

Kursusbeskrivelse for kurset ”fra-inde-til-ude”

Kursusbeskrivelsen består af tre dele:

- **Formalia** – regler for administration af Klatring Danmarks kursus - Sportsklatring på klippe.
- **Kursets indhold** – beskriver de elementer, der kan indgå i kurset i form af et afkrydsningskema.
- **Best practice** – en forklaring til kursusindholdet, som kan benyttes både af instruktøren og af kursisterne som et redskab til at huske kursets indhold. Best practice beskriver de metoder, som Klatring Danmark anbefaler, fordi de både er sikre og lette at formidle til begyndere.

Formalia

Denne kursusbeskrivelse er udarbejdet af Klatring Danmark og godkendt af bestyrelsen i 2015

Kursusbeskrivelsen skal ses som en grundskabelon, som instruktører med de fornødne kompetencer kan sammensætte et "fra-inde-til-ude-kursus" ud fra. Afhængigt af, hvor kursisterne skal klatre sportsklatring, kan flere elementer lægges til kurset.

Formål

Kurset sætter kursisterne ind i nogle af de ting, som er nødvendige at vide for at kunne udøve sportsklatring sikkert på klipper. Kurset kan ikke erstatte et sportsklatrekursus, som foregår på rigtige klipper, men kursister, som ikke har mulighed for eller lyst til at tage sportsklatrekurset, kan lære nogle grundlæggende sikkerhedsprocedurer.

Forhåndskrav

Kursisterne skal have rutine i pensum fra Kursus 1 og 2.

Instruktøren

De praktiske øvelser på kurset er dækket af Instruktør 3-uddannelsen. En vægklatreinstruktør, som har lært at lave fransk ombinding og har rutine i dynamisk sikringsteknik kan også undervise på kurset. Underviseren bør desuden have erfaring med sportsklatring på klipper.

Krav til kursussted

Kurset foregår som udgangspunkt på en kunstig klatrevæg. Der bør være mulighed for at øve teknikkerne i lav højde. Dette kræver en form for anker 1-2 meter over jorden. Ankeret skal kunne holde til kropsvægt, men behøver ikke at have fuld styrke – bolte og hængere sat i ikke forstærkede bolthuller kan benyttes. Holdes kurset ved rigtige klipper, kan et anker improviseres i et træ eller lignende.

Varighed af kurset

Kurset kan som regel afvikles på 2-3 timer.

Instruktør til kursist-ratio

Udgangspunktet for kursusstandarden er, at der er en instruktør til to kursister. Er der flere kursister kan det være nødvendigt at bruge mere tid. Det er til enhver tid instruktørens ansvar, at alle kursister opnår fortrolighed med pensum.

Kursisternes alder

Det er forskelligt, hvornår børn og unge mennesker er klar til at klatre selvstændigt på klipper. Ligesom voksne bør de have rutine i at sikre og føre, før de lærer at klatre selvstændigt på klipper. Fra 15-års alderen kan de fleste lære pensum. Børn og unge under 18 bør dog være i følge med voksne, når de klatrer på klipper.

Kursets indhold

Særlige forhold ved klippeklatring

- Højere ruter end indendørs – knude på rebet
- Risiko for løs klippe
- Risiko for dårlige bolte/ankre
- Risiko for at falde i hylder
- Højt til første bolt
- Ikke faste slynger på ruterne – øve indklipning

Udstyrskendskab

- Beskytte rebet mod jord/sand
- P-led/maillon rapide
- Typer af bolte
- Typer af ankre
- Forlængelse af slynger
- Cow's tail/PAS/kohale
- Clip stick

Sikring af førstemand

- Øve dynamisering

Føring

- Træning af indklipning af quick draws (hvis klubben har faste slynger)
- Rensning af overhængende ruter
- Rensning af traverserende ruter

Ankeret

- To metoder til fransk ombinding
- Trådning af grisehale (evt.)
- Metode til at undgå slid på ankeret ved toprebning

Tips & tricks

- Hangdogging

Generelt

- Læse klatrefører
- Relevante klatresteder

Best practice

Særlige forhold ved klippeklatring

Højere ruter end indendørs – knude på rebet

Det anbefales altid at have knude i enden af rebet – men særligt når man klatrer med et ukendt reb eller et nyt sted. På klipper kan ruterne være forskellige længde på samme klippe – knude i enden af rebet bliver derfor særligt vigtigt. Evt. kan rebet bindes fast i rebunderlaget

