

# Program og undervisningsplan for

# Grundkursus i klippeklatring



## Klatre-Centeret

DK: +45 - 56 95 12 21

SV: +46 - (0\*) 32 05 60 60

Fax: +46 - (0\*) 32 05 60 30

Mail: [post@klatrecenter.dk](mailto:post@klatrecenter.dk)

Web: [www.klatrecenter.dk](http://www.klatrecenter.dk)

Post: Kärralund, 511 95 Öxabäck, Sverige

Kursuscenter, DK: Kraklund, Krakvej 5, 3790 Hasle, DK

\* benyttes kun ved opringning fra Sverige

# Grundkursus i klippeklatring

**Klippeklatring er spændende og giver mulighed for store naturoplevelser både på små klipper og i store bjerge.**

**Kurset giver en grundig indføring i de grundlæggende sikringsteknikker.**

På kurset prøver du både at klatre på lette og svære klipper, ligesom du prøver at abseile (rapelle).

Desuden gennemgås og afprøves de grundlæggende elementer af klippeklatring, som er en forudsætning for, at du siden kan tage ud og klatre sikkert på egen hånd. Der gennemgås bl.a. indbinding, rebbetjening, materialekendskab, brudstyrke og faldfaktor.

Derudover lærer du om og arbejder med at sætte sikringer, herunder bl.a. kiler, hexer og friends.

Endelig vil du få lejlighed til at føre ruter (klatre først) under kyndig vejledning og instruktion.

Der er gode muligheder for at tage store individuelle hensyn og i det hele taget tilpasse kurset til dine behov, ønsker og muligheder, idet der arbejdes med 2-3 elever pr. instruktør.

I forbindelse med kurset udleveres et lille kompendium, der kort ridser de væsentligste punkter af det gennemgæede op.

---

## Program, generelt

### 1. dag.

- Kl. 7.30 Ankomst, introduktion og morgenmad.
- Kl. 8.00 Klatring med indøvelse af råbeprocedurer, sikringsteknik og rebbehandling. Alle klatreruter føres op af instruktørerne, dvs., at alle ruter klatres fra jorden og op. På denne måde indøves alle de grundlæggende sikringsprocedurer mm. i praksis.
- Kl. 18.00 Teltslagning og aftensmad.
- Kl. 19.00 Gennemgang af klatreteori klatringens historie, etik, sikkerhed og mindstenormer mm.

### 2. dag.

- Kl. 8.00 Morgenmad
- Kl. 9.00 Prussikklatring.  
Førstemandsklatring  
Tilrigning af standpladser.  
Sikringsplaceringer, kiler, friends, hexer etc.  
Abseil (rapelling).
- Kl. 18.00 Afslutning og afrejse.

Frokost medbringes og indtages på et passende tidspunkt undervejs.

Vi overnatter normalt i telte på vor lejrplads i nærheden af klatrestederne, hvor vi også tilbereder de medbragte lækkerier over bål eller på primus. Det giver os den bedste udnyttelse af klatretiden, og det er samtidig en god ramme for aftenens snak.

Der er også mulighed for at trække indendøre på vor kursusejendom, Kraklund.

# Program

## Undervisningsplan for grundkursus i klippeklatring

### FORMÅL

### METODIK

### INDHOLD:

1. Klatreteknikker
2. Kommunikation
3. Standpladser
4. Andenmands/toprebsklatring
5. Førstemandsklatring
6. Abseil
7. Prussikklatring mv.
8. Hjelm
9. Knuder
10. Reb
11. Seler
12. Bremsere
13. Sikringer
14. Fakdfaktor
15. Typegodkendelser mv.
16. Guidebøger
17. Jura, forsikringer mv.
18. Klatreetik

### FORMÅL:

Grundkursets formål er at gennemgå sikringsteknikker, materialekendskab om kommunikation mv., således, at du efter kurset har været igennem alt, hvad der er relevant og nødvendigt for at sætte dig i stand til at klatre førstemandsklatring på klipper op til 1 rebblængdes højde på en bevidst og sikker måde.

### METODIK:

Klatre-Centeret er danmarks største og ældste professionelle klatreskole.

På vore kurser er vi ganske få deltagere pr. instruktør.

Samtidigt har vore instruktører op til 25 års erfaring med klatring som hovedinteresse.

Dette giver mulighed for at tage store individuelle hensyn og for at sikre, at du får et maksimalt udbytte af kurset.

Vi ved, at alle mennesker er forskellige og tilpasser både kurset som sådan, klatring og rækkefølgen af det, som skal læres individuelt efter bl.a. vejr og deltagernes forudsætninger og lyst mv.

En instruktør, der er nødt til at følge en given plan for ikke at miste tråden eller glemme noget er for os et symptom på bristende erfaringer.

Nedenstående gennemgang er derfor ikke en metodisk gennemgang, men derimod blot en opremsning af nogle af de ting, som du normalt kommer igennem på et grundkursus i klippeklatring på Klatre-Centeret, hvis vi altså ikke aftaler noget andet undervejs.

