


Klättring utomhus

En vägledning för dig som vill
veta mer om klippklättring och
annan klättring utomhus





© Svenska Klätterförbundet 2013

Författare: Nils Ragnar Gustavsson

Layout: Jonas Paulsson

Korrektur: Agneta Paulsson

Projektleddare: Jonas Paulsson

Fotografer: Jonas Paulsson (omslag, s. 2-5, 7, 9 (nedre), 13, 17, 25 (övre), 33-35, 41, 43, 50, 52, 53, 54, 56, 60, samt utrustningsbilder), Lars Lindwall (s. 8, 28, 29), Martin Argus (s. 9 (övre), 21, 23, 44, 45, 49, 59, 63), Petter Restorp (s. 10), Fredrik Schenholm (s. 11 (övre), 16), Thor-Björn Käck (s. 11 nedre), Per Forsberg (s. 14), Nils Ragnar Gustavsson (s. 15, 51), Panda Ekvall (s. 25 nedre), Patrik Lindqvist (s. 27), Ewa Hellström-Boströms arkiv (s. 37), Hans Wingdén (s. 38), Johan Luhrs arkiv (s. 39), Saku Korosuo (s. 47), Shawn Boye (s. 61, 64).

Tryck: Kaigan AB

Första utgåvan 2013

Innehåll

Inledning	4
Klättring utomhus – från bouldering till alpinism.....	6
Klippklättring – hur går det till?.....	12
Att börja klättra utomhus – så kommer du igång.....	22
Klättring för barn och ungdomar en naturlig lek.....	32
Klättring – en fritidssysselsättning med en lång och rik historia.....	36
Etik och stil inom klättring – frihet, men också ansvar.....	42
Naturen vår vackra men känsliga arena.....	48
Markägarens roll och ansvar – klättring på egen risk.....	58
Klubbarna och förbundet – jobbar för din klättring.....	62
Läs mer	67

Inledning

Det här häftet vänder sig till dig som vill veta mer om klättring utomhus. Du kanske är nybörjare eller har klättrat en del inomhus och är nyfiken på vad som krävs för att klättra ute. Det vänder sig också till dig som är aktiv utomhusklättrare men som kanske vill veta mer om olika typer av klätterkurser eller om access för klättrare. Förhoppningsvis kan detta material också vara användbart för myndigheter, markägare och andra som inte själva klättrar, men som vill veta mer om hur klättring egentligen går till och hur Svenska Klätterförbundet arbetar.

Klättring är en växande fritidsaktivitet och Svenska Klätterförbundet (SKF) har idag (2013) cirka 7 000 individuella medlemmar fördelade på cirka 70 medlemsklubbar. Uppskattningsvis är dock antalet klättrare i Sverige idag cirka tre gånger så många, det vill säga drygt 20 000 personer. Detta häfte har tagits fram av Svenska Klätterförbundet i syfte att informera om utomhusklättring och vad som skiljer denna från klättring på klätterväggar inomhus. Olika former av klättring presenteras och några vanliga begrepp förklaras. Du får en inblick i hur klippklättring går till idag och en kort historisk bakgrund till den moderna klippklättringen presenteras. Dessutom kan du läsa om hur du kan gå tillväga om du vill lära dig att klättra utomhus och vad som är viktigt att tänka på med avseende på regler, oskrivna och skrivna, för klättring i naturen.



Klättring utomhus

– från bouldering till alpinism

Klättring brukar delas upp i flera olika discipliner eller former och de olika formerna kan skilja sig ganska mycket från varandra. Alla olika benämningar kan vara förvirrande innan man får kläm på vad de innebär men det är praktiskt att kunna beskriva skillnaden mellan exempelvis sportklättring på hemmaklippan och bergsbestigning i Himalaya. Båda aktiviteterna är klättring men de kan vara väldigt olika varandra. En del klättrare specialiserar sig på en disciplin, men det är också vanligt att man sysslar med många olika former av klättring beroende på årstid och vad som finns tillgängligt där man bor.

Klippklättring – klättring på små och stora klippväggar

Med klippklättring brukar man mena all klättring som görs på ren klippa, utan snö och is, i miljö som inte är alpin, och de flesta klätterformerna kan sorteras in under denna rubrik.

Friklättring är motsatsen till aidklättring (se nedan) och innebär att man inte belastar utrustningen när man klättrar. Däremot används rep och säkringar som ett säkerhetssystem ifall man skulle falla. Friklättring är den form av klättring som är vanligast idag och tradklättring, sportklättring och bouldering är alla olika former av friklättring. Även isklättring och alpinklättring kan räknas som friklättring så länge man inte hänger i utrustningen.





Klättring vid Ekoberget i Stockholm



Aidklättring innebär att man belastar klättrustrutningen för att ta sig upp för en klippvägg. Motsatsen är friklättring där utrustningen endast används för att hejda ett eventuellt fall.



Aidklättring eller artificiell klättring används när leden som man vill klättra är så svår att man måste ta hjälp av utrustningen för att ta sig upp. Man placerar alltså kilar, bultar och andra säkringar i klippformationer och belastar dessa punkter för att vinna höjd. Till sin hjälp har klättraren stegar av nylonslingor för att kunna nå högt upp till nästa placering. Vid aidklättring (och i viss mån vid alpin- och mixklättring) används fortfarande slagbultar som hamras in i sprickor i klippan. Numera är det dock vanligt att aidklättra utan att använda hammare, så kallad clean aid.

Bouldering är klättring på stora stenblock eller små klippväggar där man inte klättrar så högt över marken att man behöver använda rep. Istället används så kallade crash pads – en slags madrasser som dämpar om man faller eller vill hoppa ner från stenen.

Fri soloklättring blandas ofta ihop med begreppet friklättring. Vid fri solo används ingen säkerhetsutrustning alls och eventuella fall kan därför få mycket allvarliga konsekvenser om man befinner sig högt ovanför marken. Fri soloklättring är uppenbarligen en riskabel form av klättring där säkerhetsmarginalerna är små och där det inte finns några utrymmen för misstag.

Deep water solo (DWS) innebär fri soloklättring ovanför djupt vatten. Vid ett eventuellt fall hamnar klättraren i vattnet, förhoppningsvis utan att skada sig. DWS högt ovanför en vattenyta innebär givetvis risker och vid ett fall gäller det att försöka hålla kroppen i rätt position för att undvika skador.

Bigwall-klättring, eller *störväggsklättring* på svenska, innebär klättring på riktigt stora klippväggar. Ofta tar det flera

Tradklättring och sportklättring – olika sidor av samma mynt

Vid klippklättring pratar man ofta om trad- och sportklättring för att beskriva på vilket sätt en viss led säkras på. Enkelt uttryckt kan man säga att om ledens säkringar utgörs helt av borrhultar så är det en sportled. Om leden däremot säkras med kilar, kamsäkringar eller andra egenplacerade säkringar så rör det sig om traditionell klättring, så kallad tradklättring. En led som säkras med en kombination av borrhultar och egna säkringar kallas ibland för en mixad led. Sportleder är ofta branta och gymnastiska och kan göras på klippa som helt saknar sprickor och andra naturliga försvagningar. Tradklättring kallas även för naturligt säkrad klättring eftersom man använder sig av naturliga sprickor och försvagningar för att placera säkringarna. Vanligtvis lämnar man ingen utrustning kvar på klippan när man har klättrat färdigt och på så vis kan efterföljande klättrare också få en känsla av att röra sig i jungfrulig terräng.

Det finns också de som menar att begreppen trad och sport har mer att göra med klättringens karaktär än med typen av säkringar. Enligt den definitionen kan helbul-tade leder räknas som tradleder och kilsäkrade leder räknas som sportleder, bland annat beroende på hur långt det är mellan säkringarna och i vilken stil förstabestigningen av leden gjordes. Ytterligare andra menar att sport- och tradklättring är samma sak, då metoderna och stilbegreppen inom de båda disciplinerna är desamma. För bara ett tiotal år sedan gick båda dessa grenar under det gemensamma begreppet klippklättring.



Ovan: Brant sportklättring säkrad med borrhultar.

Till höger: Utrustning för naturligt säkrad klättring.





Bigwall-klättring på världens kanske mest kända storvägg, El Capitan i Yosemite Valley i Kalifornien. El Capitan är en 900 meter hög granitvägg som lockar klättrare från hela världen.

dagar att klättra upp för en bigwall och övernattnin g sker ibland i speciella hopfällbara plattformar, så kallade portaledges, som hängs upp i säkringspunkter i väggen. Bigwall-klättring innebär ofta att hela eller delar av leden klättras med aidklätterteknik och den tunga packningen, bland annat vatten och mat för flera dagar, måste hissas upp i etapper.

