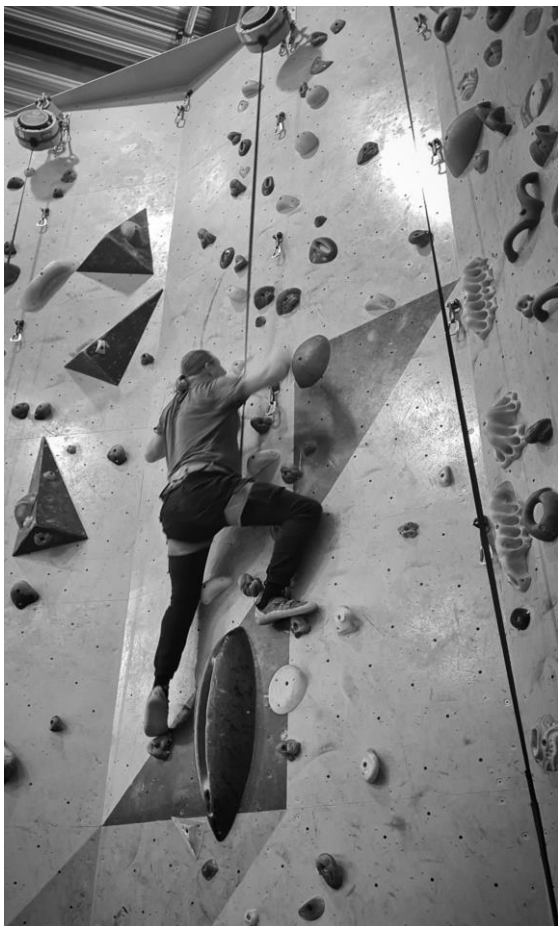




Klatring på Skullerud



«Jeg oppdaget klatring for et års tid siden. Har klatret i det meste av fjellskrenter uten sikring fra jeg var liten, men klatrevegg med sikring var en ny og interessant opplevelse. Jeg er i utgangspunktet ikke noen utpreget spennings søker, men dette traff meg godt. Det handler ikke så mye om adrenalin, som at det skaper et fokus på her-og-nå. Det gjør godt når det koker litt i hodet. Jeg opplever en ro i etterkant av økta. Å løse en klatrerute er en intellektuell utfordring i tillegg til fysisk. Flere av oss er heller ikke så nøye på riktig rute. Vi konkurrerer med oss selv, og heier på hverandre. Det viktigste er å kose seg med klatring. Det er selvfølgelig god trening også.»

Jeg har klatret med klatregruppa til MHO siden oppstart våren 2022. En del folk har vært innom. Noen har blitt. Vi kan godt bli flere. Ingen av oss har foreløpig brattkort og sikringskompetanse, så vi klatrer med selvsikring/autobelay. Kom og heng med oss! Du er hjertelig velkommen. Klatrere velger på øverste hylle.»

Hilsen fast medlem av klatregruppa på Skullerud.

Vi møtes på Oslo klatresenter, Skullerud hver onsdag kl.11.00. Klatrer sammen en times tid. Tar en pause. Folk styrer selv når økta er over for deres del. En av oss er som regel igjen til ca. kl.14.00, litt avhengig av dagsform, krefter og andre avtaler. Vi har adgang til senteret hele ettermiddagen, om ønskelig. Det finnes også muligheter for buldring og trening med vekter der.

Prisen er kr50 inkludert lån av sele og sko for medlemmer i MHO og kr100 for ikke-medlemmer.

Ingen forkunnskaper er nødvendig. Du trenger bare å være litt sprø.

Hilsen Klatregruppa MHO Skullerud.

Kontakt oss på: oslo@mentalhelse.no

Emne: Klatring på Skullerud.

Eller send en melding til Karin på tlf: 47952224

FOTO: N.E. TEKST: T.T