je op de piste haalt. Net zoals bij de Slow food movement staat SLOW in dit verhaal voor Sustainable, Local, Organic en Whole. En dat is zo gek nog niet want als je erover nadenkt zijn duurzaamheid, lokaal, organisch en gezond keywords die je op elk aspect van je leven kunt toepassen. En dus zeker ook op wintersport.

Als dynamische vijftigers kregen Cissi en Mats het idee om hun haastige leventje nabij Stockholm in balans te brengen door wintersport meer in hun leven te integreren. “Als ski bums 50+, besloten we in 2017 voor een aantal maanden naar de Alpen te trekken”, zegt Mats daar al lachend over. Een avontuur dat zo goed in de smaak viel dat het koppel sindsdien elk jaar in de plaats van een weekje voor een paar maanden skiverlof inlast. “Het was vanuit die mindset als ski bum dat het idee van *Slow Skiing* vorm kreeg”, vertelt Cissi. “Ik zat in een skilift in het Italiaanse La Thuile. De zon scheen, de sneeuw was goed en het was relatief rustig op de piste. Maar toch merkte ik dat de mensen onder me er allemaal zo gehaast en gestresseerd uitzagen. Wat zijn ze in godsnaam aan het doen, vroeg ik me af. Waarom genieten ze niet van het skiën, de vakantie en de omgeving? Ze zijn toch precies op de plek waar ze willen zijn?”





© Adam Erwald



© Sara Vainio - Skier: Simon Erwald

“

Geef jezelf de kans
om het moment te
beleven

“Ik besprak wat ik gezien had met Mats, en dat mondde al snel uit in een discussie over stress, prestatiedrang en aanwezig zijn in het moment. Van het een kwam het ander en zodoende hadden we een paar weken later de basis van ons manifest klaar.”

Slow Skiing gaat over het bewuster omgaan met skiën door te vertragen. Geef jezelf de kans om het moment te beleven. Op die manier ervaar je het leven op te piste intenser en loop je jezelf niet voorbij. “Als je altijd gehaast door het leven raast, gaat de tijd sneller en ervaar je meer stress. Door bewust en opzettelijk te handelen met een nodige portie zelfreflectie, zal je het leven veel meer beleven”, vertelt Mats daarover.

Hoe je deze mindset precies op het skiën kunt toepassen, wordt aan de hand van 10 punten uitgelegd in het boek. Die 10 punten van het manifest zijn onderverdeeld in drie hoofdstukken: Attitude, Experience en Environment. Naast inspirerende ideeën en concrete toepassingen bestaat het boek ook uit kleurrijke interviews met relevante figuren uit de internationale skiwereld.

Een van de meest treffende interviews in het boek is misschien wel dat van The Bunch. In september 2019 besloten Cissi en Mats om deze groep experimentele filmmakers te ontmoeten. “Het duurde niet langer dan enkele minuten om met deze groep jong geweld te connecteren over het concept Slow Skiing”, vertelt Cissi ons. “Ze skiën, leven en ademen zelf volgens een concept dat ze Now skiing noemen. Now skiing en Slow Skiing hebben veel overeenkomsten met elkaar. Beiden handelen over het mentaal aanwezig zijn in het nu, en de beste manieren waarop je dit tijdens het skiën kunt doen.” Ook mooi meegenomen is dat Cissi en Mats via The Bunch de talentvolle fotograaf Alric Ljunghager leerden kennen. Het zijn o.a. zijn waanzinnig creatieve foto's die het boek Slow Skiing illustreren naast het werk van tal van andere professionele fotografen.

Een ander interview dat in het oog springt, is dat met olympisch kampioen Frida Hansdotter. Deze Zweedse verdedigde haar vaderland in 2010, 2014 en 2018 op de Olympische winterspelen en ging in totaal met 5 medailles aan de haal. In het interview praat ze over het belang van beweging en hoe ze skiën na haar carrière ervaart als een nieuw verworven vrijheid. Op dit moment draait skiën voor haar weer helemaal rond passie, en dat opent nieuwe mogelijkheden.



