

Intervju / 2026-01-16

Äventyraren Tim Marklowski – stora bedrifter och liten miljöpåverkan

Tim Marklowski vill utmana bilden av de stora outdoor-äventyren. Under 2025 gjorde den schweiziske bergsguiden och äventyraren flera extrema turer – med minimala CO2-utsläpp.

Av: Gabriel Arthur



Tim Marklowski.

Foto: Christian Jaeggi Photography

Idén föddes under Tim Marklowski och hans hustrus bröllopsresa. De hade lånat en liten segelbåt av en kompis och var till sjöss i flera månader. När de seglade i farvattnen mellan Korsika och Sardinien slogs Tim av en tanke: "Undrar om någon har simmat mellan de två öarna?" Sträckan är ungefär 13 kilometer, med många strömmar och fartyg.

Efter mer research insåg Tim att det redan var gjort. Men på Korsika och Sardinien finns två vandringsleder som många klassar som de tuffaste i Europa: GR20 respektive Selvaggio Blu. Och enligt Tims efterforskningar hade ingen tagit sig från Korsikas norra spets via bergiga GR20 till sydspetsen, simmat till Sardinien och fortsatt från norr till söder via Selvaggio Blu.

– Jag var ganska säker på att jag skulle klara cyklingen, löpningen och vandrigen – men jag hade noll erfarenhet av långdistanssimning i öppet vatten, säger Tim och berättar om sin dröm om att vara en "all terrain animal".

– Ända sedan jag var barn har jag drömt om att kunna röra mig likt ett smidigt djur överallt – simma som en fisk, springa över klippor som en bergsget.

Hej! Vi förstår att man kan ogilla annonser men det är en viktig inkomstkälla för att Utsidan skall kunna existera.

Om du inte vill slå av annonsblockering för Utsidan så hoppas vi att du istället vill stödja oss genom att [teckna ett Plus-medlemskap](#) - då kan du dölja alla annonser och slipper även denna fula text!



- Jag vill utmanar bilden av att de stora äventyren finns långt bort i Himalaya, Sydamerika och Alaska. Med lite kreativitet går det att finna stora utmaningar överallt.



Foto: Sandra Boschert

All terrain adventures

I februari 2025 började en intensiv period med simträning – parallellt med en serie hårda bergsäventyr. Idén var att ta sig an flera ikoniska, tuffa turer runt om i Europa, med en personlig ”all terrain animal”-twist. Dessutom: Tims miljöengagemang uteslöt att flyga till de olika miljöerna.

Till vardags bor Tim i Bern, och arbetar som bergsguide runt om i Alperna. Februari spenderades i det italienska isklättringsmeckat Cogne, där han bland annat klättrade den klassiska ”Cold Colouir” – ett 600 meter högt isfall – tre gånger. I början av april tog han tillsammans med en vän an Alpernas mest ikoniska nordvägg: Eiger i Schweiz.

- I normala fall finns det alltid spår där – men vi prickade en period precis efter ett kraftigt snöfall. Det var tungt men samtidigt fint att få vara i en orörd miljö och få uppleva känslan av att göra en förstabestigning.



Foto: Sandra Boschert

7 000 höjdmeter på 24 timmar och 24 minuter

I mitten av maj skidade Tim L’Haute Route mellan Chamonix och Zermatt. Den turen brukar ta sex dagar.

- Vi gjorde det på 72 timmar, bar med oss all mat och sov utomhus alla nätter, i bara sovsäckarna.

Nästa utmaning: att ta sig från den lägsta till högsta punkten i

ivasta utmaning att ta sig från den lägsta till högsta punkten i Schweiz under 24 timmar: från sjön Locarno till toppen av Dufourspitze, Europas näst högsta bergstopp. I augusti cyklade Tim från Locarno till Zermatt, och fortsatte till fots uppför berget.

– Officiellt är höjdskillnaden 4 441 meter, men med alla passager längs vägen, så blev det över 7 000 höjdmeter. Men jag missade min deadline med 24 minuter, säger Tim med ett leende.