Alpin klättring – klassisk bergsbestigning

Med *alpin klättring* menar man klättring i större berg där man ofta rör sig på både sten, snö och is för att ta sig upp. Man kan behöva korsa glaciärer, forcera blockterräng och pulsa i djup snö under klättringen. Alpin klättring är ofta det man förknippar med klassisk bergsbestigning och kan skilja sig ganska mycket från klättring på mindre klippor i låglandet.

Vid alpin klättring behöver det inte vara tekniskt svår klättring som ger utmaningarna. Det kan istället vara längden på klättringen, vädret, tunn luft eller svåra och farliga snöförhållanden. Vid alpin klättring använder man sig ofta av både isyxor och stegjärn för att kunna röra sig effektivt på snö- och istäckta berg. Ibland bedrivs klättring i alpin miljö på i stort sett bara klippan och då pratar man om *alpin klippklättring*. En annan form av alpin klättring är *skidalpinism*, där man använ-



der skidor för att ta sig upp och ner för bergen. Skidalpinism brukar också kallas *skidbestigning* eller *topptur*.

Isklättring

Vid *isklättring* använder man sig av stegjärn och isyxor för att klättra upp för frusna vattenfall eller annan brant is som bildats på klippväggar eller i naturliga rännor. Stegjärn är en slags ståltaggar som spänns fast på de styva kängor som används vid isklättring. Som säkringar används speciella isskruvar som kan vara riktigt pålitliga om isen är tjock och stabil. Paradoxalt nog är det ofta så att ju mer tekniskt svår isklättringen blir, desto mindre is finns det att klättra på och säkra i. Om en led består av både is och klippa brukar man prata om *mixklättring* och om leden är helt fri från is men ändå klättras med isyxor och stegjärn så pratar man om *drytooling*.



Ovan: Vid alpin klättring rör man sig i stora berg och klättrar ofta på en blandning av snö, is och klippa. För att få fäste är det vanligt att använda sig av stegjärn och isyxor.



Till vänster: Mixklättring innebär att man klättrar med stegjärn och isyxor på en blandning av is och klippa.



Klippklättring

– hur går det till?

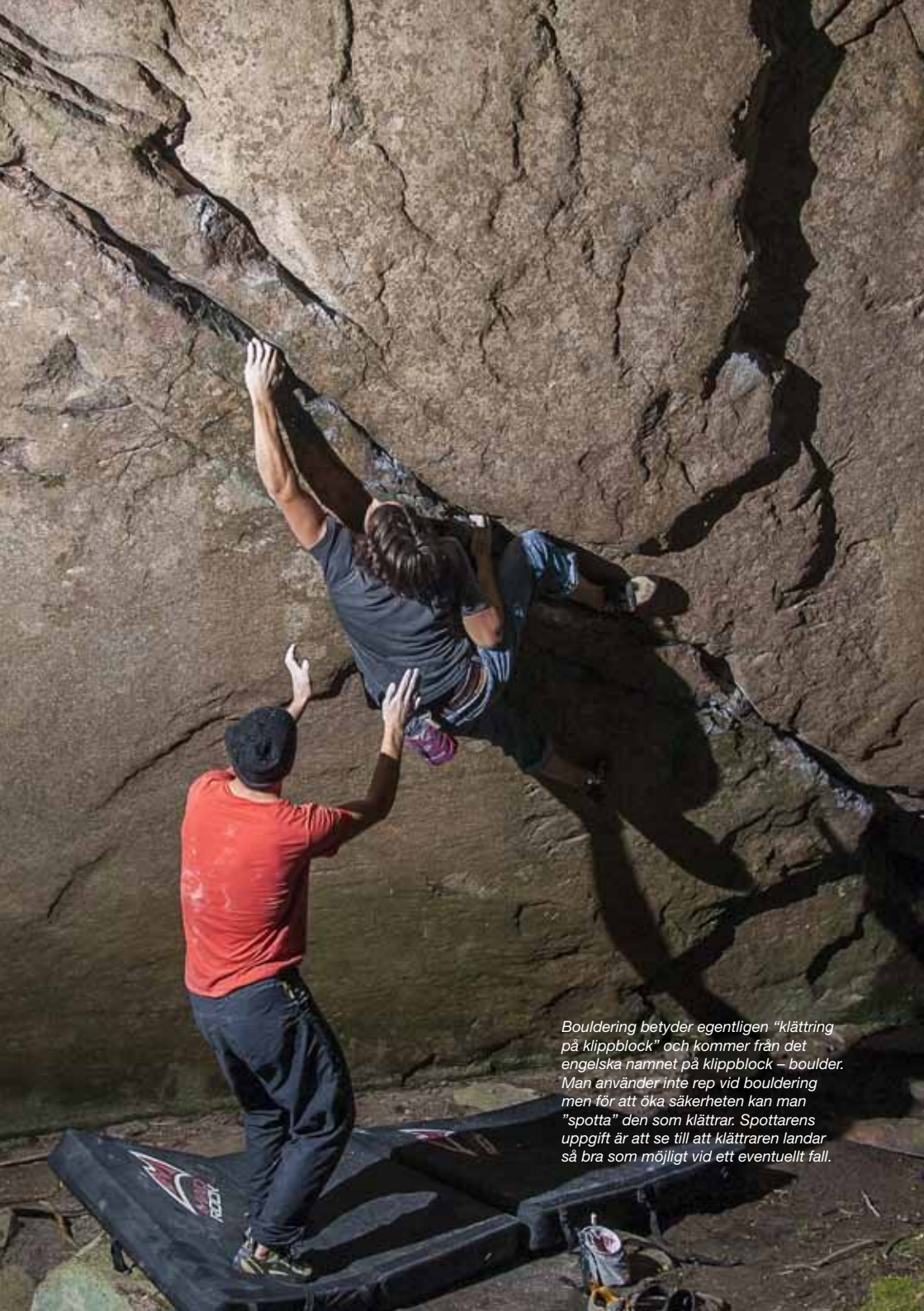
Har du funderat på hur det egentligen går till att klättra? Hur man får upp repet till toppen av leden och vad det är för metallgrejor som används som säkringar i berget. Det här kapitlet ger dig svar! De vanligaste teknikerna förklaras och du får bland annat en inblick i hur man säkrar sig under klättringen, hur man tar sig ner från en klippa och vilken utrustning som används. Denna text är dock inte tänkt som en instruktion i hur man klättrar. För det ändamålet finns det bra instruktionsböcker, se litteraturlistan på häftets sista sida.

Bouldering – klättring på klippblock

Bouldering är kanske den form av klättring som är enklast att komma igång med och att utöva. Eftersom det handlar om att klättra upp för små klippblock eller små klippväggar, där man bara befinner sig några meter ovanför marken, så kan man egentligen bouldra helt utan någon utrustning alls. Precis som barn gör när de leker!

De flesta bouldrare använder dock klätterskor, krita (magnesiumkarbonat) för att få bättre grepp med händerna, och falldämpande matta – en så kallad crash pad - för att klättringen ska bli roligare och säkrare. Bouldering kan vara en riktigt social aktivitet där man är en liten grupp som är ute tillsammans och klättrar, fikar och har det trevligt. Ofta samarbetar man för





Bouldering betyder egentligen "klättring på klippblock" och kommer från det engelska namnet på klippblock – boulder. Man använder inte rep vid bouldering men för att öka säkerheten kan man "spotta" den som klättrar. Spottarens uppgift är att se till att klättraren landar så bra som möjligt vid ett eventuellt fall.



Vid topprepsklättring är klättraren säkrad av repet som går genom ett ankare vid ledens slut. På så sätt riskerar man aldrig att falla särskilt långt och topprepsklättring passar därför bra för nybörjare.

att lösa ett visst boulderproblem (en led vid bouldering) och försöker komma på hur man ska använda fotstegen och greppen för att klättra upp. För att göra bouldering säkrare kan man ”spotta” den som klättrar. Spotting handlar ofta om att försöka styra ett eventuellt fall så att klättraren landar på fötterna på crashpaden och inte slår sig i onödan.

Topprepsklättring – med repsäkring uppifrån

Topprepsklättring är antagligen den klätterform som de flesta först kommer i kontakt med, antingen på en klättervägg inomhus eller kanske på en riktig klippvägg. Vid topprepsklättring löper oftast klätterrepet genom ett ankare på toppen av klätterleden och säkringspersonen står på marken och säkrar repet. Efterhand som klättraren rör sig uppåt tar säkringspersonen hem rep genom en speciell repbroms så att det hela tiden är lagom sträckt. När klättraren vill komma ner till marken igen sätter hon sig i selen, repet belastas och säkringspersonen kan fira ner henne.