© Alric Ljunghager - Skier: Evelina Nilsson

ATTITUDE

Soms moeten we onze gewoontes achterlaten om nieuwe, inspirerende momenten te beleven. Wees je bewust van je handelingen en daag jezelf uit om het allemaal eens anders aan te pakken. Voor vele van ons is een wintersportvakantie niets meer dan een combinatie van prestatiedrang, stress, ongezond eten, te weinig slaap en te veel drank. Als je reeds nadenkt over welke soort beleving je op wintersport wilt wanneer je je reis plant, dan leg je een goede basis voor verandering.

EXPERIENCE

Wintersport biedt je eindeloze zintuiglijke ervaringen. Wat is er nu zaliger dan het gevoel van sneeuwvlokken op je gezicht of het geluid van je ski's op de piste? Het landschap zal er maar een keer precies zo uitzien als op het moment dat je beleeft. Waardeer de schoonheid en variatie, én laat je verrassen door wat de natuur je te bieden heeft. Wanneer je stopt met te focussen op het neerzetten van prestaties, krijg je de ruimte om echte vreugde te ontdekken in wat je ervaart.

ENVIRONMENT

Pas je skistijl en snelheid aan naar de omgeving. Ski-uitrusting is tegenwoordig heel erg gefocust op het maken van snelheden. Da's leuk maar denk eraan dat je de omgeving met mensen en dieren deelt. Wees daarom altijd flexibel en respectvol. Hou afstand op de piste, stoor geen wilde dieren en neem je afval mee naar huis.



© Alric Ljunghager

Het laatste hoofdstuk van het boek 'Environment' zal steeds belangrijker worden nu het klimaat zichtbaar verandert. "Een groot onderdeel van je skibeleving vormt vanzelfsprekend de natuur", aldus Mats. "Als we het skitoerisme vandaag onder de loep nemen, is het voor ons duidelijk dat het concept van Slow Skiing oplossingen kan bieden."

"We zijn als koppel bevriend met een gletsjerspecialist. Hij vertelde ons dat wanneer we vanuit Zweden een vliegtuig naar de Alpen zouden nemen, we 50 keer meer uitstoot veroorzaken dan wanneer we dezelfde reis met de trein zouden doen", gaat Cissi verder. "Met het boek Slow Skiing willen we mensen bewustmaken van de manier waarop ze reizen. Wellicht is het geen goed idee om met het vliegtuig op shortski te vertrekken. Een beter alternatief is om je vakantiedagen samen te zetten en voor een week of twee aansluitend naar de bergen te gaan. Dan vermijd je het gevoel dat jij je constant moet haasten. Het is nu belangrijker dan ooit om awareness te creëren rond de manier waarop we wintersport organiseren."

"Heb je bovendien gehoord wat er met de gletsjer in Marmolada is gebeurd?" vervolgt Cissi het gesprek. "In het noorden van Italië was het in de lente bijzonder warm. Hierdoor klom de temperatuur op de top van de berg tot 10°C waardoor het ijs loskwam en naar beneden viel. Een van de verhalen in het boek gaat over een tour die we gemaakt hebben op deze gletsjer. Het is werkelijk hartverscheurend om te zien hoe de natuur door het warmere weer verandert."

"Om zelf bewuster met wintersport om te gaan, spannen Cissi en ik soms stijgvellen onder onze ski's om de berg op te wandelen. Op die manier word je misschien wel beperkt tot 2 à 3 afdalingen per dag, maar je krijgt er wel een geweldige voldoening voor terug", gaat Mats verder. "Het is absoluut verbazingwekkend waartoe je lichaam in staat is. Door de berg op te wandelen krijg je de kans om te vertragen en om echt te connecteren met de natuur om je heen", zegt Cissi het ermee eens.

GRAAG TRAAG

Op de Corviglia-berg in de Engadinregio nabij St. Moritz kan je Slow Skiing uitoefenen in de letterlijke zin van het woord. Hier vind je namelijk een Chill out riding-piste die gemaakt is voor iedereen aan de snelheidsdrang van zijn mede-skiërs wilt ontsnappen. Ondanks dat je hier aan een laag tempo de berg afsjeest, heeft deze piste een rode kleur en is ze dus niet voor beginners weggelegd. Traag skiën zorgt voor een veel zintuiglijkere ervaring. Deze run is ideaal voor iedereen die de puurheid van skiën wilt (her)ontdekken.



