

Kasta paraplydrinken, fäll ihop solstolen och lägg ifrån dig kioskvältaren för en stund. Semestern handlar inte bara om lata solbadardagar. Häng med ToppHälsa på jakt efter adrenalinkickar i Costa Rica (och hemma)!

TEXT EMELI EMANUELSON FOTO CEEN WAHREN

ADRENALIN- kicka SEMESTERN!

→ Costa Rica är känt för sin bekväma livsstil och natur-sköna landskap. Men för dig som är på jakt efter kulturell genuinitet kan det amerikanska landet en besvikelse. Costa Rica är en dröm för den adrenalinstyrt med förkärlek för friluftsliv. Det grönskande landets skogar, berg och hav har en rik flora och fauna och omgivningarna är som gjorda för all sköns äventyrssporter. ToppHälsa har testat och betygsatt de häftigaste adrenalinkickarna. ■

Susa fram ovanför träden

→ "Vad du än gör, flytta aldrig handen framför kopplingen. Då ryker dina fingrar. Redo? Go!" Innan jag har hunnit tveka släpper guiden mig och jag susar iväg längs den vinande linbanan. Med korslagda ben och bågiga händerna säkert bakom kopplingen lutar jag mig bakåt och njuter av utsikten mellan de ofrivilliga glädjetjuten. Långt, långt under mig breder den costaricanska molnskogen ut sig vars trädtoppar omhuldas av mjölkvit dimma. Jag höjer slutligen blicken och upptäcker att jag är på väg rätt in i ett bastant träd – linbanans ändhållplats. En annan guide vinkar

åt mig att bromsa in. Jag kramar försiktigt åt vajern med min handskförsedda hand och landar någorlunda smidigt på plattformen med adrenalinstinna ben. "Redo att åka igen?" säger han och ler.

Selvatura Park är en av två operatörer som anordnar de berömda linbaneåken, så kallade canopy tours, uppe i det bergiga naturreservatet Monteverdes molnskog. Men det finns en uppsjö av andra företag att välja mellan i de lägre belägna skogarna. Det som skiljer dem åt är oftast antalet plattformar samt höjd och längd på linbanorna. Och molnen förstås. Selvatura Park har

15 linbanor, åtta hängande broar samt utställningar av diverse djurarter.

KICK-BETYG: ★★★

ARRANGÖR: Selvatura Park

KOSTAR: ca 350 kr

PASSAR: Dig som vill uppleva Costa Ricas djur och natur på ett lite mer fartfyllt sätt.

MER INFO: www.selvatura.com

GÖR DET HEMMA: Hos företaget Vilse i Småland får man vara med och bygga den linbana som man sedan ska kasta sig utför. Oftast sätts den 30 meter ovanför en djup ravin fylld med kolsvart vatten... www.vilse.com



Lat dag på stranden, eller
susa fram i en linbana –
varför välja?

Svinga dig som Tarzan

→ Jag blickar ner från plattformen. Det här måste vara högre än hopptornet hemma vid Hedgärdessjön. Över tio meter alltså. Jag har som mest vågat hoppa från femman. "Jag räknar till tre", säger guiden. "Ett!" Paff! Jag får en knuff i ryggen och flyger förvånad ut och ner från tornet. Jag må sakna Tarzans vibrato men mitt vrål är minst lika bärande. Magen är kvar på avsatsen och adrenalinpådraget får det att susa i öronen. Men den sprudlande frihetskänslan när lianen svingar mig upp över trädtopparna är obeskrivlig. Min tveksamhet inför höjder är som bortblåst och jag skriker "en gång till!" där jag hänger och dinglar som en liten flickunge medan guiderna försöker få tag på mina fötter för att sakta ner mig. Och jag får hoppa en gång till, lovar de. Men bara om jag gör det baklänges denna gång.

