

Grundkurs i klippklättring

LÄR ATT KLÄTTRA
LÄR DOM GRUNDLÄGGANDA SÄKRINGSTEKNIKKER



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 fira (abseile) och att klättra. På samma tid får du en rejäl innföring 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 innknutning, rephantering, materialkännedom, brottstyrka och fallfaktor.

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

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

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

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

Program

1. dagen

- Kl. 9.00 Ankomst, introduktion, genomgång av selar, rep, kunskap och kommunikation.
- Kl.10.00 Klättring med träning av rephantering, kommunikation, säkringsteknik och utrustning. Förstemannaklättring med instruktör, Firning. Genomgång av säkerhet.
- Kl.18.00 Tältning och kvällsmat.
- Kl.19.00 Genomgång av kunskap om klättring, klättringens historik, etik etc.
Film etc.

2. dagen

- Kl. 7.00 Frukost.
- Kl. 8.00 Prussikklättring.
Möjlighet för förstamannaklättring.
Uppbyggnad av standplats och topp- och bottensäkringar.
Säkringsplaceringar.
Firning.
- Kl.16.00 Avslutning och afresa.

*Mat brings med och ätas när det passer.
Vanligtvis sovar vi utomhus, men det finns även möjlighet att sova inomhus på vår kursfastighet.
Planen är vägledande.*

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

www.naturakademi.com/tider

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-interesse og -yrke.

Dette är garanti for en hög facklig og pedagogisk nivå.
Dom är dessutom upptagne i Dansk Vejlederkreds,
branchforeningen for professionelle
vægledare i natur- og friluftsliv.

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

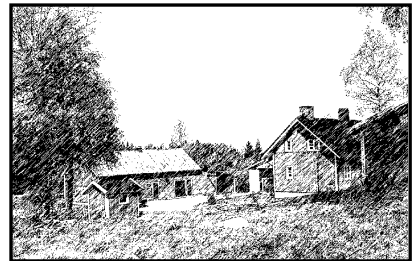


www.vejlederkreds.dk



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. 70,- / dag.

Pris: SEK. 3.480,-

**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**

**Akademien för Natur- & Friluftsliv
Kärralund, 511 95 Öxabäck**

**post@naturakademi.com
www.naturakademi.com**

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