© Sara Wilho



SLOW SKIING X LA DOLCE VITA

In de Jaren tachtig werd de Slow Food Movement opgericht in Italië door Carlo Petrini als reactie op de fastfoodindustrie. Deze beweging heeft als visie dat iedereen recht heeft op voedsel dat goed is voor hen, goed is voor zij die het voedsel cultiveren en goed is voor de planeet. Een duurzame keuken met respect voor regionale tradities en een langzame levensstijl, dat is waar Slow food voor staat. Een concept dat hand in hand gaat met de 'la dolce vita'-mentaliteit waar men in Italië zo graag aan vasthoudt. Het toeval wil dat Cissi en Mats ook net in Italië waren toen het concept van Slow Skiing vorm kreeg. Misschien zijn de prachtige berglandschappen, de uitstekende keuken en het mooie weer mede verantwoordelijk voor het ontspruiten van deze visionaire ideeën!?

“

Vermijd het gevoel dat jij
je constant moet haasten

© Alric Ljunghager



© Adam Erwald - Skier: Viola Kaiser

“Bewuster reizen begint met het (her)ontdekken van wat er dichtbij is. Zelf wonen we op zo’n 10 km van Stockholm. In onze buurt zijn er tal van skigebieden maar toch hadden we vroeger altijd de neiging om naar de Alpen te trekken. De L in SLOW staat voor local. Je zou verbaasd zijn welke pareltjes je dichtbij huis vindt”, zegt Mats. “Natuurlijk heb je minder opties als je niet in Duitsland, Oostenrijk, Frankrijk of Zwitserland woont. Maar dan zijn er weer andere manieren om het concept van Slow Skiing in je leven te implementeren. Denk bijvoorbeeld eens aan je ski-uitrusting. Die kan je jaar na jaar hergebruiken of zelfs tweedehands aanschaffen. Het is heus niet nodig om elk jaar de nieuwste trends te volgen. Door te kiezen voor tweedehands, maak jij je skireis bovendien economischer. Voor een weekje Zwitserland ben je tegenwoordig al snel € 2000 kwijt, dan is het niet meer zo evident om ook nog eens nieuwe skikledij en -uitrusting aan te schaffen. Slow kan je helpen om langer te doen met minder.”

“Een andere manier om Slow te integreren in reis, is door voor de trein te kiezen”, zegt Cissi. “Toen we jong waren, waren er tamelijk veel nachttreinen vanuit Zweden naar het Europese vasteland die een goede aansluiting hadden naar de Alpen. Gelukkig zien we dat treinreizen weer aan het opkomen zijn. Da’s een positieve evolutie waarvan we hopen in de toekomst nog meer te zien. Maar ook op persoonlijk vlak kan reizen met de trein voordelig zijn. Op de trein kan je namelijk werken, waardoor je minder verlofdagen moet inzetten voor je skiverlof.”

“Het is aan overheden om betere infrastructuur te voorzien, om ons te helpen beter te reizen. Maar dat wil niet zeggen dat je als individu geen verschil kunt maken. Uiteindelijk kan je alleen beginnen met waar jij zelf controle over hebt. En dat is misschien wel meer dan je denkt. Uit de geschiedenis is al vaak gebleken dat een persoon veel verandering teweeg kan brengen. Denk bv. aan Greta Thunberg, ze was een jong meisje dat zich uit protest neerzette buiten het Zweeds parlement. Maar toch brachten haar acties een movement teweeg waar miljoenen mensen aan deelnamen”, vertelt Mats.