Tarzanlianen ingår ofta som en del i linbaneturerna i Monteverde men är valfri. Men du svingar dig inte från träd till träd som den manlige män-niskoapan, utan hoppar från en plattform och gungar sedan fram och tillbaka fastspänd i en sele. Selvatura Park är den enda operatören med en Tarzanlian i molnskogen. För den riktigt äventyrslystne finns andra lianer med tre gånger så hög fallhöjd.

KICKBETYG: ★★★★★

ARRANGÖR: Selvatura Park

KOSTAR: cirka 350 kr.

PASSAR: Dig som är en sann adrenalinjunkie men inte redo för ett riktigt bungyjump än.

MER INFO: www.selvatura.com

GÖR DET HEMMA: Sverige är inte direkt känt för sin djungel, så det är inte så konsigt att Tarzanlianer är svårt att hitta på hemmaplan. Närmast kommer du med bungyjump, men vill du ta utmaningen ett steg längre rekommenderar vi tandemhopp med fallskärm. www.tandemhopp.se



Yeees, jag tog vågen – såg ni?!

Rid på havets vågor

→ Först fullständig eufori. Sedan fylls plötsligt mitt synfält av vitt skum. Adrenalinet pumpar där jag tumlar runt och dränks av vågens råa naturkraft. Jag kryper ihop till en boll med händerna för huvudet, som jag blivit tillsagd. Bara inte brädan träffar mig, tänker jag. Det gör den inte. Jag spolas iland som en dränkt katt, tar ett andetag och tjuter: "Jag tog den, jag tog den!" Min första tvåmetersvåg. Costa Rica är känt för sin surfing. Särskilt vågsäkert är charmiga Santa Teresa på Nicoyahalvön vid stillahavskusten. Alla här surfar eller

lär ut surfing, och längs byns dammiga huvudväg finns något så ovanligt som en svensk surfskola. Surfakademin erbjuder en tiodagarskurs där boende på rustika Sea Ranch med halvpension samt transfer från flygplatsen ingår utöver de lärorika surflektionerna. Möjlighet till yoga och massage finns också. De sköna killarna på Surfakademin lär dig grundstegen till att bli en bra surfare. Och jag lovar, efter tio dagar kommer du inte ha några problem att stiga upp i den tidiga ottans morgondis för att jaga den perfekta vågen.

KICK-BETYG: **★★★★**

ARRANGÖR: Svenska surfakademin
KOSTAR: 10 950 kr

PASSAR: Dig som är en envis våghals och inte har något emot diverse kallsupar eller brädsmlar.

MER INFO: www.surfakademin.se
GÖR DET HEMM A: Torö utanför Nynäshamn är ett paradys för surfare, med brutalt – i ordets rätta bemärkelse – surfklimat. Halländska Varberg och skånska Mölle är två andra säkra surfkort. Läs mer på www.surfforbundet.se

TOPPHÄLSAS SNABBSKOLA I SURFING

VÄL RÄTT BRÄDA! Ett vanligt misstag är att man kör på en för liten bräda med för lite volym, som är svårare att fånga vågor med och balansera på. Longboards passar bäst för nybörjaren.

LIGG RÄTT PÅ BRÄDAN. Hitta din "sweet spot" mitt på brädan och svanka så blir det lättare. Ett vanligt misstag är att man ligger för långt bak på brädan som då bromsar.

PADDLA RYTMISKT. Det är mycket viktigt att ta långa rytmiska och kraftfulla paddeltag, hela vägen bak och hela vägen fram.

PADDLA TILL LINE-UP. Innan man kan ta någon våg måste man ta sig ut till line-up (där surfare sitter och väntar på vågorna som bryter). För att komma ut kan man ta hjälp av utåtströmmar och tajma sin utpaddling mellan vågorna. Men kolla först var du bör gå ut.

FÅNGA VÅGEN. För att fånga en våg måste du tajma din hastighet med vågens hastighet och paddla in rätt på vågen. Ett vanligt misstag är att man tar för få paddeltag och ställer sig upp för tidigt.

