



Fullt fokus!

HÖG PÅ ÄVENTYR

Hjärtat dunkar. Det pirrar i hela kroppen. Jag bara måste klara det. Att äventyra med Explore 61 i Nord klickar igång både adrenalinet och endorfinerna.

TEXT: ANNA FRANCK
FOTO: EMIL GUSTAFSON

– **HÄLSINGLAND HAR FANTASTISKA** möjligheter till spännande upplevelser. Vi har branta bergssidor, vilda forsar och djupa grottor. Att äventyra ger kickar och rus som är långt mycket bättre än alla piller i världen, säger Karin Trolin, som driver äventyrsföretaget Explore 61 i Nord.

I dag är det jag som ska få en adrenalinkick. Jag ska nämligen prova på att klättra för första gången. Vi befinner oss vid en 15 meter hög klippa i Hög. För mig som aldrig klättrat förr ser det ut som en omöjlighet att ta sig upp här. Höjdskräck har jag också. Men Karin försäkrar mig om att jag kommer fixa det och berättar att det finns många klättrare som inte gillar höjder.

– Det här är navelsträngen, säger hon medan hon knyter fast linan i min sele. Den är det viktigaste du har när du klättrar.

NÄR HON KONTROLLERAT så att utrustningen sitter säkert ger hon mig klartecken att starta. Jag trevar mig uppåt längs klippväggen. Ett steg i taget. Allt fokus ligger på att leta ställen där jag kan sätta mina händer och fötter. Ibland måste jag känna mig för länge innan jag hittar ett bra grepp. Varje gång jag lyckas känns som en seger. Karin hejar på nerifrån ▶

Här vill man inte tappa greppet.

ÄVENTYR

Det gäller att inte ha anlag för klaustrofobi när man utforskar Bodagrotterna. Vissa passager är riktigt trånga.



Repellerar ner för klippväggen.

och ger tips när jag inte vet hur jag ska komma vidare. Hjärtat dunkar, men jag känner mig inte rädd. Det finns liksom inte tid att bekymra mig över höjden. En gång tar jag till och med mod till mig att titta ner, men det var nog att utmana ödet lite väl mycket.

När jag kommit upp på ungefär nio meters höjd pumpar mitt hjärta så hårt att jag är övertygad om att det måste höras ända ner till Karin. Hela jag darrar och fingrarna gör fruktansvärt ont. Jag känner mig helt slut, men otroligt glad och stolt att jag kommit så här långt. Jag bestämmer mig för att det får vara nog för i dag. Men jag lovar mig att åka tillbaka och då ta mig hela vägen upp.

– Ta med dig barnen också, säger Karin. Den här klippväggen är perfekt för familjelättringar.

INNAN VI SKILJS åt bestämmer vi datum för nästa äventyr. Då är det grottkrypning i världens näst längsta urbergsgrottor som står på agendan. Den här gången ska ett helt gäng äventyrare vara med – sju barn och fyra vuxna. Vi träffas vid Bodagrotternas parkering där vi sätter på oss knäskydd, overaller, hjälmar och pannlampor. Karin inleder med att berätta om hur Bodagrotterna kom till.

– Det var för cirka 10 000 år sen. Då var landhöjningen stor, ungefär en decimeter per år. Med en så snabb landhöjning höll inte berggrunden samman och i samband med en jordbävning bildades det här enorma grottsystemet.

Ett av barnen frågar vad det lever för djur nere i grotterna.

– Det finns grottspindlar och har vi tur kan vi också få se fladdermöss, säger Karin. Just spindlarna är faktiskt orsaken till att min man inte följt med i dag.

Jag är själv inte så förtjust i spindlar, men tänker att vi nog inte kommer se några ändå. Vi vandrar upp mot grotterna. Den sista biten går vi på ett stort fält med enorma stenblock och Karin berättar att det är här under som grottsystemet finns.

Den första nedstigningen blir genom den stora ingången. Här inne finns de mest välbesökta grotterna.

– De här grotterna har rep som man kan följa hela vägen från in- till utgångarna, så här behöver man ingen guide, berättar Karin. ▶



En karta är nödvändigt för att hitta i det enorma grottsystemet.

EXPLORE 61° NORD

- Företag som anordnar kurser och äventyr i Hälsingland.
- Du kan prova på forskajak, klippklättring, grottkrypning och riverboard.

ÖGONHÄLSUNDERSÖKNING

...rekommenderas till dig som passerat 50 år eller som har ögonsjukdomar i släkten. Det är lättare att åtgärda eventuella förändringar i ögat ju tidigare de upptäcks. Undersökningen kostar **895:-** och tar cirka 60 minuter.

