

Nybegynnerkurs i klatring

Nybegynnerkurs i klatring går over en helg, fredag til søndag (2 dager og en kveld). Kurset forutsetter ingen forkunnskaper. Instruktørene er godkjent etter Norsk Fjellsportsforums Nasjonale Standard.

Mål for kurset:

Kunne sikre og klatre trygt på topptau

Kunne lede trygt på bolter

Bli kjent på flere klatrefelt rundt Bergen som egner seg for nybegynnere

Fredag

Mål for dagen: Deltagerne skal bli kjent med og bli sikre på utstyret, få innføring i topptaufester på bolter og trær. De skal prøve rappell, lære korrekt sikring av klatrer, og klatre på topptau.

- Presentasjon instruktører
- Presentasjon deltagere, forventet utbytte av kurset
- Om kurset og forventet kompetanse etter kurset
- Utdeling / sjekk av utstyr
- Behandling av tau og utstyr
- Kameratsjekk
- Innbinding, åttetallsknute
- På toppen: Legge topptaufester i trær og bolter
- Rappell ned
- Klatring på topptau
- Fokus på sikringsmåte
- Nedfiring
- Bevegelsesteknikk
- Kveiling av tau

Lørdag

Mål for dagen:

- *Deltagerne skal bli sikre på å legge egne topptaufester på bolter og trær.*
- *Rappell ned til boltet topptaufeste man ikke kommer til ovenfra, bruke festet og rappell ned.*
- *Deltagerne skal introduseres til leding på bolter.*
- *Deltagerne skal få hjelp med klatreteknikk, få prøve lette og vanskeligere ruter.*
- *Finpusse sikring av klatrer.*
- Topptaufester på bolt og trær
- Fokus på sikringsmåte
- Bevegelsesteknikk
- Forhold til løs stein
- Legge mellom forankringer
- Klatring på topptau
- Rappell ned til boltet topptaufeste og videre
- Leding på enkle, godt siktrede ruter.
- Nedrigging av topptaufester.

Søndag

Mål for dagen:

- *Deltagerne arbeider videre med klatring og sikring på topptau og led,*

herunder legging og nedrigging av egne topptaufester. I tillegg få hjelp med klatreteknikk. Finpusse sikring av klatrer på led. Innføring i bruk av GriGri.

- *De skal lære taurop og kunne sikre trygt på topptau ovenfra.*
- Klatring på topptau med sikring ovenfra
- Nedfiring av klatrer (kan rappellere hvis kameratsjekk nede kan gjøres)
- Gjennomgang innkobling i standplass, taulagsrutiner og taurop
- Demo av omkobling siste gang opp til boltet topptaufeste, der man har brukt slynger/karabinere i limbolter eller ringer
- leding lett rute på bolter
- Vurdering av bolter
- Evt. repetisjon av det deltagerne trenger/ønsker å drille mer på

Samtaleemner/teori

- Tau - forskj. typer, elastisitet, fallenergi
- Behandling av tau og utstyr
- Utstyr, diskusjon om
- Orden i utstyret
- Sikkerhet og konsekvenstenking
- Sikring på bolter
- Naturlig sikring
- Fare for steinsprang ved rappell og når tauet dras ned
- Klatreførere / litteratur
- Etikk
- Når skjer ulykker
- Førstehjelpsutstyr, varslings av ulykker

Pris: 1690,- NOK

Dato: Ta kontakt

Deltagere: Max 10 (2 instruktører)

Påmeldingsfrist: fortløpende

Betaling: Faktura tilsendes med forfall 2 dager før kurs start

Ved spørsmål, ta kontakt.

Philip Toney | philip@fjellorama.no | Tlf: 97 79 99 16

Nota Bene: Retten til forandringer forbeholdes.