“Als je met jezelf begint, wordt het gemakkelijker om anderen te inspireren om hetzelfde te doen. En dat vat het idee achter ons boek over Slow Skiing mooi samen. Als koppel proberen we de positieve boodschap te brengen rond vertragen en de voordelen daarvan voor mens en natuur. Wat werkt voor ons wil daarom niet zeggen dat het zal werken voor anderen, maar ons doel is om onze lezers te inspireren om op zoek te gaan naar welke manieren van bewuster leven en skiën voor hun werken”, voegt Cissi er nog aan toe. +



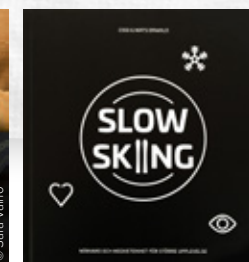
© Adam Erwald - Skier: Jacques Deflon

PRIJSBEEST

Het boek Slow Skiing wordt goed ontvangen door de (internationale) skigemeenschap, maar ook daarbuiten bleef het manifest niet onopgemerkt. In 2021 werd het boek zelfs genomineerd voor de Zweedse Publishingpriset, een prestigieuze prijs die jaarlijks de beste Zweedse boeken, tijdschriften en films in de kijker zet. Een flinke verwezenlijking voor Cissi en Mats dus, zeker als je weet dat ze dit boek zelf hebben uitgegeven. Proficiat!

WIN! PAK JIJ HET BOEK SLOW SKIING MEE OP WINTERSPORT?

Kan jij niet wachten om meer over Slow Skiing te leren? Dan hebben wij goed nieuws! HighlifePlus geeft maar liefst **drie boeken** van Cissi en Mats weg op onze sociale media. Volg ons dus zeker op **Facebook** en **Instagram** en wie weet neem jij straks het boek Slow Skiing mee op wintersport!



FREE STYLE SPORT STROLZ BOOTS



Free Style Sport is al meer dan 25 jaar specialist op het gebied van wintersport. De winkel in Roosendaal heeft alle grote merken voor zowel materiaal als mode in huis. Stöckli, Toni Sailer, Goldbergh, Burton, K2, Peak Performance, Kjus, Lange ... De lijst is eindeloos!

De specialiteit van Free Style Sport is echter bootfitting. Een team van specialisten staat klaar om aan de hand van een grondige voetanalyse met 3D-scanner een oplossing te vinden voor perfect passende skischoenen. Zo kunnen er inlegzolen op maat van jouw voeten gemaakt worden, kan de hele binnenschoen aangepast worden aan jouw voet of kunnen zelfs de buitenschoenen uitgedeukt en gefreesd worden als er moeilijkere problemen zijn. Voor elke voet is er een oplossing!

Het is dan ook niet verwonderlijk dat Free Style Sport sinds dit jaar een uitgekozen dealer is van de befaamde Strolz-skischoenen. Dit legendarische skischoenmerk werkt niet met standaardmodellen, maar iedere schoen wordt apart voor jouw voet samengesteld en gemaakt. Een unieke skischoen die zo perfect past dat je niet alleen comfortabeler skiet, maar ook zekerder. Het proces om deze skischoen volledig op jouw maat te bouwen, neemt zo’n 2 weken in beslag en start met de maatname hier in de winkel. Nadien gebeurt de productie in Lech, Oostenrijk, de heimat van de familie Strolz. Een echt EU-product dus.



Hannes Strolz, de derde generatie van het familiebedrijf, is net als zijn vader Martin een orthopedisch schoenmaker. Hij voegde hier nog een opleiding grafisch design aan toe om het bedrijf dat zijn grootvader Ambros in 1921 startte, helemaal klaar te maken voor de toekomst. Het vakmanschap van de handgemaakte leren skischoen - waar het eens allemaal mee begon - blijft behouden in de handgemaakte leren binnenschoen die door middel van een gepatenteerd schuim volledig aan uw voet wordt aangepast. De buitenschoen uit kunststof wordt gebouwd rond een houten mal die gemaakt is naar jouw voetmeting. Zo ontstaat een perfecte balans tussen traditie en technologie. De oorspronkelijke missie blijft over de generaties heen behouden: “skischoenen individueel en met de hand maken voor klanten, op het hoogste niveau van vakmanschap en met de beste en mooiste materialen.” Geïnteresseerd? Maak een afspraak op de website van Free Style Sport! +

Free Style Sport

H.G. Dirckxstraat 54 / 4701 AZ Roosendaal

📞 www.freestylesport.nl