Topprepsklättring räknas som en relativt säker form av klättring eftersom klättraren hela tiden är säkrad av repet uppifrån och därför inte riskerar att falla särskilt långt. Men för att topprepsklättra på ett säkert sätt på egen hand krävs bland annat att du vet hur man gör en riktig kamratkontroll och att du har färdigheter i säkringsarbete, samt givetvis också att du vet hur man bygger ett bombsäkert topprepsankare. För att kunna topprepsklättra utomhus måste man kunna gå till toppen av klippan där topprepsankaret ska byggas. Alternativet är att en klättrare ledklättrar upp för att rigga ankaret.

Ledklättring – i skarpa änden av repet!

Ledklättring, eller förstemansklättring, innebär att man klättrar med repet under sig istället för ovanför. På detta sätt kan man klättra upp för klippväggar utan att först bygga ett

ankare på toppen, vilket många gånger inte är möjligt eller åtminstone opraktiskt. På väg upp för klippan kopplar ledklättraren in repet i säkringspunkter, antingen fasta borrhultar eller säkringar som hon placerar själv. Vid ett eventuellt fall kommer klättraren att falla en bit och hur långt fallet blir beror bland annat på hur långt ner den senaste säkringen är placerad. Ett fall vid ledklättring, ett så kallat förstemannsfall, innebär alltid en viss risk men med modern säkerhetsutrustning och rätt kunskap kan ledklättring bedrivas på ett säkert sätt och långa fall kan se farligare ut än vad de är. För många klättrare är ledklättring ”klättring på riktigt” och det som känns mest spännande och utmanande.

Replagsklättring – ett sätt att ta sig upp för en klippa eller ett berg

När man klättrar är man för det mesta två personer som samarbetar i ett så kallat replag. Replaget består av en försteman (ledklättraren) och en andreman. När förstemannen

Ledklättring med naturliga säkringar innebär att klättraren placerar säkringspunkter i klippan under klättringen. Repet löper genom säkringarna och fångar upp klättraren vid ett eventuellt fall.





Ett replag på leden Jungfrun i Bohuslän. Andreman står på standplatsen och säkrar förstemannen som klättrar ledens andra replängd.

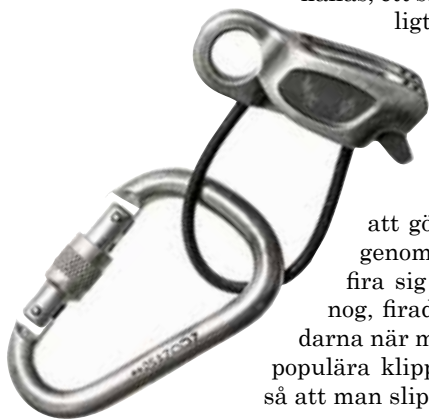
ledklättrar är det andremannens uppgift att mata ut repet och vara beredd att låsa av repbromsen för att hejda ett eventuellt fall. När förstemannen har klättrat upp till toppen av klippan bygger hon en standplats. Standplatsen är ett ankare som oftast består av flera säkringspunkter som jämviktas med hjälp av slingor eller rep. När standplatsen är färdig kopplar förstemannen in sig i denna och kan sedan ge andremannen repsäkring ovanifrån. När andremannen klättrar plockar han ut och tar med sig de säkringar som förstemannen placerade på väg upp. På så sätt behöver inte replaget lämna någon utrustning på klippväggen (om inte leden är utrustad med borrbultar).

Om leden som ska klättras är längre än klätterrepet måste den delas upp i etapper, så kallade replängder. Efter varje replängd bygger förstemannen en standplats som sedan utgör starten på nästa replängd.

Vid klättring på leder med flera replängder (kallas även för långtursklättring eller multipitch-klättring) är det vanligt att personerna i replaget turas om att vara försteman och andremän.

Firning

För klättrare är firning, eller rappellering som det också kallas, ett sätt att ta sig ner till marken om det inte är möjligt att gå ner från klippan eller berget som man klättrat upp för. Oftast trär man repet genom ett firningsankare så att båda repändarna hänger ner längs klippan. Om klippan inte är så hög kommer repändarna att nå ner till marken och man kan ta sig ner med en firning. Om klippan är högre blir man tvungen att göra flera firningar. Genom att låta repet glida genom en repbroms som kopplas in i selen, kan man fira sig ner längs klippväggen. Eftersom man, fiffigt nog, firade på dubbelt rep kan man dra i en av repändarna när man har kommit ner för att få med sig repet. På populära klippor finns det ofta permanenta firningsankare så att man slipper lämna kvar egen utrustning.



Svårighetsgradering för klätterleder

Klätterleder förses i allmänhet med en grad för att ge en indikation om hur svår leden är. Gradering är dock subjektivt och ingen exakt vetenskap. Olika klättrare kan ofta uppleva en led som lättare eller svårare än den givna graden och ibland händer det att leder omgraderas om många klättrare tycker att graden inte stämmer.

I Sverige används en graderingsskala med siffror för att ange hur svår en led är. De lättaste lederna graderas runt 2–3 och de svåraste lederna runt grad 9. För att fingradera används plus- och minustecken, exempelvis 3+ eller 6-. Nybörjare brukar kunna klättra leder i graderna 3–5, men för grad 6 och uppåt krävs det ofta regelbunden klättring, målmedveten träning eller stor talang.

Även det franska graderingssystemet används i Sverige, speciellt för sportklätterleder. Det franska systemet använder sig av både siffror och bokstäver och en led med den franska graden 6a+ motsvaras ungefär av en svensk grad 6. Internationellt finns det ett flertal mer eller mindre nationella graderingssystem. Storbritannien har ett eget, likaså USA och Australien. De flesta guideböcker för klättring brukar innehålla en tabell där man jämför de olika graderingssystemen.

Det finns även speciella graderingssystem för bouldering. I Sverige används oftast den franska boulderskalan som ser ut ungefär som den franska ledklätterskalan. De olika möven (rörelserna) på boulderproblem brukar dock kännas betydligt svårare jämfört med en led med samma grad.



Genom att låta repet glida genom en repbroms kan man fira sig ner för en klippvägg. Firming kallas också för rapellering och är en nödvändig teknik för klättraren att behärska.

Utrustning för klippklättring

Om man ska köpa all utrustning som behövs för klippklättring på en gång, så blir det ganska många tusenlappar. Det vanliga är nog att man börjar med att skaffa sig personlig utrustning som skor, sele, hjälm, repbroms och några karbiner och slingor. Med denna utrustning kan man följa med ut och klättra med andra som har mer grejor. En del klätterklubbar har utrustning som medlemmarna kan hyra till ett bra pris. Det är ett perfekt sätt att prova utrustning innan man investerar i egen.

Utrustningen på nästa sida används vid traditionell klättring på naturligt säkrade leder. Om lederna redan är utrustade med borrultrar kan man lämna kilarna och kam-säkringarna på marken.



Klätterhjälm kan rädda liv!

Trots att en del klättrare väljer att klättra utan, kan en klätterhjälm utan tvekan rädda liv! Hjälmens skyddar ditt huvud från fallande objekt som stenar eller tappad utrustning. Dessutom finns det ett flertal exempel på att hjälmar har räddat livet på klättrare som slagit i huvudet vid ledfall. En del klättrare använder bara hjälm vid klättring på långa leder i stora berg eftersom sannolikheten för fallande sten är större i sådan miljö. Men faktum är att det inte alls är ovanligt att stenar lossnar även på mindre klippor, även sportklätterklippor. Många gånger är säkringspersonen på marken mest utsatt för fallande objekt, så behåll hjälmen på när du säkrar. En modern klätterhjälm är en superlätt och billig liv-försäkring!





1. Dynamiskt nylonrep på 50–80 meter.
2. Klätterskor med slät sula som ger mycket bra friktion.
3. hjälm som skyddar huvudet vid fall och mot fallande sten.
4. Sittsele med skruvkarbiner och repbroms.
5. Kilar av aluminium och stålwire används som säkringar i ojämna sprickor.
6. Expanderande kamsäkringar för sprickor med släta sidor.
7. Kilpetare för att få ut svåråtkomliga eller hårt sittande kilar.
8. Kortslingor (quickdraws) används som länkar mellan säkringarna och repet. Några lite längre är bra att ha.
9. Säkringshandskar skyddar händerna för den som säkrar.
10. Krittåsa med krita (magnesiumkarbonat) används för att få bättre grepp.
11. Slingor i olika längder används bland annat för att bygga standplats.

