SPF S:t Olofs 4 dagars resa till Höga Kusten i slutet av augusti blev en riktig succé. 37 personer inkl. guide och chaufför fick njuta av den sagolikt vackra naturen i underbart väder. Tre nätter på hotell Hallstaberget i Sollefteå med fri tillgång till Spaanläggningen och härliga frukostar och middagar. Hotellet ligger högt över Ångermanälven med milsvid utsikt. Lokalguiden under två hela dagar var suverän på att berätta och presenterade 16 olika kändisar, de flesta idrottsmän/kvinnor som bor eller är från trakten, exempelvis Magdalena Forsberg. Guidens dialekt var som att höra Björn Ferry prata och dessutom hade han humor och det var många glada skratt i bussen.

 Nordingrå består av 52 byar, 52 sjöar och 52 berg och där finns också det ständigt växande allkonstverket Mannaminne, en unik och mångfacetterad kulturmiljö för konstnärliga möten, musikaliska överraskningar och engagerande kreativitet för alla åldrar.

Efter lunch på Fiskarfänget i Norrfällsviken besöktes Mjälloms Tunnbrödsbageri. Inpackade som mumier i skyddskläder, det var det svårt att se vem som var vem, bevittnades tillverkningsprocessen av tunnbrödet och därefter blev det shopping i butiken.

Självklart besöktes Lunde där guiden berättade om skotten i Ådalen 1931, där militär skjuter skarpt och 5 arbetare dör. Lunde är beläget alldeles intill Sandöbron, som rasade under byggnadstiden. Dagens lunch intogs på Björkuddens Hotell & restaurang med vita dukar, linneservetter och serveringspersonal i vita rockar med guldgaloner. Det blev Wallenbergare med potatismos och ärtor. Efter lunch var det äntligen dags att åka över Höga Kusten-bron, en av världens längsta hängbroar, 1800 m lång och har 180 m höga pyloner, invigd 1997 – ett ståtligt byggnadsverk.

Erika, resans ordinarie guide, har fixat så även ett besök gjordes vid Bönhamn, beläget längst ut vid kusten.

Dit- och hemresan klarades av på 10 timmar exakt i var riktning. Däri inräknat två kaffe- och ett lunchstopp. Erikas berättelser och frågetävlingar gör att tiden går mycket fortare. Alla deltagare är överens om att resan varit riktigt trevlig. Det var inte bara Kusten som var Hög, det var även stämningen bland deltagarna.