



Workout. Henrik Andersson tar varsamma steg mot nästa etapp medan Peter Westerlund lossar på sina karbinhakar. De berättar att höghöjdsbanan tränar muskler som de inte brukar använda annars. Bilder: JOHANNA LUNDSTRÖM

## Bli hög på äventyret

PUBLICERAD: 23 MAJ, 2013

### NYHETER

**18 meter upp i luften och du håller dig kvar med armstyrka, balans och karbinhakar. Men det är inte bergsklättring det handlar om, utan ett helt annat slags svindlande äventyr.**

– Hur säker kan man vara på att träden inte drabbas av rotvälta?

En av deltagarna i svensexan ställer frågan lite oroligt. För på High adventure i Lexby är det träden som står för höjderna. Här inne i skogen finns tre kilometerlånga äventyrsbanor som går från träd till träd. Alltifrån några meter upp i luften till den högsta punkten på den röda banan som är 18 meter.

– Ungefär 60 procent av deltagarna tar även röda banan, berättar Madelene Svensson som tillsammans med Christian Gade Andersen driver anläggningen som öppnade i augusti.

#### **Inte så läskigt**

Men när 18 meter nämns hörs det ett bestämt ”aldrig i livet” från någon i klungan nere på marken. Fast höjderna är inte fullt så läskiga som det kanske kan verka, berättar Henrik Andersson. Han tar sig fram på små stockar uppspända på en lina utan att tappa balansen.

– Man tänker inte så mycket på höjden för man har fullt upp med att koncentrera sig. Svenssexkillarna får jobba med hela kroppen och de berättar att det känns, i synnerhet i bälten och i armarna.

– Vi kommer nog att få träningsvärk i muskler man inte använder annars, säger Peter Westerlund medan han fäster sin karbinhake på en ny lina och gör sig redo för en vinglig promenad på trängungor.

#### **Hög säkerhet**

Och det gäller att ha uthållighet, varje bana har bara en ”nödnedgång”. Madelene berättar att de regelbundet får plocka ner någon klättrare, oftast för att de blivit för trötta helt enkelt. Men den

som tar sig runt får en belöning i form av en god dos adrenalinrush och stärkt självförtroende. Allra roligast verkar vara den långa linbanan på den blåa banan vara, det hörs många förtjusta rop när klättrarna svischar förbi bland träden.

Och så var det det där med rotvältan. Madelene berättar att en arborist kommer till parken en gång om året och undersöker träden och att de också valt ut de träd som var stabilast och friskast när banan byggdes. Som klättrare hänger man dessutom fast i karbinhakar hela tiden.

### **Höghöjdsbanan**

På High adventure finns tre banor med varierande svårighetsgrad. Innan själva klättringen börjar får man också gå igenom en nybörjarbana för att lära sig tekniken. Alla deltagare har hjälm och en sele med karbinhakar.

Gränsen för de två lättaste banorna är 12 år och 150 centimeter lång och den svåraste, röda banan, måste man ha fyllt 15 år och vara minst 160 centimeter för att få klättra på. Maxvikten är 120 kilo.

- **Johanna Lundström**