Et hovedprincip for læreprocesserne er "Learning by doing".

Selv om det faglige og teoretiske niveau er højt, så afprøves alt i praksis.

I forbindelse med kurset udleveres desuden et lille kompendium, der kort ridser de væsentligste punkter af det gennemgæede op.

## **INDHOLD:**

Undervejs på Klatre-Centeret grundkursus gennemgås i udgangspunktet bl.a. følgende:

### **1. Klatreteknikker**

- Jam
- Bridging
- Pinch
- Layback mv

### **2. Kommunikation:**

- Advarselsråb
- Hjælperåb
- Støtteråb
- Klatreråb

Nationalitetsafhængig kommunikation

### **3. Standpladser**

Bundsikring

Topsikring

- Antal
- Vinkling
- Uafhængighed
- Placering
- Stabilitet

### **4. Andenmands/toprebsklatring**

Direkte systemer

Indirekte systemer

- Opsætning
- Sikring

### **5. Førstemandsklatring**

Sikringsplacering

Betydning af faldfaktor

Afstand mellem sikringer

- Bundsikringer
- Topsikringer
- Mellemsikringer
- Slyngelængder
- Rebtræk
- Vending af karabiner i slynger
- Risici ved nedadklatring og traversering

Gennemføres mindst én gang med instruktør, der klatrer ved siden af og inspicerer sikringer mv.

### **6. Abseil:**

Dülfersitz

8-tal

Bremse

- Fordele og ulemper ved de enkelte metoder
- Sikring imod at abseile ud over enden af rebet
- Selvsikring med prussik
- Aflåsning af abseil-redskaber under abseil
- Løsning af stram prussik under abseil

## **7. Prussikkltring mv.**

Binding af prussikslwynger

Binding af prussikknude

Klatring med prussik

Klatring med jumar

Forskellige prussiktyper, klemheist, fransk mv. Fordele, ulemper mv.

Frithængende overgang til abseilredskab i fuldt belastet tilstand

Løsning af stram prussik under abseil med slynge og med fodlække på rebet

## **8. Hjelm.**

Risici

Løse sten

## **9. Knuder**

Dobbelt 8-tals knude

8-tals-knude

Prusikknude

Dobbelt fiskerknob

Tapeknude

HMS-knude

Dobbelt halvstik.

Pælestik

- Korrekt brug til båndtape
- Korrekt brug til prussik slynger
- Korrekt brug til indbinding i selen

## **10. Reb.**

Dobbeltreb

Enkeltreb

Tvillingreb

Prussik

- Diameter
- Brudstyrke
- Materiale
- Konstruktion
- Anvendelse
- Holdbarhed
- Opbevaring

Udlægning og opkvejling

## **11. Seler**

Siddeseler

Helkropsseler

Kombiseler, brystseler

- Påtagning
- Indbinding
- Fordele ulemper, risici

## **12. Bremseser**

Sticht

Tuber etc.

HMS

Gri-gri

- Aflåsning
- Betjening
- Fordele og ulemper

### 13. Sikringer:

Kiler

Hexes

Friends

Slynger

- Funktion

- Anvendelse

- Vedligeholdelse

- Risici

### 14. Faldfaktor

Definition

Forståelse

Praktisk betydning

Beregning

Risici

Faldfaktorens relation til fangrykket

### 15. Typegodkendelser mv.

UIAA

CE

Producentoplysninger mv.

### 16. Guidebøger

Oplysninger i en guidebog

Topos mv.

### 17. Jura, forsikring mv.

Naturbeskyttelsesloven

Allemansrätt mv.

Straffelovens bestemmelser om ansvar mv.

Ansvars, arbejdsskade- og ulykkesforsikringer ved klatring

### 18. Klatreetik

Chipning

Limning

Magnesiumcarbonat mv.

Toprebsklatring

Bolte

Klatreførere

Vi gør opmærksom på, at det er vigtigt hele tiden at vedligeholde det lærte gennem jævnligt at tage ud og klatre.

Derudover er det også vigtigt at holde sig ajour med f.eks. sikringsteknikker og med ny sikringspraksis.

Vi anbefaler i den forbindelse bl.a. Dansk Vejlederkreds sikkerhedsside:

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

God fornøjelse

Venlig hilsen

Christian Almer



## Klatre-Centeret

☎, DK: +45 - 56 95 12 21

☎, SV: +46 - (0\*) 32 05 60 60

Fax: +46 - (0\*) 32 05 60 30

Mail: [post@klatrecenter.dk](mailto:post@klatrecenter.dk)

Web: [www.klatrecenter.dk](http://www.klatrecenter.dk)

Post: Kärralund, 511 95 Öxabäck, Sverige

Kursuscenter, DK: Kraklund, Krakvej 5, 3790 Hasle, DK

\* benyttes kun ved opringning fra Sverige