Hur farligt är det att klättra?

Ibland pratas det om klättring som en risksport och något som bara våghalsar och galningar sysslar med. Hur farligt är klättring egentligen? Sanningen är att man som klättrare till stor del själv kan välja vilken nivå av risktagande man vill lägga sig på. Viss typ av klättring kan utan tvekan vara mycket farlig, men klättring kan också bedrivas på ett relativt säkert sätt om man skaffar sig rätt utbildning och använder gott omdöme när man är ute på klipporna. Vid klättring utomhus höjs risknivån jämfört med inomhusklättring eftersom man befinner sig i en mer komplex miljö där det exempelvis är svårare att bedöma kvaliteten på stenen och de säkringar som man placerar. Det finns ingen instans som testar eller garanterar hållfastheten på borbultar och firningsankare utomhus, utan den enskilde klättraren måste alltid göra sina egna riskbedömningar och ta ansvar för sin egen säkerhet.


Klättring kan aldrig göras helt riskfri, vilket kanske bidrar till den kittlande dragningskraft som sporten har på en del personer. Till skillnad från många andra aktiviteter i vår tämligen tillrättalagda och trygga vardag, är klättring ett möte med naturen som ställer verkliga krav på vår förmåga att vara närvarande och att fatta kloka beslut. Om vi slarvar kan det få allvarliga konsekvenser för oss själva och för våra klätterpartners. Klättring har med andra ord sina risker, men antagligen är bilresan till klätterklippan farligare och innebär fler risker som är svårare att förebygga och kontrollera. Svenska Klätterförbundet verkar för säker klättring och jobbar ständigt med att utbilda och informera klättrare för att minimera antalet olyckor.





*Naturligt säkrad Aklattring
vid Hallinden i Bohuslän.*

Att börja klättra utomhus – så kommer du igång



Det bästa och säkraste sättet att komma igång med utomhusklättring är att gå med i en klätterklubb och gå en kurs för en auktoriserad instruktör. Genom att gå med i en klubb lär du känna andra klättrare och dessutom får du som medlem en olycksfallsförsäkring som täcker klättring. En grundkurs i klippklättring kräver egentligen inga förkunskaper men det är en stor fördel om du har erfarenhet av inomhusklättring och behärskar säkringsarbetet vid topprepsklättring. På så sätt kan man fokusera på de bitar som är speciella för utomhusklättringen, exempelvis ankarbygge och säkringsplacering. Även om du har klättrat mycket inomhus bör du gå en riktig kurs för en auktoriserad instruktör om du vill börja med utomhusklättring. Under en kurs lär du dig säkra och effektiva metoder så att du snabbt kan komma igång med klättring på egen hand utan att behöva vara orolig eller ta onödiga risker. Svenska Klätterförbundet (SKF) har tagit fram normerade kurser för både klipp- och isklättring. En del instruktörer/klubbar erbjuder specialkurser som ibland är mer omfattande än de normerade kurserna. Du bör dock försäkra dig om att kursen verkligen tar upp det som du vill lära dig. Här nedan beskrivs de normerade kurserna kortfattat. Kursnormerna hittar du på klätterförbundets hemsida: www.klatترفorbundet.se/dokument



*Sportklättring utomhus
på Vindön i Bohuslän.*

Kurser i klippklättring

Grundkurs i klippklättring är kursen för dig som vill komma igång med traditionell klippklättring och skaffa dig en bra grund att bygga vidare från. Under kursen får du bland annat lära dig att topprepsklättra, fira, bygga ankare med hjälp av naturliga säkringar samt att klättra som andreman i ett replag. Kursen syftar till att ge dig sådana kunskaper att du på egen hand kan ge dig ut och topprepsklättra på egenbyggda ankare. Du ska också kunna ingå i ett replag som andreman tillsammans med en mer erfaren försteman. Grundkurs i klippklättring brukar genomföras under två hela dagar.

Sportklätterkursen väljer du om du är intresserad av att snabbt komma igång med klättring på bultade sportklätterleder. Kursen tar inte upp hur man använder naturliga säkringar som kilar och kam-säkringar, men å andra sidan får du lära dig ledklättring på bultade leder, hur man bygger ankare med borbultar, firning med mera. Sportklätterkursen genomförs oftast under två hela dagar.

Vad skiljer klättring utomhus jämfört med klättring inomhus?

När vi klättrar utomhus så gör vi det på naturens villkor. Ingen har byggt lederna på klipporna och anpassat greppen för att vi ska kunna klättra där. Klippklättring är komplext och ofta kan man hitta många olika lösningar för att klättra förbi en svår passage eftersom stenen erbjuder grepp och steg som kanske inte är så uppenbara vid första anblicken. Utomhusklättring ställer också andra krav på kunskaper och på bedömningsförmåga för att kunna bedrivas på ett säkert sätt. På klippor finns det ingen "säkerhetsansvarig" som har kontrollerat att alla grepp och steg sitter fast eller att eventuella bultar är pålitliga. Det kan finnas skarpa kanter på stenen som kan nöta på slingor och rep och det kan finnas klätterleder som knappt erbjuder några säkringsmöjligheter överhuvudtaget. Vid klättring utomhus är det du själv som är ansvarig för din säkerhet och du måste därför skaffa dig tillräckligt med kunskap och erfarenhet för att kunna göra välgrundade bedömningar.

Fortsättningskurs i klippklättring är inte normerad men SKF har tagit fram ett förslag på kursinnehåll. De flesta som går den här kursen vill lära sig hur man ledklättrar med naturliga säkringar både på mindre klippor och vid långturer. Fortsättningskursen utformas vanligtvis efter deltagarnas önskemål och behov.

Räddningskurs 1 är kursen för dig som funderar på att börja klättra långturer. Faktum är nämligen att alla leder som är längre än halva repets längd kan kräva kunskaper i kamraträddning för att du ska kunna evaku-



era en skadad kamrat. Räddningskurs 1 behandlar grunderna i kamraträddning och fokuserar på räddning av en skadad andreman. Under kursen får du bland annat lära dig metoder för att fira ner och hissa en skadad klättrare.

Räddningskurs 2 är den naturliga fortsättningen på Räddningskurs 1 och fokuserar på tekniker för räddning av för-

Det bästa och säkraste sättet att lära sig klättra på är att gå en kurs för en auktoriserad instruktör. Magnus Nilsson instruerar kursdeltagare på Kullaberg i Skåne.

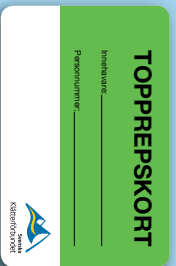


Under en kamraträddningskurs får du lära dig metoder för att evakuera en skadad replagskamrat. Det är viktiga färdigheter som du bör kunna om du ska klättra långa leder på flera replängder.

Räcker det med topprepskort för att klättra utomhus?

För klättring utomhus gäller varken topp- reps- eller ledkortan (gröna och röda kort) som krävs på de flesta inomhusväggar. Eftersom klättring utomhus är fri och öppen för alla så är det ingen utomstående person som kommer att kontrollera dina kunskaper. För din egen och för dina klätterskompisars skull bör du dock alltid gå en kurs och skaffa dig tillräcklig kunskap för den typ av klättring som du vill ägna dig åt.

För att prova på topprepsklättring utomhus kan det räcka med kunskaper motsvarande topprepskort för inomhusklättring. Det förutsätter dock att du klättrar med mer erfarna personer som vet hur man riggar säkra ankare.



kan läras ut. Efter att ha genomgått hjälpinstruktörskursen med godkänt resultat kan du assistera en auktoriserad instruktör på kurser i klippklättring. Hjälpinstruktörskursen är ett steg på vägen mot att bli auktoriserad klippklättersinstruktör.

Kurser i isklättring

Grundkurs i isklättring kan du gå om du har gått grundkurs i klippklättring eller har motsvarande kunskaper. Kursen ger dig nödvändiga kunskaper för att kunna topprepsklättra på egen hand samt att kunna gå som andremän i ett replag på is.

Fortsättningskurs i isklättring fokuserar på ledklättring på is och syftar till att du ska kunna fungera som försteman i ett replag. Du får lära dig hur det går till att klättra leder

stemannen. Du får bland annat lära dig hur man snabbt tar sig till en skadad försteman och hur man frar ner med en skadad person flera replängder.