Risiko for løs klippe

Dette er der altid risiko for. Kursisterne opfordres til at bruge hjelm og til at tænke over placering af sikringsmand og opholdssted ved pauser

Risiko for dårlige bolte/ankre

Man kan ikke altid se på en bolt, om den er dårlig. Man kan se på rutens alder (førstebestigning) og forhold som nærhed til havet, men det er ikke en garanti. Generelt er limbolte nyere og har længere levetid end ekspansionsbolte

Hængere på ekspansionsbolte fæstnes med en møtrik. Hvis møtrikken ikke er skruet fast, kan hængeren løsne sig

Hvis hængerer sidder horisontalt, skal karabinen klippes nedefra og op igennem hængerer for at undgå risiko for at belaste karabinen u hensigtsmæssigt

Risiko for at falde i hylder

Især på lette, slabede ruter. Det er ikke altid sikkert at falde, bare fordi ruten er boltet! Hellere bakke ud end risikere en brækket ankel

Højt til første bolt

Man må vurdere, om det er let klatring til første bolt. Evt. kan quickdraw og reb klippes i fra naborute eller med clip stick

Ikke faste slynger på ruterne – øve indklipning

I nogle klubber er der ikke behov for at bruge quickdraws – derfor kan det være relevant at øve

Udstyrskendskab

Beskytte rebet mod jord/sand

Udendørs bør der benyttes rebunderlag (rebsæk med integreret underlag eller en IKEA-pose)

P-led/maillon rapide

Muligheden for retræte med p-led. En skruekarabin kan også benyttes, eller en almindelig karabin (evt. med sportstape over lukkeren)

Typer af bolte

Forskellen på ekspansionsbolte og limbolte

Typer af ankre

Kæde v-anker, to bolte uden kæde, "triangle of death", enkelt bolt (de to sidste typer bør undgås eller der bør benyttes back up)

Forlængelse af slynger

Metode til at sætte flere quickdraws sammen til forlængede slynger

Cow's tail/PAS/kohale

Forskellen på at bruge en kohale til at **forankre** til ankeret og at bruge en quickdraw til at **positionere** sig til fransk ombinding

Clip stick

Bruge gren som clip stick, bruge kommerciel clip stick. Sætte rebet i quickdraw med clip stick

Sikring af førstemand

Øve dynamisering

På klipper kan man få længere fald end på klatrevægge. Derfor er dynamisering endnu mere vigtigt. Dette bør øves under kendte forhold, før man står ved klippen. Det bør diskuteres, at der på klippe kan være hylder, fremspring eller lignende, som taler for mere statisk sikringsteknik.

Føring

Træning af indklipning af quickdraws (hvis klubben har faste slynger)

Indklipning nedefra ved horisontal bolthænger. Nederste karabins lukker skal vende væk fra bevægelsesretningen i traverser

Rensning af overhængende ruter

Metoder til at klippe sig ind i rebet – fokus på vurdering af, om det er farligt at svinge ud

Rensning af traverserende ruter

Fokus på, at man som regel ikke kan lade sig svinge ud. Det kan være nødvendigt at blive firet ned med rebet klippet i nederste karabin og klatreren forankret til rebet. Hvis der er stor risiko ved at svinge ud, bør man benytte to modsatrettede quickdraws som forankring til rebet (eller en kohale)

Ankeret

To metoder til fransk ombinding

Metode ved stort centralt øje

Metode ved lille øje eller anker bestående af to bolte uden kæde

Trådning af grisehale (evt.)

Især relevant hvis turen går til Centraleuropa

Metode til at undgå slid på ankeret ved toprebning

Enten rigge et ligebelastet anker med slynge og skruekarabiner eller ganske enkelt klippe rebet i en skruekarabin igennem det ene ankerpunkt og igennem en quickdraw i det andet

Tips & tricks

Hangdogging

Taktik ved hangdogging

Hvile i en quickdraw i stedet for i rebet

Boinging

Generelt

Læse klatrefører

Hvordan finder man information om sikkerhed, passende udfordringer osv?

Relevante klatresteder

Afhængigt af underviserens viden – hjælp til informationssøgning