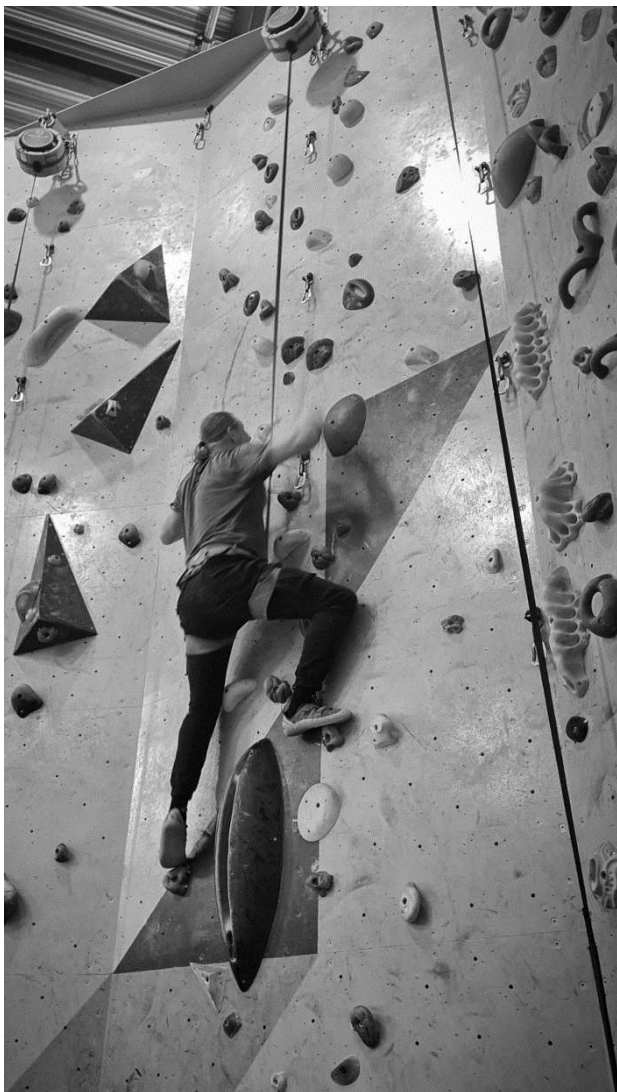




# Klatring på Skullerud



«Jeg oppdaget klatring i forbindelse med et helseopplegg 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 spenningssøker, men dette traff meg godt. Det er ikke så mye adrenalin som at det tvinger fram et fokus på her-og-nå, som gjør godt når det koker litt i hodet. Jeg opplever en ro i etterkant av økta som gjør godt. Å løse en klatrerute er en intellektuell utfordring i tillegg til fysisk. Men flere av oss er ikke så nøye på riktig rute heller. Det viktigste er å klatre.

Jeg har klatret med klatregruppa til MHO siden oppstart våren 2022. Flere 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. Håper på å få tatt kurs etter hvert for å utvide kompetansen, men enn så lenge er dette bra nok.» Tallak

**Vi møtes på Oslo klatresentre på Skullerud hver onsdag kl.11.00 og på Klatreverket Torshov hver fredag kl 12.** Klatrer sammen en

times tid. Tar pause og en god prat. Folk gir seg når de er fornøyde for dagen. Det finnes også muligheter for buldring og trening med vekter.

**Ingen forkunnskaper er nødvendig. Du må bare være litt sprø. 😊**

**Kom og heng med oss. Du er hjertelig velkommen. Klatrere velger på øverste hylle.**

**Hilsen Karin, Tallak og Therese**

**Kontakt oss på [oslo@mentalhelse.no](mailto:oslo@mentalhelse.no)**

Du kan kontakte oss på mail: [oslo@mentalhelse.no](mailto:oslo@mentalhelse.no)

Kontor/postadresse: Arbeidersamfunnets plass1, 0181 Oslo. Bank 7877 08 33549. Vipps: 705761

Tlf: 940 65 739. Se åpningstider på hjemmesiden vår.