Aidklätterskursen vänder sig till dig som vill lära dig konsten att klättra upp för till synes omöjliga klippväggar med hjälp av aidklätterteknik. Du får lära dig ett smidigt system för aidklättring och att hantera den utrustning som krävs för denna form av klättring.

Hjälpinstruktörskursen är för dig som vill börja lära ut klippklättring till andra. Under kursen kontrolleras dina tekniska färdigheter i moment som ingår i grund- och fortsättningskursen och du får tips om hur dessa moment

på flera replängder och hur man bär sig åt för att ta sig ner efter klättringen, bland annat med hjälp av isankare.

Mixklätterkursen fokuserar på de specialtekniker som behövs för mixklättring, bland annat hur du använder isyxor och stegjärn för att få fäste på ren klippa. Under kursen lär du dig att mixklättra på topprep och du får även förståelse för hur det går till att ledklättra mixade leder.



Under en kurs i isklättring får du lära dig det du behöver för att klättra på frusna vattenfall!



*Svenska Bergsguide-
organisationen (SBO)
sysslar med guidning
och utbildning i alpin
miljö.*

Kurser i alpin klättring

Svenska Klätterförbundet har inte tagit fram normerade kurser för klättring i alpin miljö, eftersom auktoriserade klipp- eller isklätterinstruktörer inte är utbildade för att hålla i sådana kurser. Svenska Bergsguideorganisationen (SBO) däremot sysslar med guidning och utbildning i alpin miljö. Kurser hålls av olika guidefirmor, både i svenska fjäll och utomlands.

Var kan man gå klätterkurser?

Om du vill gå en klätterkurs tar du kontakt med en klätterklubb eller med ett företag som erbjuder klätterkurser. Svenska Klätterförbundet ordnar inte vanliga klätterkurser utan jobbar istället med att utbilda och examinera instruktörer som i sin tur håller kurserna. En del klätterklubbar erbjuder klätterkurser för sina medlemmar, ofta till relativt låga priser, och det finns många duktiga instruktörer som erbjuder kurser genom egna företag. Oavsett om du väljer att gå kurs genom en



klubb eller hos en privat aktör så ska du alltid välja en kurs som leds av en auktoriserad instruktör med behörighet att hålla den aktuella kursen. Med en auktoriserad instruktör ökar sannolikheten betydligt att du får en bra och säker kurs. På förbundets hemsida www.klatteforbundet.se hittar du en lista med alla auktoriserade instruktörer.

Vad kostar en kurs?

Priser på kurser kan variera ganska mycket men en grundkurs på två dagar kostar vanligtvis 1500–3500 kr. Lägst priser brukar klätterklubbarna kunna hålla eftersom det då handlar om ideella föreningar som erbjuder kurser för sina medlemmar. Antalet deltagare per instruktör spelar ofta ganska stor roll för hur effektiv kursen blir och hur mycket man hinner med. Normerade klätterkurser hålls med max fyra deltagare per instruktör, men med bara två deltagare kan du lära dig ännu mer.

Skynda långsamt

Som ny klättrare är du antagligen ivrig att snabbt lära dig allt om klättring eftersom det är så himla roligt! Kom bara ihåg att klättring kräver både kunskap och erfarenhet för att kunna bedrivas på ett säkert sätt. När du har gått en kurs ska du givetvis ge dig ut och klättra och öva på de tekniker som du har lärt dig under kursen. Tänk då på att välja leder och klättersätt som passar din förmåga och erfarenhet. Om du är osäker på om du klarar av att ledklättra en viss led på ett säkert sätt, så kan det vara en bra idé att rigga ett topprep på leden först. Att ha en mer erfaren klättrare som mentor i början av din klätterkarriär är väldigt värdefullt och kan göra att du utvecklas både snabbare och säkrare.



En SKF-auktoriserad instruktör är välutbildad och har en stark vilja att lära ut sina kunskaper till andra.

Vem får utbilda inom klättring?

I Sverige är det inte lagstadgat att man måste vara auktoriserad klätterinstruktör för att utbilda inom klättring. Det betyder alltså att vem som helst kan utge sig för att vara instruktör och hålla klätterkurser. För att öka säkerheten

och kvaliteten på klätterkurser examinerar utbildningskommittén i Svenska Klätterförbundet instruktörer med olika behörighet. Svenska auktoriserade klätterinstruktörer är välutbildade och kan erbjuda bra och säkra kurser. För utomhusklättring finns det följande instruktörsgrader:

A blue form for a Certified Climbing Instructor. It includes a photo placeholder, fields for name, date of birth, and validity through. There are checkboxes for Inomhus (Indoor wall), Sport, Klippa (Rock), and Is (Ice). Logos for Svenska Klätterförbundet and UIAA are present.

Auktoriserad klippklätterinstruktör har behörighet att

hålla samtliga normerade kurser i klippklättring. För att bli klippklätterinstruktör krävs många års erfarenhet av alla former av klippklättring och denna instruktörsgrad håller godkänd internationell nivå enligt den internationella klätterorganisationen UIAA:s riktlinjer.

Auktoriserad sportklätterinstruktör har behörighet att hålla kurser i sportklättring där samtliga förankringspunkter består av borrhultar, stora träd eller liknande. För att bli sportklätterinstruktör bör man ha flera års erfarenhet av sportklättring samt vara auktoriserad inomhusinstruktör.

Hjälpinstruktör klippa räknas inte som en auktoriserad instruktörsgrad eftersom personen ifråga inte testas under en examination. Istället går man en speciell hjälpinstruktörskurs som kan hållas av en auktoriserad klippklätterinstruktör. Som hjälpinstruktör kan man assistera en auktoriserad instruktör på kurser i klippklättring.



Instruktörslicensen (längst upp) och tygmärken på instruktörens kläder visar att han eller hon är auktoriserad av Svenska Klätterförbundet.



Isklätterinstruktörer håller kurser i is- och mixklättring i ickealpin miljö. För att bli isklätterinstruktör krävs flera års erfarenhet av isklättring samt att man redan är auktoriserad klippklätterinstruktör.

För inomhusklättring finns bland annat *auktoriserad inomhusinstruktör* och flera nivåer av *klättretränare*.

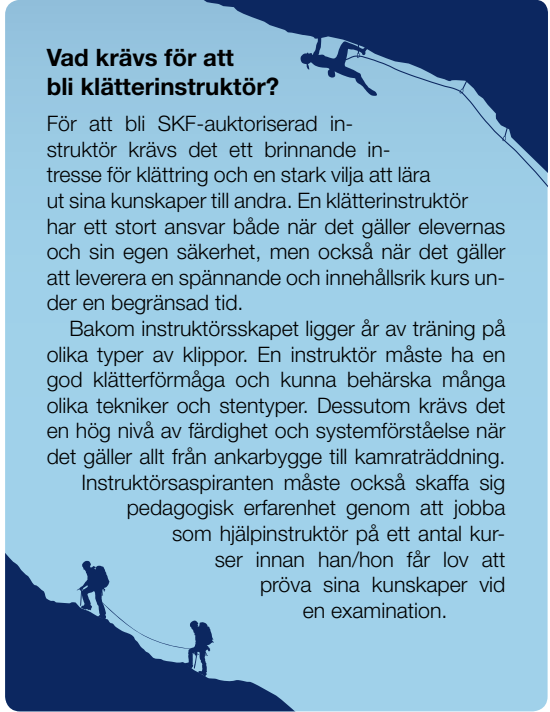
Om du vill veta mer om hur det går till att bli instruktör kan du gå in på www.klat-terforbundet.se och läsa på länken "Bli instruktör". Där kan du hitta aspiranthandledningarna och normer för de olika instruktörsgraderna.

Vad krävs för att bli klätterinstruktör?

För att bli SKF-auktoriserad instruktör krävs det ett brinnande intresse för klättring och en stark vilja att lära ut sina kunskaper till andra. En klätterinstruktör har ett stort ansvar både när det gäller elevernas och sin egen säkerhet, men också när det gäller att leverera en spännande och innehållsrik kurs under en begränsad tid.

Bakom instruktörskapet ligger år av träning på olika typer av klippor. En instruktör måste ha en god klätterförmåga och kunna behärska många olika tekniker och stentyper. Dessutom krävs det en hög nivå av färdighet och systemförståelse när det gäller allt från ankarbygge till kamraträddning.

Instruktörsaspiranten måste också skaffa sig pedagogisk erfarenhet genom att jobba som hjälpinstruktör på ett antal kurser innan han/hon får lov att pröva sina kunskaper vid en examination.



