

DEN GRÖNA VÅGEN



*Yoga, Hollywoodkändisar, organiska
grönsaksdrinkar, sushi och surfing.
Nej, vi är inte i Kalifornien. Denna hälsosamma
livsstilscocktail finner du
även i trendiga Santa Teresa,
i centralamerikanska Costa Rica.*

TEXT EMELI EMANUELSON | FOTO CEEN WAHREN

*Pang! En oerhörd naturkraft slår mig
obarmhärtigt i ryggen, pressar både mig
och den tunga brädan ner under ytan.
Runt, runt i ett skummande, skrämmande inferno.*

PADDLA. PADDLA, PADDLA!

Jens ger mig en knuff och släpper taget om mig. Mina armar går som elvispar i vattnet. Kämpar mot suget. Ytan höjer sig under mig. Jag hinner aldrig! Ett snabbt upphopp senare står jag mitt på vågens högsta punkt. Min nio fot långa bräda glider mjukt nerför vattenväggen. Jag surfar! Adrenalinet pumpar och glädjen yr. Men så börjar vitvattnet krusa vågens topp. Den sluter sig högerifrån. Eh, hur svänger man egentligen?

Pang! En oerhörd naturkraft slår mig obarmhärtigt i ryggen, pressar både mig och den tunga brädan ner under ytan. Runt, runt i ett skummande, skrämmande inferno.

Efter vad som känns som århundradets nässkölj släpar jag mig ynkligt upp på land med håret på ända men med brädan i ett bestämt grepp. Höjer händerna och jublar mot Jens, instruktören, ute i vattnet. Min första tvåmetersvåg.

COSTA RICA ÄR VIDA känt för sin rika flora och fauna – mer än fem procent av världens arter dväls i det lilla landets skogar, berg och hav. Minst lika berömt är Costa Rica för sin ekoturism och sina äventyrssporter. Vandring, forsränning, kajakpaddling, dykning, linbana. Och surfing. Costa Rica är Centralamerikas surfmecka. Och Santa Teresa är dess Kaba.

Santa Teresa ligger vid stillahavskusten i ett område kallat Mal País, längst ner på Nicoyahalvön. Egentligen är det bara en enda lång palmprydd sandstrand kantad av fyra samman-smälta byar som ligger utspridda längs en sanslöst dammig grusväg.

Costa Ricas annars så gröna vegetation ger här ett pensionerat intryck och den utlovade asfaltingen lyser med sin frånvaro. Men med tanke på att samhället nästan uteslutande är uppbyggt av utländska investerare ger den rustika infrastrukturen faktiskt ett charmigt och genuint intryck.

Även om Santa Teresa inte alls känns lika exploaterat som charterdestinationen Tamarindo lite längre norrut så ser du förhållandevis få *ticos* och *ticas*, som costaricanerna kallas.

Surfkulturen kom till Santa Teresa med utlänningarna och det är argentinare, israeler, italienare, fransmän och amerikaner som äger de chica hotellen, jobbar på de organiska restaurangerna och surfar det vågsäkra vattnet. Och svenskar. Santa Teresa är långt ifrån ett Mallis, men det är inte för inte som det finns Arlas fetaost, Annas pepparkakor och Absolut Julspecial i livsmedelsbutikerna. »



8 X AKTIVITETER

Forsränning

1 Förutom gott kaffe är lantliga Turrialbaområdet, strax sydost om huvudstaden San José, även känt för sin förstklassiga forsränning. Du kan välja mellan att åka på dagsturer eller tvådagars-utflykter med övernattningsutformade för nybörjare såväl som för experter.

Pris: 600-1000 kr för en dagstur och 1400-2400 kr för två dagar beroende på operatör.

Mer info: www.costaricaadventures.net/activities/rafting.html

Kajak

2 Stillahavskusten har mängder av tjusiga paddelstråk längs palmkantade stränder, under välvda stenformationer och myllrande flodmynningar. Särskilt populärt är Refugio Nacional de Vida Silvestre Curú, där det även finns chans att se val. På den karibiska sidan gäller Parque Nacional Tortuguero, med sitt fantastiska nätverk av laguner och kanaler.

Mer info: www.visitcostarica.com

Linbana

3 Där det finns träd i Costa Rica finns också *canopy tours* - linbaneturer där man far fram mellan olika plattformar i trädkronorna. De häftigaste finns uppe i det bergiga naturreservatet Monteverde. Det finns en uppsjö av operatörer som erbjuder canopy tours. Det som skiljer är oftast antalet plattformar samt höjd och längd på linbanorna.

Pris: ca 350 kr.

Mer info: www.monteverdeinfo.com

Äventyrsridning

4 La Fortuna ligger norr om Monteverde och är lika känt för sina äventyrsporter som den senare. Särskilt populärt är dagsridturen mellan de båda platserna. Att rida följa John kanske inte är så upphetsande, men utsikten över vulkanen Arenal tar andan ur dig.