Här görs förutom en vanlig synundersökning även en ögonbottenfotografering, synfältsmätning och ögontrycksmätning.

Boka din tid via hemsidan hartman-optik.se
eller ring Bollnäs; 0278-611 683, Ljusdal; 0651-144 00
eller Edsbyn 0271-226 50.



HARTMAN OPTIK
www.hartman-optik.se

REKONSTRUKTION
SYNOLOGEN

BOLLNÄS 0278-61 16 83 | EDSBYN 0271-226 50 | LJUSDAL 0651-144 00

HIMLABADET ligger centralt i Sundsvall på Universitetsallén 13



Ett annorlunda höstlov!

Det blir ett annorlunda höstlov i år för att vi ska skapa möjligheter för våra besökare att ta ansvar och hålla avstånd till varandra, allt för att minska risken för smittspridningen av covid-19.

Vi har begränsningar på antal besökare vi kan ta in för att det ska vara möjligt att hålla avstånd. Det kan medföra att vi får fullt i anläggningen, res med förnuft och kolla läget innan du åker.

Läs mer på himlabadet.se

HIMLABADET
BAD • ÄVENTYR • SÖR • RELAX • RESTAURANG & CAFE



HÖSTLOV PÅ JÄRVZOO

Följ med Loa på upptäcktsfärd under höstlovet!

Spana, lyssna och lär dig mer om djurens häftiga värld.

Klarar du att lösa alla uppdragen och bli en riktig upptäckare?

Loas Vildmarksklubb är en helt ny aktivitet för alla barn

och ingår i entrén till djurparken.

Välkommen till vildmarken!



ÖPPET VARJE DAG ÅRET OM | TEL 0651 411 25 | JARVZOO.SE

JÄRVZOO
NORDENS VILDMARKSPARK



Äventyrarna har fått syn på en imponerande stor grottspindel.



Modiga små grottkrypning.

VI KLÄTRAR NER i underjorden. Det är en otrolig känsla att komma in i mörkret. Jag hade förväntat mig att det skulle vara fuktigt och kallt, men luften känns torr och temperaturen ganska behaglig. En bit in kommer vi till ett rum som kallas för Stora centralsalen.

– Nu ska vi testa en sak, säger Karin. Släck alla era pannlampor och så är vi knäpptysta. Det blir helt kolsvart och en kort stund hörs inte ett ljud. Det är en mäktig känsla. Snart tröttnar dock barnen på att

vara stilla och tysta, så vi kryper vidare inåt. Spindlar ser vi lite här och var längs grottväggarna, men jag bryr mig inte om dem så mycket. Jag tycker till och med att de är ganska vackra att titta på, förutsatt att jag befinner mig på ett säkert avstånd. När vi tagit oss ut i ljuset igen meddelar Karin att nästa grotta vi ska besöka kallas Fladdermusgrottan.

– Den är lite mer utmanande, säger hon.

HÄR FINNS INGA rep att följa, så Karin får vara vägvisare. Jag är glad att jag inte är klaustrofobisk, för det är rätt trångt på vissa ställen. Den svåraste biten är en hög och smal passage som också är ganska lång. Går det ens att ta sig igenom här? Barnen har förstärkt redan gjort det, men kan en vuxen?

– Jodå, det går bra, bekräftar Karin. Men du måste krypa i början och sticka in benet i en skreva för att få plats. Därefter kan du ställa dig upp raklång och ta dig vidare sidledes.

Karin tar sig igenom ganska enkelt och sedan är det min tur. Jag känner hur pulsen höjs. Det här blir en spännande utmaning. Inledningsvis kryper jag fram i en underlig ställning där underkroppen är rak, men överkroppen är vänd åt sidan.

– Nu kan du nog ställa dig upp, säger Karin när jag krånglat mig in en bit.

Jag reser mig långsamt upp. Det är så trångt att jag inte ens kan vrida huvudet. Men någon panik känner jag inte. Snarare tvärt om. Jag vill ha mer. Med små, små steg tar jag mig vidare och när jag slutligen kommit förbi passagen är jag som i ett

glädjerus. Jag klarade det! Det var sista grottan för i dag, men definitivt inte för livet.

När Karin märker hur mycket jag gillar både klättring och grottkrypning, tipsar hon också om att jag borde testa forspaddling. Ett första steg blir att kolla på när Karin och ett gäng ska paddla i Ljusnan. Det ser helt galet roligt ut när de härjar runt i forsen i sina kajaker. Härligt! Nu har jag ännu ett äventyr jag måste prova. #



Sprudlande aktivitet.