

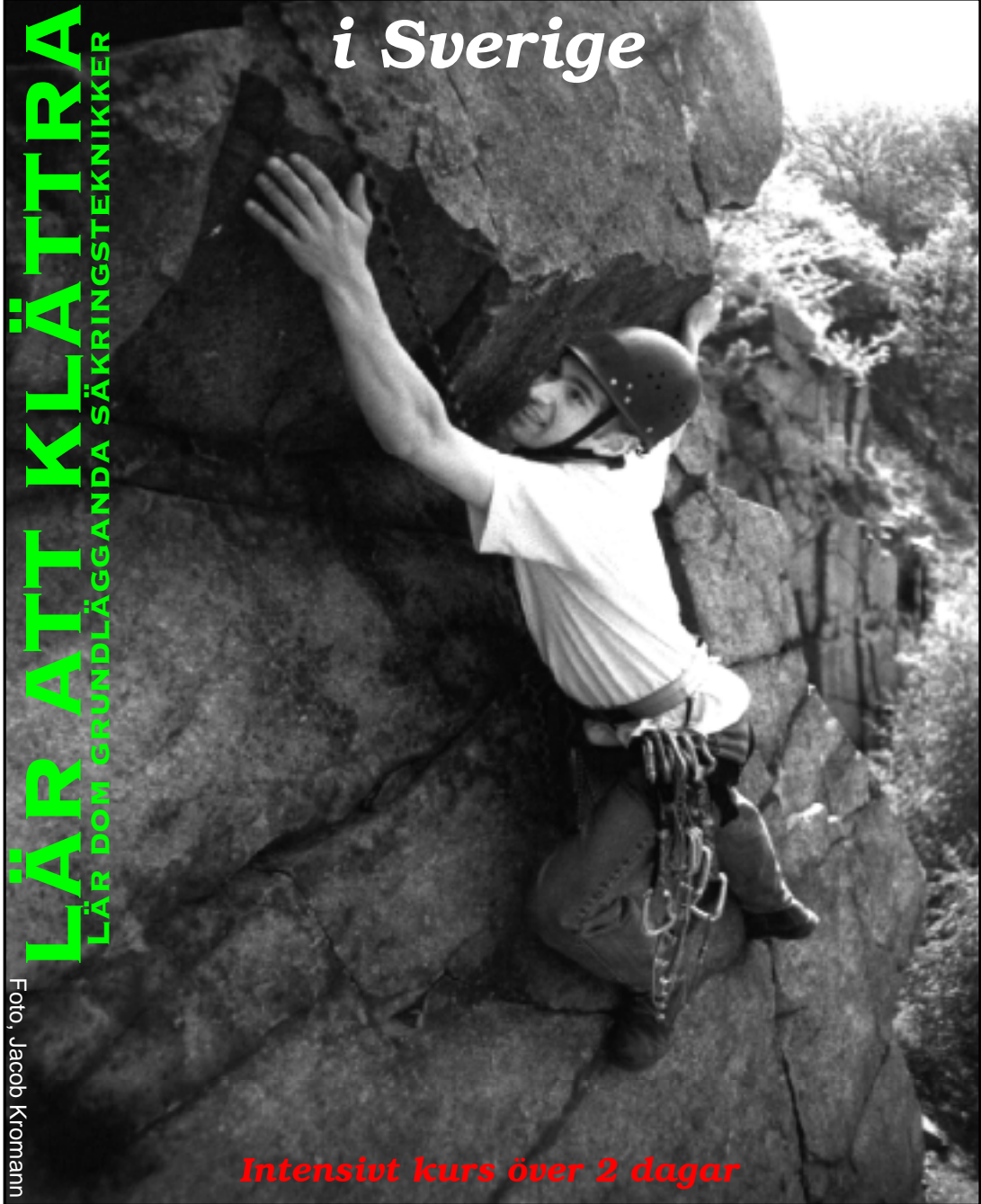
# Grundkurs i klippklättring

*i Sverige*

**LÄR ATT KLÄTTRA**  
LÄR DOM GRUNDLÄGGANDA SÄKRINGSTEKNIKKER

Foto: Jacob Kromann

*Intensivt kurs över 2 dagar*



# Grundkurs i klippklättring

---

*Klippklättring är spännande og ger  
möjlighet för stora upplevelser båda på  
små klippor og i stora berg.*

**Du pröver att abseile (rapelle) och att klättra.  
På samma tid får du en rejäl införing i dom  
grundläggande säkringstekniker.**

---

På kursen pröver du på både lätt og svår klättring, och du lär dig abseiling (rapelling).