EXPLODERA I UPPHOPPET. Tänk på att pop-up, upphoppet, ska vara explosivt och att du trycker ifrån med händer och fötter. Tveka inte eller sätt i ett knä i upphoppet, det gör det långsamt och instabilt.

STÅ AXELBRETT. Hur du står på brädan, stance, är avgörande för hur du kommer att kunna dansa fram på vågorna. Stå axelbrett, böj på knäna, vrid höften, använd armarna. Den främre armen är din styrarm som du följer med blicken och som leder dig framåt. Din bakre arm är din balansarm.

SÄG ALOHA! Surfing är mer än en sport – det är en lek som bygger på glädjen till havet och naturen. Upplevelsen är närmast spirituell och svår att beskriva. Att dela vågor, skratta, leka och filosofera över livet medan man väntar på den perfekta vågen. Ställ inte för höga krav på dig själv och var inte för tävlingsinriktad.

Källa: Surfakademin

Svinga mellan trätöpparna – som att sväva på moln av adrenalin!



Fler costaricanska adrenalinkickar

FORSRÄNNING

→ Förutom gott kaffe är lantliga Turrialbaområdet, strax sydost om huvudstaden San José, även känt för sin förstklassiga forsränning. De två floderna Río Reventazón och Río Pacuare är mest populära, där den första är en av landets tuffaste och den andra den vackraste. Du kan välja mellan att åka på dagsturer och tvådagarsutflykter med övernattnig. Det finns även möjlighet att pröva på forskajak – något av det svåraste, farligaste och mest adrenalinförhöjande du kan ge dig ut på.

KOSTAR: 600–1 000 kr för en dagstur och 1 400–2 400 kr för två dagar beroende på operatör.

PASSAR: Dig som är inbiten forsrännare liksom nybörjare, beroende på vilken del av floden du ger dig på.

MER INFO: www.costaricaadventures.net/activities/rafting.html

GÖR DET HEMMA: JoPe Fors & Fjäll arrangerar forsränning i Årefjällen, allt från lätt och medelsvår nivå till tuffa turer i Vålån då man kör i ett vattenfall och i Gevsjöströmmarna, vilket är Sveriges brantaste kommersiella forsränningssträcka med en fallhöjd på 60 meter. www.jope.se

ÄVENTYRSRIDNING

Ljuvliga La Fortuna ligger strax norr om Monteverde och är känt för sina äventyrssporter. Särskilt populärt är den spännande dagsridturen mellan de båda platserna. Men om inte just din häst råkar i sken kommer du nog knappast känna adrenalinet pumpa, även om utsikten över den aktiva vulkanen Arenal lär ta andan ur dig.

KOSTAR: cirkaa 600 kr.

PASSAR: Dig som har ridit förr och inte har något emot träsmak i baken.

MER INFO: www.desafiocostarica.com

GÖR DET HEMMA: På Foje Hofs gård på norra Österlen väntar islandshästar för att ta med dig på små grusvägar och skogsstigar i ett böljande landskap med åkrar, ängar, gårdar, bokskog, kärr och mossar. www.fojehof.nu

KLIPPDYKNING

Den hippieinspirerade stillahavsbyn Montezuma ligger i närheten av Santa Teresa längst ner på Nicoya-halvön. Precis vid stranden, 20 minuters promenad från byn, rasar tre häftiga vattenfall. Här kan du få dig Costa Ricas största adrenalin-kick, 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. Det andra vattenfallet på tio meter räcker gott och väl.

KOSTAR: 0 kr

PASSAR: Dig som inte lider av höjdsräck men gärna utmanar ödet.

MER INFO: www.montezumabeach.com/waterfalls.html

GÖR DET HEMMA: ... eller inte – dramatiska dyk görs bäst i varma vatten. Men för de riktiga extremsportarna finns det ändå alternativ, till exempel Ågelsjön utanför Norrköping, det nedlagda kalkbrottet Strå utanför Skellefteå eller Tortunagropen i Västerås.