Pris: ca 600 kr.

Mer info: www.desafiocostarica.com

Hajking

5 Att åka till Costa Rica utan att hajka är lite som att dra till Alperna utan att åka skidor. Med fem procent av världens flora och fauna samlad på en yta mindre än Danmarks lär du inte bli besviken. Du kan välja på oräkneliga operatörer som erbjuder allt ifrån dagsutflykter till längre äventyrsvandringar.

Mer info: www.trailsource.com

Dykning

6 För en gångs skull behöver du inte tävla med ett tjog andra dykare om utrymmet i det costaricanska vattnet. Anledningen är tyvärr att sikten sällan är bra. Glöm alltså turkosblått hav med färggranna koraller, här är det stora djur som gäller. Hajar, djävulsrockor, sköldpaddor, delfiner, valar och enorma fiskstim tillhör den marina vardagen i Costa Rica.

Pris: ca 1200 kr för en dagstur, inklusive utrustning och instruktör.

Mer info: www.visitcostarica.com

Klippsykning

7 Den hippieinspirerade stillahavsbyn Montezuma ligger i närheten av Santa Teresa längst ner på Nicoya-halvön. Precis vid stranden rasar tre häftiga vattenfall. Här kan du få Costa Ricas största adrenalinkick, helt gratis. Det är bara att hoppa. Men undvik det första vattenfallet. Runt ett halvt dussin människor har redan fallit de 30 metrarna mot sin död.

Mer info: www.montezumabeach.com/waterfalls.html

Vattenfallsrappelling

8 Rappelling är en teknik för att ta sig ner från olika höjder med hjälp av rep och tillhör från början klättringen. Och Costa Rica med alla vattenfall är perfekt för klättrare som gillar att blöta ner sig. Den primära destinationen för rappelling är området kring Puerto Jiménez och Cabo Matapalo på Osahalvön.

Pris: ca 700 kr.

Mer info: www.psychotours.com

Canopy - Inte för den höjdrädda!

Siesta i hängmattan efter morgonens surfing.

Snusnäsduk - bra att ha på Santa Teresas dammig väg.

- ALOHA OCH VÄLKOMNA!

I sann hawaiiansk anda hänger Jens Holmer och Peter Sahlberg blomstergirlanger runt våra halsar och hälsar oss välkomna till svenska Surfakademin, en av otaliga internationella surfskolor i Santa Teresa. Tio förväntansfulla elever ska på lika många dagar lära sig att bemästra vågorna. Eller åtminstone hålla huvudet ovan ytan.

Vi sitter i ring på gården Papa Pochote, döpt efter ett av de knottriga pochoteträden på området.

Skåningen Peter och göteborgaren Jens träffades för dryga tio år sedan på Hawaii dit de hade flyttat för att studera och lära sig att surfa. Men så småningom lades utbildningar och karriärer på hyllan och brådan plockades fram på heltid när de startade surfreseföretaget Surfakademin för tre år sedan.

Jens har långt, blont saltvattenstovigt hår, är klädd i shorts och vit hatt och jag har svårt att tro att han faktiskt är 37 år fyllda.

– Vi kör inte med aggrosurf här, säger han. Det ska vara soul, kärlek och leenden. Vi kom till Santa Teresa för sju år sedan och blev förälskade i stället. Då fanns det knappt någonting alls här.

– Det har hänt mycket på de åren, fortsätter Peter. Men det är faktiskt en positiv utveckling med schysta restauranger och organiska smoothiebarer till skillnad från många andra ställen i Costa Rica som blir illa exploaterade. Nu finns det något även för dem som inte vill surfa hela tiden.

Santa Teresa har blivit trendigt och kändisar som Brad Pitt och Kate Moss har hus här. Morgonsurf, organiska grönsaksdrycker, sushi och kvällsyoga är det som drar och områdets otillgängliga läge gör det bara än mer exklusivt.

Överallt syns vackra, hälsosamma människor med brådor under sina brunbrända armar. Visst finns det även tillfällen för fullmånefester och paraplydrinkar, men då riskerar man att gå miste om gryningens gynnsamma vindar.

KLOCKAN ÄR SJU. Den morgontrötta stranden släpper ovilligt sitt täcke av mjukt gryningsdis. Världen får en trolsk inramning.
– Kötta vågorna! Ni vet, som orcherna i *Sagan om ringen!*

22-årige Erik Lundberg, världsmästare i downhillskate och nybliven instruktör på Surfakademin ropar uppmuntrande till oss. Vi känner oss snarare som förskrämda hober där vi pulsar ut mot det kraftiga svallet. Men vi får hjälp av Peter, Jens och ytterligare två linblonda instruktörer. De tar oss tryggt igenom vattenväggarna ut till line-upen, där tålmodiga surfare lojt väntar på den perfekta vågen. Den långa stranden ger oss gott om utrymme och vi slipper slåss om vågorna.