Dessutom går vi igennem dom grundläggande säkringstekniker inom klippklättring, som är en förutsättning för att börja klättra säkert på egen hand. Vi genomgår bland annat innknytning, rephantering, materialkännedom, brottstyrka och fallfaktor.

Dessutom får du lära om och arbeta med att sätta inn säkringar, t.ex. topp- og bottensäkringar och kilar, hexer og friends.

Äntligen vill du få anledning att ledklättra (klättra först) under vägledning og instruktion.

Det finns bra möjlighet att ta stora individuella hänsyn og för att tillgodase dina behov, önsker og möjligheter. Vi har vanligvist endast 2-3 elever pr. instruktör.

Du behöver inga särskilda förutsättningar för att ta del i denna kurs.

---

---

# Program

---

---

## 1. dagen

- Kl. 9.00 Ankomst, introduktion, frukost.  
Kl. 10.00 Topprebsklättring med träning av rephantering, kommunikationsprocedurer och säkringsteknik. Klätterledar leds vanligtvis upp av instruktören, så att vi klättrar nerifrån och upp. På detta viset lär du allt genom praxis.  
Kl. 18.00 Tältning och kvällsmat.  
Kl. 19.00 Kvällsprat.  
Evt. klättringsteori, -historik, etik och säkerhet etc.

## 2. dagen

- Kl. 8.00 Frukost.  
Kl. 9.00 Prussikklättring.  
Ledklättring.  
Uppbyggnad av topp- och bottensäkringar.  
Säkringsplaceringar.  
Abseil (rapelling).  
Kl. 16.00 Avslutning och afresa.

*Mat brings med och ätas när det passer.  
Vanligtvis sovar vi utomhus,  
och vi gör kvällsmat över öppen eld eller på primus.  
På några kurs finns det även möjlighet att övernatta på vår kursfastighet, Kärralund.*

---

---

**Kursen avvecklas vanligtvis antingen på vid Göteborg, i Bohuslän eller på Kullaberg.**

**När :**

**Se kursöversikt eller ring för aktuella tider.**

*Öppna kurs avvecklas på fasta datum. Se kursöversikt.  
– Kurs arrangeras även enligt avtal, om ni är några stycken eller, om du/I kanske vill ha egen instruktör.*

**- Klättring är lek i naturen -**

## **Akademien för Natur- & Friluftsliv är en professionell skola för natur- & friluftsliv, klättring och bergsbestigning.**

Våra vägledare och instruktörer har klättring och friluftsliv som huvud-intresse og -yrke.

Dette är garanti for en hög facklig og pedagogisk nivå.

Dom är dessutom upptagne i Dansk Vejlederkreds, branschforeningen for professionelle vejledere i natur- og friluftsliv.

Leder af Akademien, Christian Almer har drivt med friluftsliv sen 1972. Han har klättrat aktivt sen 1977 og har gennem flere år varit instruktör och kursledare i Dansk Bjergklub.



[www.vejlederkreds.dk](http://www.vejlederkreds.dk)



### **Boende:**

I samband med kursen erbjuder vi boende på en av våra kursfastigheter, Kärralund eller Kullanas.

### **Försäkring:**

Även om vi aldrig har hatt olycker på våra kurser, har du obligatorisk olycksfallsförsäkring. Pris SEK. 40,- / dag.



## **Pris: SEK. 2.100,-**

**Priset gäller instruktion och all klätterutrustning.  
Du tar själv med mat, kokutrustning och evt tält  
förutom varme, praktiske och vattentätte kläder etc.**

**– Etter anmälan får du ett detaljerad program med praktiske oppgifter etc.**

**Kursen görs i samarbeite med Klatre-Centeret,  
Tel: +45 - 56 95 12 21, [www.klatrecenter.dk](http://www.klatrecenter.dk)**



## **Akademien för Natur- & Friluftsliv**

Kärralund, 511 95 Öxabäck

[post@naturakademi.com](mailto:post@naturakademi.com)  
[www.naturakademi.com](http://www.naturakademi.com)

 : (+46) **0320-560 60**

