

## Kursinformasjon fjellklatrekurs

**Velkommen til Norgesguidene!**

Dette er kursbeskrivelsen for våre 6-dagers fjellklatrekurs. Her finner du dagsprogram ("pensum"), utstyrsliste og anbefalt litteratur.

Ikke nøl med å ta kontakt hvis det er noe du lurer på.

For oss er det praktisk å vite så tidlig som mulig om du har alt utstyret kurset krever, evt. om du ønsker å leie hele eller deler av spesielt utstyr.

Vel møtt!

Mvh,  
Norgesguidene



## Fjellklatrekurs

### 1. Program

#### Målsetning:

Målsettingen med kurset vil være å gi deltakerne en innføring i fjellklatring og kjennskap til metoder for bevegelsesteknikk, sikringsteknikker på fjell, kameratredningsmetoder, alpine farer, taulagsrutiner og plassering av standplasser og toppfester, samt rappell og vegvalg. Det er også et overordnet mål på Norgesguidenes kurs at deltakerne skal ha noen hyggelige dager og få en generell forståelse for det element de ferdes i.

Under følger et program over de ulike temaene vi skal gjennomgå i løpet av kurset. Kursdagene vil i all hovedsak bestå i lange praktiske dager ute, og mye av teorien vil også bli gjennomgått ute. Det er likevel noe teori som lønner seg å gjennomgå inne kvelden før en prøver det i praksis. Det er derfor lagt opp til noen kveldstemaer.

#### Åpningskveld

Kursåpning og presentasjon av deltakere og veiledere.

Gjennomgang av ukas kursprogram og praktiske ting vedr. overnatting, mat og transport.

Utdeling av utstyr og tilpassing av dette. Innføring i innbinding, bruk av sele, hjelm og karabiner.

Deltakerne får lære aktuelle knuter.

#### Dag 1:

##### Øvingsfelt

Repetisjon av sele, knuter og bruk av taubrems. Vi prøver å få klatret mest mulig. Temaer for dagen vil være: Bevegelsesteknikk og klatring med topptaussikring, samt sikring med taubrems. Etablering av standplasser, rappellfester og topptaustfester. Opptreden i klatrefelt.

##### Kveldsøkt

Vi tar en rask oppsummering av dagen i dag og ser på emner til morgendagens opplegg. Utstyr, førerverk og alpine farer er temaer for kvelden

#### Dag 2:

##### Kort klatretur

Klatretur i fjellterreng. Taulagsrutiner og taurop blir hovedtema. Ruten vil være på ca 3 taulengder/grad 3-4. Turen vil inneholde relevante momenter både på anmarsj, vedrørende rutevalg, i selve ruten og på retur. Veilederne går først i taulaget. Før selve klatringen tar vi en kort presentasjon av ulike sikringsmidlers funksjon, herunder uttaking.

##### Kveldsøkt

Vi starter med en oppsummering av dagens klatretur. Ellers vil kveldens temaer være: Krav til toppanker, utfiringsanker og standplass samt utstyrets styrkebegrensninger. Vi avslutter med å planlegge neste dags tur.

#### Dag 3:

##### Lengre klatretur i høgfjellet

Klatretur på flere taulengders rute, grad 3 - 4. Ruten vil ikke være lenger enn at trivsel og sikkerhet opprettholdes. Momenter under denne turen vil være: Vegvalg, tur etter evne, alpine farer, flora og fauna, planlegging og gjennomføring.



## Fjellklatrekurs

### **Kveldsøkt**

Kort oppsummering av dagens tur. Øvrige temaer for kvelden vil være: Holdninger, verdier, etikk og fjellsportshistorie. Planlegging av morgendagens tur med de erfaringer vi har gjort oss i løpet av dagen.

### **Dag 4:**

#### **Øvingsfelt**

Du lærer å sette sikringsmidler og å lage standplass/toppanker/utfiringsanker. Mer klatring på topptau og bevegelsesteknikk. Gjennomgang av enkel kameratredning (frigjøring fra standplass, enkel nedfiring av skadet).

### **Kveldsøkt**

Rask gjennomgang av dagen. Ellers vil kveldens tema dreie seg om varsling ved ulykker, førstehjelp, tur etter evne, kart, kompass og førerverk. Til slutt planlegger vi turen neste dag.

### **Dag 5:**

#### **Lengre klatretur i høgfjellet**

Alpin klatretur på flere taulengder, grad 4.

Her blir det mer av tema fra dag 3. Du vil i dag ta aktivt del i veivalget, både på anmarsj, underveis og retur. Veilederne leder på rutene.

### **Kveldsøkt:**

Kort om dagens erfaringer. Hvor går veien videre for deltakerne? Forslag til turer og ruter å prøve seg på etter kurset. Diskusjon og evaluering av kurset så langt.

### **Dag 6:**

#### **Øvingsfelt**

Kameratredning. Ledning på egne sikringsmidler. Klatring av vanskeligere ruter. Ellers blir det tid til oppsummering og evt. utdyping av tidligere gjennomgåtte emner.

Hensikten med denne dagen er å styrke dine ferdigheter generelt, samt introdusere ledning under trygge forhold.

### **Avslutning:**

Kursgjennomgang, oppsummering, kursvurdering.

Av aktuelle klatreområder å benytte under kurset er: Boschveggen, Hornaksla, Norafjell, Venjedalen (Romsdalshorn og Vengjetind), Bispen, Kongen. Skulle været være helt ille, er områdene lengre oppover Romsdalen et alternativ. Programmet kan bli endret ut fra vær, deltakernes forutsetninger eller vurdering gjort av kursleder.



## Fjellklatrekurs

### 2. Utstyr og bekledning

Siden mange av våre turer og kurs foregår i høyfjellet sommer som vinter, har dette betydning for vårt valg av klær, og sammensetningen av disse. Det er for eksempel en fordel å ha flere tynne, isolerende lag, da dette gjør det lettere å justere temperaturen.

- Langt undertøy: benklær, trøye. Ull holder på varmen selv når det blir vått, og transporterer fuktighet bra
- Varm genser eller jakke: Dette skal være det isolerende laget, ullgenser eller fleece
- Vindtette klær: Jakke og bukse i egnet materiale som puster og holder vinden ute
- Vanntette/ vannavstøtende klær
- Lue og votter
- Solbriller og solkrem
- Tykke sokker
- Gamasjer
- Ryggsekk. 40 liter eller mer
- Kart og kompass
- Førstehjelpssaker
- Lommekniv

I tillegg trenger du på et klatrekurs følgende utstyr:

- Kombinasjon av sitte- og brystsele
- Hjelm
- Fjellstøvler og svasko (klatresko)
- Taubrems
- 4 vanlige karabiner
- 3 karabinere med skru, evt annen selvlåsende mekanisme
- 3 meter 6 eller 7mm strømpetau, til å lage 2 stk tilpassede klemknoteslynger av
- 2 stk taulynger 120 cm

Norgesguidene holder tau og sikringsutstyr. Dersom det er ting på lista du ikke har, kan du leie det av oss. Det kan uansett være lurt å vente med innkjøp av slikt utstyr til etter kurset.

### 3. Litteratur

For deg som er interessert i å lese litt om temaene på forhånd, følger det en liste over aktuell litteratur under.

- *Innføring i Klatring*, av Stein Tronstad
- *Klatring i Romsdalen*, av Anne Grete Nebell og Bjarte Bø.