Klippklättring för barn och ungdomar

– en naturlig lek

Kan även små barn klättra?

Klättring är en aktivitet som passar bra för barn och ungdomar och många barn har ett naturligt rörelsemönster och en smidighet som gör att de snabbt blir duktiga klättrare. Det finns egentligen ingen undre åldersgräns för att klättra. Faktum är ju att många barn börjar klättra innan de kan gå och så länge klättringen anpassas efter barnets förmåga är det en utmärkt aktivitet som främjar både koordination, rörlighet och problemlösning. De minsta barnen har oftast roligast när de får klättra på låg höjd på en bouldervägg eller på små klippblock i naturen. När de blir äldre kan de prova att klättra på topprep med speciella barnselar. Dessa är av så kallad helkroppsmodell som fördelar belastningen över stor del av kroppen och förhindrar att barnet glider ur selen. Små barn kan tycka att det är roligare att hänga och gunga i selen än att faktiskt klättra uppåt.

Kurser för ungdomar

För ungdomar kan det fungera bra att gå en grundkurs i klippklättring eller kanske en sportklätterkurs. En del kursarrangörer har en nedre ål-





*Många barn har ett naturligt rörelse
mönster och en smidighet som gör
att de snabbt blir duktiga klättrare.*



*Ovan: Toppreps-
klättring kan vara
fantastiskt spännande
för barn!*

*Nästa sida: För små
barn används speciella
barnselar av så kallad
helkroppsmodell.*

dersgräns för sina kurser eftersom det är viktigt att personen i fråga är tillräckligt mogen och ansvarstagande. Graden av mognad i tonåren är dock väldigt individuell och en 14-åring kan mycket väl vara mer mogen än en 17-åring. En bra lösning kan vara att en omyndig person går klätterkursen tillsammans med en förälder eller en annan vuxen som man kan klättra med efter kursen.

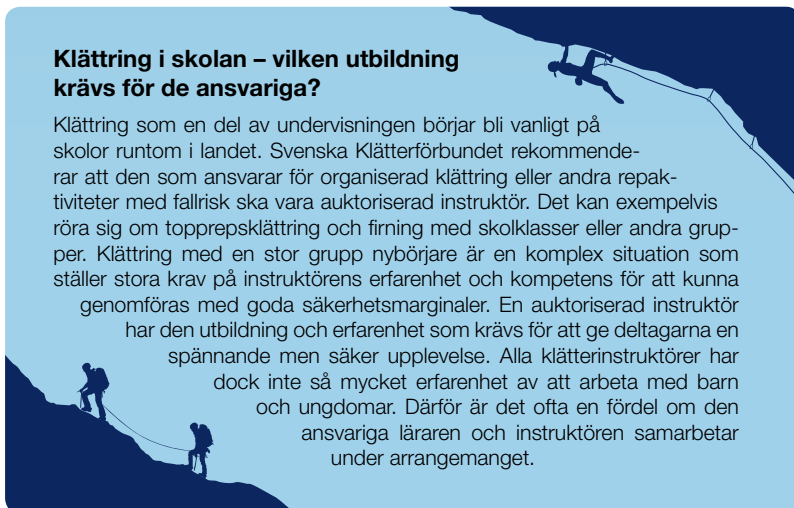
Organiserad barn- och ungdomsversamhet

En del klätterklubbar har barn- och ungdomsverksamhet med organiserad klätterträning och ibland dagar eller läger med utomhusklättring. Detta kan vara en utmärkt väg in i klättringen där unga klättrare kan utvecklas mycket snabbt och få en meningsfull fritidssysselsättning. Barn och ungdomar har ofta betydligt svårare att göra riskbedömningar än vuxna och ledarna har därför ett stort ansvar för att klättringen bedrivs på ett säkert sätt. Som förälder till en ung klättrare är det därför bra att försäkra sig om att ledarna verkligen är utbildade instruktörer/tränare.



Klättring i skolan – vilken utbildning krävs för de ansvariga?

Klättring som en del av undervisningen börjar bli vanligt på skolor runtom i landet. Svenska Klätterförbundet rekommenderar att den som ansvarar för organiserad klättring eller andra rekreativitet med fallrisk ska vara auktoriserad instruktör. Det kan exempelvis röra sig om topprepsklättring och firming med skolklasser eller andra grupper. Klättring med en stor grupp nybörjare är en komplex situation som ställer stora krav på instruktörens erfarenhet och kompetens för att kunna genomföras med goda säkerhetsmarginaler. En auktoriserad instruktör har den utbildning och erfarenhet som krävs för att ge deltagarna en spännande men säker upplevelse. Alla klätterinstruktörer har dock inte så mycket erfarenhet av att arbeta med barn och ungdomar. Därför är det ofta en fördel om den ansvariga läraren och instruktören samarbetar under arrangemanget.



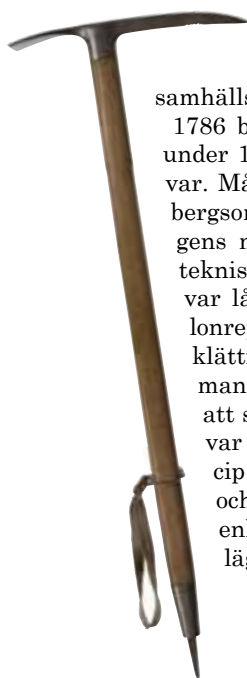
Klättring

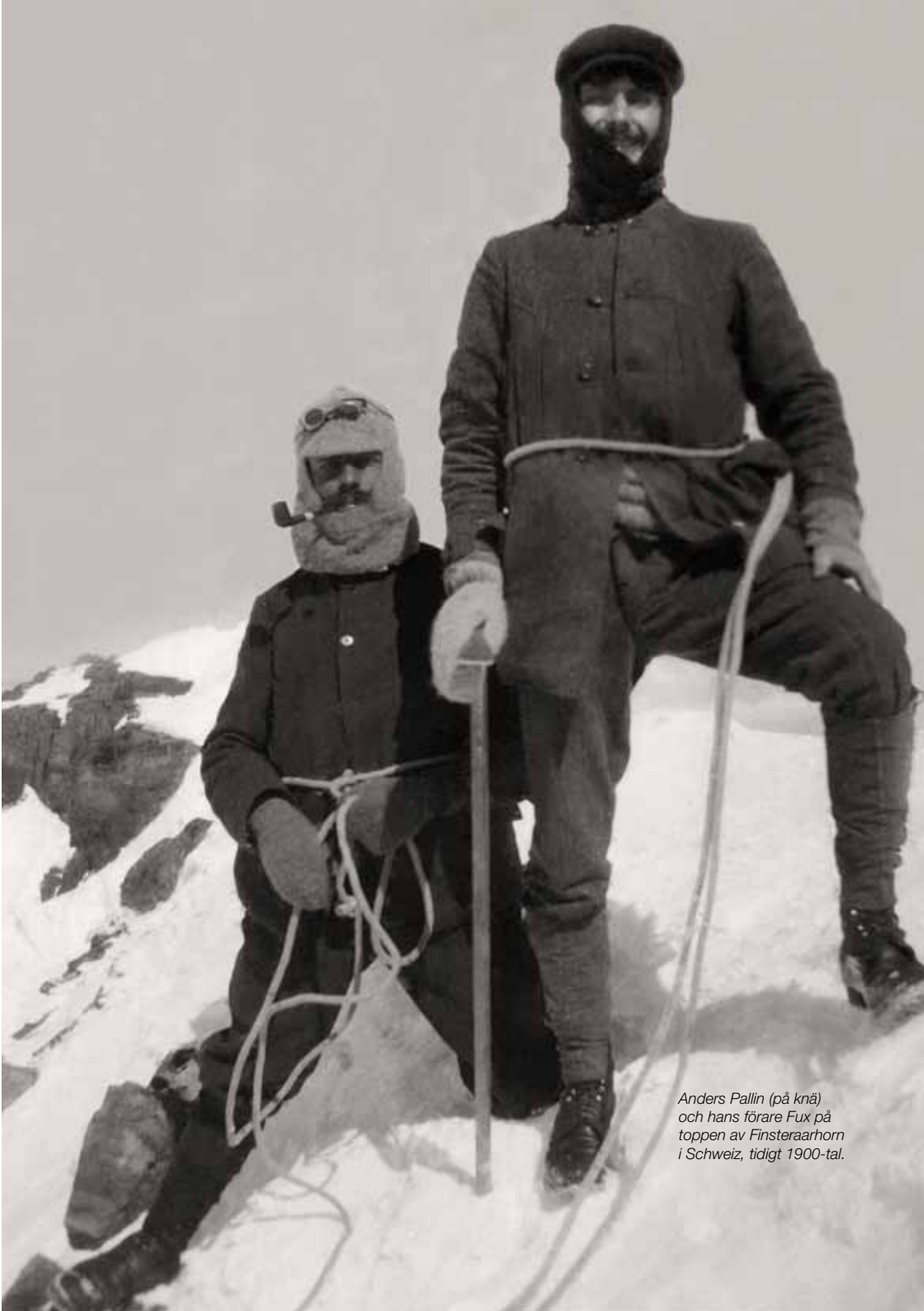
– en fritidssysselsättning med en lång och rik historia

Bergsbestigning för överklassen på 17- och 1800-talen

Klättra i berg har människor gjort i alla tider för att ta sig fram i naturen, i jakt på vilda djur eller kanske för att leta rätt på bortsprungna boskap. Klättring för nöjes skull, i större utsträckning, är antagligen en mycket nyare företeelse och något som framförallt välbeställda män från de övre samhällsklasserna kunde ägna sig åt.

