



FISKELYCKA – TRE VECKOR TILL HAVS

Tre veckor till havs mellan Gran Canaria och Karibien. Lugna dagar, oväder med 5 m höga vågor, fiskar som räckte i dagar, barnkalas mitt på Atlanten och det ingen riktigt pratar om: hur det känns i kroppen och huvudet att leva i ett hem som aldrig står still. Text & foto: Malin Häll



VI ÄR Niklas, 43 år, Malin, 38 år, och våra tre barn Oscar (10), Nils (7) och Erik (4). Vårt hem är en segelbåt och

här är vår berättelse om att korsa Atlanten.

Den 18 november 2025 lämnade vi marinan i Las Palmas, Gran Canaria. Det var många "sista fix" innan vi kom iväg. Redan första timmen påminns vi om vad havet kan åstadkomma. 3 m höga vågor från sidan gör det "rulligt", både Erik och Nils blir sjösjuka direkt. Efter ett par timmar kan vi ändra kurs

och få vågorna mer akterifrån. Båten stabiliserar sig, barnen somnar och alla börjar må bättre.

Niklas lagar kycklinggryta med ris – det är nästan magiskt hur mycket bättre livet känns efter varm mat. Vid åttatiden sover jag och Erik, jag behöver vila inför mitt nattpass som startar 02.00. När vi seglar långt brukar vi dela upp natten i två nattpass, där Niklas tar kvällspasset fram till 02.00 och jag tar morgonspasset efter det. De första dygnen

är alltid värst, innan sjösjukan lagt sig och vi kommit in i gunget.

DE FÖRSTA DAGARNA präglas av svaga vindar. Ibland seglar vi i två till tre knop, seglen fladdrar och båten gungar mer än den rör sig framåt. Dagarna är långa, men vi har förberett med sådant som ska hålla oss selsatta. Vi tar bland annat vattenprover varje morgon och kväll åt SeaLabs, som är ett medborgarforskningsinitiativ för seg-



Oscar visar den gulfnade tonfisken vi fångade.

Bilden t.v.: Niklas ser nöjd ut där han håller upp Mahi Mahi på 10 kilo.

Vi prickar ut var vi är på sjökortet varje dag.

largemenskapen. Vi kollar vår position och markerar ut på sjökortet tillsammans och gör lite skola av det genom att räkna ut fart och distans. Barnen får också ett "Atlantbingo" med uppgifter som att hålla utkik efter flygfisk, delfiner, squalls och regnbågar. Dagarna går och vi myser, leker, pratar och spelar spel tillsammans.

Även om det är svaga vindar och vi seglar i några knop så ligger dyningen kvar och båten är i konstant rörelse. På våra seglingar hittills så har jag inte märkt av detta. Men jag börjar få ont i vänster höft med en smärta som strålar ner i benet och blir värre när jag står och parerar vågorna. Jag pratar med både läkare och fysioterapeut via internet och försöker avlasta så gott det går. Jag sover på rygg, rör mig försiktigt, men det är svårt att vila i en båt som ständigt rör sig.

Vi hade förberett oss på att resan skulle vara lång och såklart hade vi tänkt tanken att någon kan skada sig. Fysioterapeuten misstänker att det är en "falsk ischias", nerven är då inte i kläm utan istället är muskeln överansträngd. Jag får ont så fort jag belastar benet, så jag ligger mest stilla i ett dygn och vilar. Efter det är jag väldigt försiktig med hur jag belastar höften och ser till att ta stöd



ett tillfälle såg jag att vi surfar i nästan tolv knop på en väg.

VI FÅNGAR MYCKET fisk på överfarten. Det är roligt när det "plingar till" och det blir en familjeinsats att få in fisken, fléa den och laga mat. Den första fisken vi fick var en 5 kg Mahi Mahi. Vi hade tappat två stycken Mahi Mahi tidigare under resan från Gibraltar, nu smet inte fisken och vi fick upp den på båten. Det är en syrlig och köttig vit fisk som gav oss flera goda måltider. Under seglingen över Atlanten kom vi att fånga flera Mahi Mahi, en tonfisk och en wahoo. De största låg på 10 kg.

Efter drygt en vecka känns det som att vi hittat in i de riktiga tradvindarna, på 10–15 m/sek, med stabil riktning och vi gjorde 6–7 knop i fart hela vägen över. Dagarna får ett mönster: frukost med mys med barnen, matlagning och skoluppgifter eller spel.

NATTPASSEN ÄR PERFEKTA för reflektion. Här finns tid, inget brus, bara hav och tankar. Då börjar de större tankarna komma. Vad händer sen? Flyttar vi tillbaka till Sverige? Blir det ett "vanligt liv" igen? Eller något helt annat? Det är stora frågor och inget man svarar på ute till havs, men jag känner att oavsett var vi hamnar så kommer vi aldrig riktigt tillbaka till ekorrhjulet igen.

Eriks fyraårsdag som firas mitt ute på Atlanten med presenter och kladdkaka. Som

"Jag känner att oavsett var vi hamnar så kommer vi aldrig tillbaka till ekorrhjulet igen."

när det gungar. Det hjälper och det blir bättre dag för dag.

DEN 24 NOVEMBER kommer det första riktiga ovädret. Vi har sett det på väderprognosen och haft kontakt med våra kompisar på båtar runt om oss för att diskutera hur vi ska hantera detta. Vi tycker att vi ser en öppning i ovädret om vi rör oss nord-väst och tror att vi kan undvika de värsta områdena med blixnar.

När väl ovädret drar in är vi beredda och vakna. Ovädret börjar lugnt med lite kraftigare vind och regn och vi tar hjälp av himlen för att försöka se vart det är på väg. Framåt kvällen tilltar det, vinden är upp mot 20 m/sek och vågor på runt fem meter. Det knarar, smäller och låter i hela båten. Jag ligger och försöker sova inför mitt nattpass och tänker de där tankarna man helst inte vill ha: Håller båten för det här?

Vi är båda lite oroliga. Jag försöker lugna mig genom att djupandas och sjunga tyst för mig själv. När jag tar över klockan två har det lugnat sig något. Niklas såg en öppning, startade motorn och gick tvärs mot vågorna och efter 30 minuter så kom vi ur det. Vi hade hela tiden koll på instrumentpanelen och vid

om havet ville gratulera kommer en flock delfiner och leker runt båten.

Jag visste att en Atlantöverfart är lång. Att man blir sjösjuk i början. Att det kan vara ensamt, blåsig, regnigt och stundtals skrämmande. Det jag inte var beredd på var den konstanta fysiska anspänningen. Att aldrig helt kunna sitta, stå eller ligga avslappnat.

Både jag och Niklas säger att vi känner oss "ostabila". Som om själva balanssinnet är överarbetat. Det går bra att segla, men att segla över Atlanten är mycket mer än bara segling.

De sista dagarna är vinden hård men stabil. Vi möter åskbyar ("squalls") dagligen och börjar ställa om klockan mot karibisk tid. Den 9 december ser vi land när det är 30 sjömil kvar. Vinden avtar när vi kommer närmare land och vi startar motorn för att hinna fram innan mörkret. Vi kastade ankare klockan 18.30 och kunde slappna av. ☺

Nu ser vi fram emot att upptäcka Karibien. Men först ska vi sova, en hel natt, utan nattpass och utan att det gungar! Häng med och se när vi upptäcker Karibien.

Youtube: [@sowhyknot](#),
Instagram: [@so_why_knot](#),
Facebook: [So Why Knot](#)