Men när solen slutligen sänker sig och himlen börjar färgas eldröd känns det ändå som att jag utkämpat dussintals ronder. Varenda muskel i kroppen värker.

– Snyggt jobbat, jag har aldrig sett något liknande! säger Jens och ger mig kardan när jag uttröttad tar mig iland för kvällen.

Det är säkert tionde gången idag som han säger det till var och en av oss. Men jag sträcker ändå lite stolt på mig, plockar upp min gigantiska nybörjarbråda och tassar runt kvällspigga eremitkrabbor tillbaka till Papa Pochote. Yogan väntar. **V**



*När solen slutligen sänker sig och himlen
börjar färgas eldröd känns det som att jag
utkämpat dussintals ronder.
Varenda muskel i kroppen värker.*

GUIDE COSTA RICA

RESA DIT

» Internationellt flyg går till Aeropuerto Internacional Juan Santamaría i staden Alajuela, belägen ca två mil nordväst om huvudstaden San José. Direktflyg från Sverige till Costa Rica finns inte, så räkna med en lång resa via USA med flygbolag såsom American Airlines, KLM och Continental. Det

sistnämnda flyger smidigt direkt från Stockholm med ett byte i New York. Under högsäsong landar biljettpriserna kring 10 000 kr.

RESA RUNT

» Att resa runt i Costa Rica är billigt, men kan vara både tidsödande och obekvämt. Den kraftiga nederbörden under regnperioden bildar ofta stora hål i vägarna, som sällan är asfalterade. Om du ska hyra bil är det därför extra viktigt med rejäla däck och en stark motor.

Det billigaste sättet att ta sig från San José till Santa Teresa är via buss och båt. Buss till hamnstaden Punta Arenas tar cirka tre timmar

och kostar omkring 40 kr. Där tar du båten till Paquera. Den tar en timme och kostar 16 kr. I Paquera kan du välja mellan att ta den billiga bussen den sista, sanslöst skumpiga biten, vilket tar omkring två timmar med byte i Montezuma, eller halvera restiden genom att hoppa in i en taxi för 400 kr.

Ett betydligt enklare och snabbare sätt att ta sig till Santa Teresa är att flyga inrikes från San José till Tambor. Lilla Sansa Regional (www.flysansa.com) tar dig på en hisnande tur över berg och hav för en tusenlapp. Från Tambor, som ligger närmare Santa Teresa

COSTA RICAS BÄSTA SURFSPOTS

1. **Witch's Rock** och **Ollies Point** norr om Tamarindo på stillahavskusten kan endast nås via båt från nationalparken Santa Rosa. Avancerat.
2. **Pavones** är världens längsta vänstervåg och finns på Costa Ricas svåråtkomliga sydvästra spets.
3. **Salsa Brava** är en snabb våg farligt nära revet vid Puerto Viejo de Talamanca på karibiska sidan. Inget för nybörjare.
4. **Playa Grande** och **Playa Avellanas** nära Tamarindo passar alla sorters surfare.
5. **Dominical** och **Jacó** vid den centrala stillahavskusten är också bra alternativ.

än Paquera, kan du ta antingen taxi eller buss.

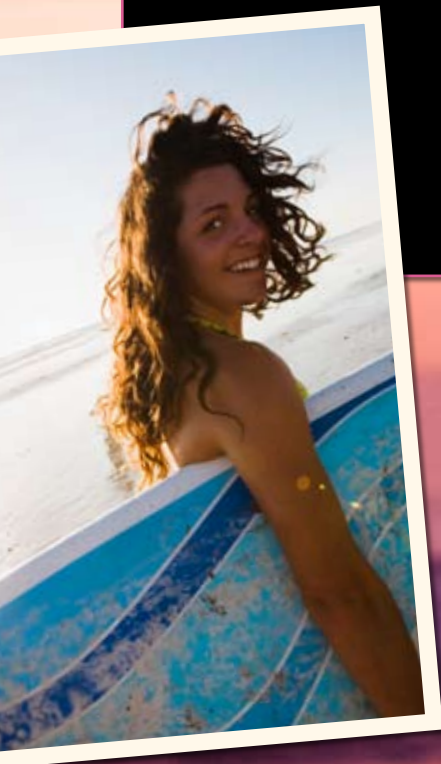
BO

» I Santa Teresa finns allt ifrån enkla vandrarhem till lyxiga strandhus. De flesta erbjuder yoga och surflektioner.

Surfakademiens **Papa Pochote**, www.surfakademin.se, ligger vid stranden och har enkla cabi- nas för tre till fem personer,

där städningen dock lämnar en del att önska. För 10 950 kr ingår förutom boende och halvpension i tio dagar en tiodagarskurs i surfing samt transfer till och från flygplatsen.

Om du inte bara vill surfa är **Funky Monkey Lodge**, www.funky-monkey-lodge.com, ett bra alternativ. En bungalow för fyra personer kostar cirka 750 kr/natt.



Bästa nybörjarvågorna är i december-februari. Sedan blir de bara större!