1786 bestogs Europas högsta berg, Mont Blanc, och under 1800-talet kom bergsbestigningen igång på allvar. Många gånger handlade det om att utforska nya bergsområden och att ”erövra” bergstoppar. Med dagens mått mätt var klättringen oftast inte särskilt tekniskt svår, men man ska då komma ihåg att detta var långt före klätterskor med friktionsgummi, nylonrep och specifik klätterträning. På den här tiden klättrade man i kängor med randbeslag av järn och man använde rep av hampa och andra naturfibrer att säkra sig med. Mellansäkringar vid klättringen var ovanligt vilket innebar att förstemannen i princip klättrade fri solo och därför inte fick falla. Sele och repbroms användes inte, utan man knöt helt enkelt repet runt midjan och säkrade genom att lägga repet ett varv runt kroppen och hålla emot,





*Anders Pallin (på knä)
och hans förare Fux på
toppen av Finsteraarhorn
i Schweiz, tidigt 1900-tal.*

om någon föll eller behövde stöd av repet. Så småningom började man att använda slagbultar som mellansäkringar och senare också stålkarbiner för att koppla in repet. Bultarna hamrades in i sprickor och ofta kunde de bara placeras där man stod bra och därmed inte särskilt tätt om klättringen var svår. Innan de öppningsbara karbinhakarna kom var man tvungen att knyta ur sig, trä repändan genom bultens ögla och sen knyta in sig igen.

Klippklättring, nylonrep och kamsäkringar

Under första halvan av 1900-talet gjordes det många imponerande bestigningar av alptoppar som än idag anses som svåra. Även klättringen på mindre klippor började växa fram i en del länder. I till exempel forna Östtyskland klättrade man leder av svensk grad 6 redan på 10- och 20-talen! Utrustningen och säkringsteknikerna var fortfarande relativt enkla och om förstemannen föll fick det ofta allvarliga konsekven-

På 60- och 70-talen började klättring på mindre klippor få status som en aktivitet i sig. Innan dess hade det mest setts som träning inför klättring i stora berg.



ser. Efter andra världskriget började det hända saker med klättrutrustningen. Kängor med gummisulor gav bättre grepp och starka och dynamiska nylonrep gjorde klättringen säkrare. Klättring på lägre klippor blev vanligare men för många klättrare var dock klippklättringen fortfarande bara träning inför den "riktiga" klättringen på större berg. På 60-talet började man använda sittselar, liknande den typ som används idag, och mjuka klätterskor med friktionsgummi introducerades på marknaden. Friktionsskorna innebar ett ordentligt uppsving för svår klippklättring och en del klättrare tyckte till och med att dessa nymodigheter var fusk och vägrade att använda dem.

På 50- och 60-talen började man använda metallkilar

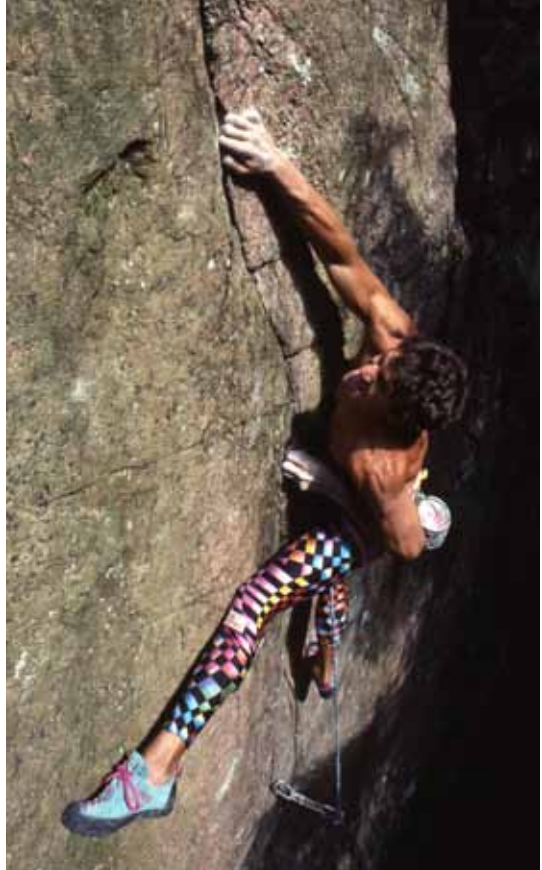
som säkringspunkter. Till skillnad från slagbultarna kunde kilarna lättare placeras med en hand och de var dessutom enklare för andremannen att rensa under klättringen. För friklättring blev kilarna snabbt populära och de hade också fördelen att de inte gjorde åverkan på stenen, så som slagbultarna gjorde när de slogs in och ut ur sprickor.

I slutet av 70-talet introducerades en uppfinning som skulle få stor betydelse för den moderna klättringen. Det var en slags fjäderbelastad kamsäkkring som kunde placeras i sprickor med helt parallella sidor, sprickor som inte hade gått att säkra på ett vettigt sätt tidigare. Uppfinningen kallades Friends och salufördes av företaget Wild Country. Trots att de nya kamsäkkringarna var relativt dyra blev de snabbt populära och bidrog till att många svåra sprickor klättrades under 80-talet.

I Sverige fanns det under 60-talet en alpin sektion i Svenska Fjällklubben som sysslade med klättring. Sektionen växte och 1973 bildade klättrarna ett eget förbund som året därpå fick namnet Svenska Klätterförbundet.

Sportklättring och inomhusväggar

På 80-talet gjorde den så kallade sportklättringen på allvar sitt intåg i klättervärlden. Genom att borra hål i berget och installera bultar möjliggjordes ledklättring på väggar som helt saknade naturliga säkringsmöjligheter som sprickor, hål eller utstickande flak. Utvecklingen började i Centraleuropa och spred sig snabbt till andra länder, dock inte utan motstånd. Många klättrare tog helt avstånd från borbultar och ansåg



På 80-talet gjorde den så kallade sportklättringen sitt intåg i klättervärlden. Förutom en ökande användning av borbultar så var det här Lycrans storhetstid. Färgglada tights prydde såväl manliga som kvinnliga klättrare i hela världen.



att de tog bort klättringens äventyrliga natur och var skamliga ingrepp på naturligt vackra klippor. Även idag är debatten om var och hur borrbultar ska placeras mycket aktuell och i vissa områden har klättrare svårt att komma överens. Med sportklättringen kom också ett tydligare fokus på tekniskt svår och gymnastisk klättring och eftersom man inte behövde lägga energi på att placera säkringar kunde man koncentrera sig på att förfina rörelsetekniken. På branta eller släta väggar som säkrades med borrbultar var skaderisken vid fall inte särskilt stor. Förstemansfall blev därför vanligare och naturligt för de klättrare som pressade sina gränser. Med uttrycket sportklättring kom också begreppet traditionell klättring eller tradklättring, för att skilja de två stilarna åt.

På 80- och framförallt 90-talet började det bli vanligt med konstgjorda klätterväggar. Från början var det bara de mest inbitna träningsfanatikerna som tränade inomhus för att inte tappa formen under vintermånaderna. Små klätterväggar byggdes i garage och källare men efterhand dök det upp större och högre klätterväggar i gymnasikhallar och i nedlagda industrilokaler. På 80- och 90-talen utvecklades också klättring som tävlingsidrott och även om de första tävlingarna hölls på riktiga klippor gick man ganska snabbt över till att tävla på konstgjorda väggar för att göra tävlingarna mer rättvisa. Klättersportens första världscuptävling hölls 1989.