Den stora finalen: triathlon i extremformat

I september var det dags för äventyrårets stora final. Tim cyklade från Korsikas norra spets till starten på GR20. Den bergiga leden är 180 kilometer lång och många tar uppemot två veckor på sig. För Tim tog det fem dagar att nå målet, där kompisar väntade med cykeln.

– Nere vid kusten kunde jag inte ge mig ut på simningen direkt, på grund av för höga vågor. Efter några dagar lugnade det ned sig. Sedan följde den svåraste etappen under hela året.

En följbåt från ett lokalt dykföretag var med – ”regeln var att jag och min kompis aldrig fick nudda båten” – och halvvägs kände Tim hur det började pirra i händer och fötter.

– Det var fortfarande vågor och jag blev sjösjuk och kräktes. All kraft försvann. Men efter att jag simmat bröstsim ett tag minskade illamåendet. Sedan lugnade vattnet ner sig och vi kunde fortsätta.

På Sardinien upprepades proceduren: cykling, bergslöpfung i högt tempo och cykling till sydspetsen. Sedan en båtresa tillbaka till fastlandet och tåg hem till Bern.

– När jag tittar på kartan över min sista tur 2025, så tycker jag det är en väldigt vacker linje, från norr till söder. Äventyr måste också handla om kreativitet och skönhet, tycker jag.

Om Tim Marklowski

Tim är IFMGA-bergsguide och ambassador för Protect Our Winters Switzerland samt Mountain Wilderness Switzerland. Han har sedan flera år ägnat sig åt “all-terrain adventures” där målet är att ta sig fram för egen kraft i alla slags terränger och klimat.



Av: Gabriel Arthur
Publicerat: 2026-01-16

Kategorier: [Yrke](#) / [Äventyrare](#), [Artikelgrupp](#) / [Intervju](#)

LÄS MER

INTERVJU

"Att få tillverka Jörnkängan är en gåva"

I över 40 år har den kulturförklarade Jörnkängan tillverkats av Anders Dernebo i Jörn. Nu har det unika hantverket förts vidare: till Myrene Fjellström.



INTERVJU

Grattis Utsidan - en av Sveriges äldsta webbplatser har fyllt 30!

2025 fyllde Utsidan 30 år. I årets sista intervju pratar vi med grundaren Christer Lindh om hur sidan kom till, dess historia - och framtid.



[10 kommentarer](#)

INTERVJU

På turskidor mellan stugor - ny bok guidar till svenska fjällen

I över 30 år har Oskar Karlin skidat mellan stugor i den svenska fjällvärlden. Nu har han samlat kunskaper, råd och tips i en 400 sidor tjock bok.



INTERVJU

"När isen ligger i skärgården släpper jag allt"

I mitten av november lade sig de första skridskoisarna i Stockholm. Vi har pratat med Pamina Falck, kommunikationsansvarig på SSSK, om säsongstarten.



INTERVJU

"Allt började i Sarek": Möt vår nya



FORUMDISKUSSIONER

Hästsport i naturen
[rida genom sverige](#)

Löpning
[Årets löpning - är det i år det händer?](#)

Segelsporter
[GÖTEBORG: Akut hjälp sökes för att rädda mitt hem \(Magnificent Midget\)](#)

Jakt
[Staten backar - samebyar kan få kontroll över jakten utan huvudförhandling](#)

Löpning
[Köpa mina första trail-löpskor](#)

Löpning
[Djurmöte](#)

Löpning
[Kuperat är bra - backträning och sånt](#)

Övriga aktiviteter
[Diskussionsforum för simning med packning?](#)

FORUM

[Övriga aktiviteter](#) →
[Skärmflygning](#) →
[Segelsporter](#) →
[Rodd](#) →
[Multisport](#) →
[Löpning](#) →
[Kite](#) →
[Jakt](#) →
[Hästsport i naturen](#) →
[Hundsport](#) →
[Fritt fall](#) →

Sarek i mot vår nya bloggare Claes Grundsten



Sveriges kanske mest kände naturfotograf berättar om sina drivkrafter, hur det är att arbeta som fotograf i dag och om kärleken till Sarek.

LÄSTIPS



UPPTÄCK