Klättring på 2000-talet

Vi är nu framme i det nya årtusendet. Stora klätterväggar finns i alla större städer och inomhusklättring är idag både en vanlig träningsform och de flesta människors första kontakt med klättring. Klätterträ-





En av 2000-talets främsta svenska sportklättrare, Matilda Söderlund, klättrar leden Karelin vid Solvik i Östergötland.



ningen och rörelseteknikerna har förfinats och många nybörjare utvecklar snabbt en bländande teknik och klätterspecifik styrka. Inom sportklättringen idag är det inte ovanligt att talangfulla nybörjare klättrar grad 7 efter bara något års träning, och den magiska graden 8a (svensk 9-) har klarats av flera hundrahängivna svenska klättrare. Bouldering har vuxit betydligt och blivit en etablerad form av klättring i alla länder. Även om klättrare alltid har sysslat med bouldering är den numera mycket populär som aktivitet i sig och inte längre bara träning inför annan klättring.

Etik och stil inom klättring

– frihet men också ansvar

Klättring utomhus innebär frihet under ansvar och bygger på respekt, både gentemot naturen och mot andra klättrare och friluftsutövare. Så länge du inte gör åverkan på naturen eller förstör för andra så har du en stor frihet i din klättring, men det finns ändå en del oskrivna regler och klätteretik att förhålla sig till. I en del frågor är inte klättrare överens och diskussioner om etik är vanliga. Klätteretik kan handla om i vilken grad det är okej att förändra klippan, exempelvis ge-

nom att placera borbultar. När man pratar om stil menar man oftast på vilket sätt man har klättrat en viss led. Exempelvis om man klarade den på första försöket eller om man övade in rörelserna först.



Klätteretik

Var, hur och om man ska placera borbultar har varit ett diskussionsämne för klättrare sen bultarna började användas. En del klättrare har en mycket liberal hållning till borbultar och menar att fler bultar skulle göra klättringen säkrare och mer tillgänglig för fler klättrare. Andra klättrare menar istället att borbultar bara ska placeras om inte leden går att säkra naturligt och att vissa klippor och klätterområden bör hållas helt fria från bultar för att bevara klipporna så orörda som möjligt. Borrbultar är bara säkra



Borrbultar möjliggör säker klättring på väggpartier där man inte kan säkra med naturliga medel i bergets sprickor. Användandet av borrbultar är dock fortfarande ett ämne som diskuteras flitigt, då bultarna lämnar permanenta spår i berg.



Ovan: Redpointklättring pratar man om när man övar in rörelserna på en led. Målet är att slutligen klara av att ledklättra leden utan fall.

Nästa sida: Det kan vara stor skillnad mellan att klättra en led på topprep och att – som här – ledklättra på egenplacerade säkringar.

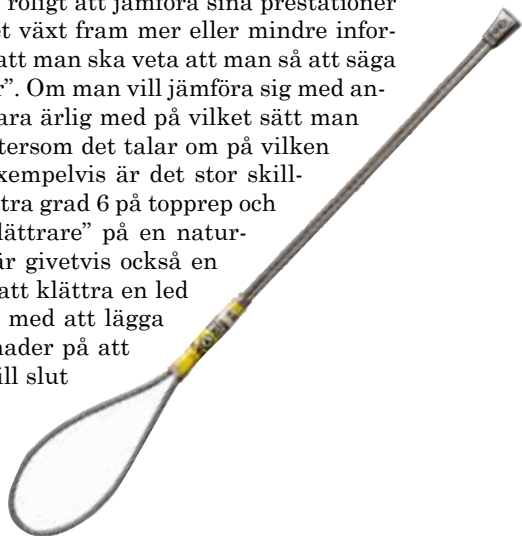
så länge de är rätt placerade och i gott skick, och dessvärre finns det en del dåligt placerade borrbultar ute på klipporna. Svenska Klätterförbundet har tagit fram en nationell bultpolicy med allmänna riktlinjer för bultning. Vissa områden, exempelvis Bohuslän, har en lokal bultpolicy som lokalklubben har tagit fram i samarbete i SKF.

Att tillverka grepp eller steg på en naturlig klippa, så kallad chipping, är något som SKF helt tar avstånd från. I vissa områden, även i Sverige, finns det leder med borrade eller mejslade grepp. Idag är de allra flesta klättrare överens om att chipping är oetiskt eftersom det förändrar klippan för all framtid. En del leder som chippades på 90-talet skulle antagligen ha kunnat klättras av dagens bästa klättrare även om klippan inte hade chippats. I vissa fall har hål som borrats för fingrarna för ett tjugotal år sedan fyllts igen i efterhand och man har ändå lyckats klättra lederna. Den klättertekniska utvecklingen går fortare än vad vi många gånger tror! Genom att lämna svåra klippväggar orörda möjliggör vi för framtidens klättrare att hitta nya naturliga utmaningar.



God stil

Prestationsmomentet inom klättring är påtagligt och många klättrare tycker att det är roligt att jämföra sina prestationer med andra. Därför har det växt fram mer eller mindre informella regler och stilar för att man ska veta att man så att säga "spelar efter samma regler". Om man vill jämföra sig med andra så är det viktigt att vara ärlig med på vilket sätt man har klättrat en viss led eftersom det talar om på vilken nivå man befinner sig. Exempelvis är det stor skillnad mellan att kunna klättra grad 6 på topprep och att vara en stabil "sexaklättrare" på en naturligt säkrad långtur. Det är givetvis också en viss skillnad att klara av att klättra en led på första försöket jämfört med att lägga ner flera veckor eller månader på att träna på leden tills man till slut klarar av att klättra den. När det gäller friklättring på klippa, så finns det





några vanliga begrepp som kan vara bra att känna till för att kunna navigera i djungeln av klättestilar:

Onsight anses som den ”finaste” stilen att klättra en led på och innebär att man ledklättrar fallfritt utan att ha provat eller ens sett någon annan klättra leden tidigare. Man har alltså bara en enda chans att göra en led onsight. För att det ska räknas som en äkta onsight ska man inte heller ha fått information om ledens svårigheter eller säkringsmöjligheter.

Flash anses som näst finast och innebär att man klarar leden på första försöket efter att ha fått information som underlättar klättringen. Sådan information kallas ibland för beta och kan exempelvis vara att man får tips om ett gömt grepp på ledens krux. Ge aldrig någon beta på en led om inte hon/han ber om det. För många klättrare är ett onsight-försök på en svår led den optimala utmaningen, så att avslöja information om en led kan vara ett effektivt sätt att skaffa sig ovänner på ...

Redpoint är den stil som används för att klättra leder som är så svåra att man inte klarar dem på första försöket. Genom att träna på leden många gånger, ibland med hjälp av topprep, kan man lära sig de olika sekvenserna så att man till slut kan klättra hela leden. När man klarar att ledklättra hela leden fallfritt och utan att belasta utrustningen har man redpointat leden i god stil. Redpoint-projekt kan ibland ta månader eller år att slutföra och göra klättraren närmast besatt av leden! Det något kryptiska namnet redpoint har sitt ursprung i klätterområdet Frankenjura i Tyskland, där den legendariske klättraren Kurt Albert började märka sina projektleder med en liten röd cirkel vid ledens insteg. När leden blivit friklättrad i god stil fylldes cirkeln i med färg till en röd punkt.

Hangdogging är ett sätt att klättra en led genom att hänga och vila i säkringspunkterna på väg upp. Idag är det en vanlig metod att använda sig av för att prova en svår buldad led och kanske sätta upp ett rep i ankaret för att kunna prova leden på topprep. Att hangdogga, eller ”dogga”



anses inte som en fribestigning i god stil utan är istället en del av arbetet med att redpointa en led. I strikt mening är hangdogging egentligen en form av aidklättring.

De flesta klättrare anser att man har "gjort" en led först när man har klarat av att ledklättra den fritt utan att falla.

När har man "gjort" en led?

De flesta klättrare anser nog att man har "gjort" en led först när man har klarat av att ledklättra den fritt utan att falla och utan att ha belastat säkringspunkterna. Att klara en svår led på topprep kan givetvis också vara en prestation, men eftersom man varken behöver oroa sig för att falla eller placera säkringar, blir topprepsklättring ofta betydligt lättare jämfört med ledklättring. Om man har klättrat en led fallfritt på topprep säger man helt enkelt att man har klarat den på topprep. Att leda kan ses som en länk till klättring i större berg, där enda möjligheten att ta sig upp är att starta från botten.

Naturen

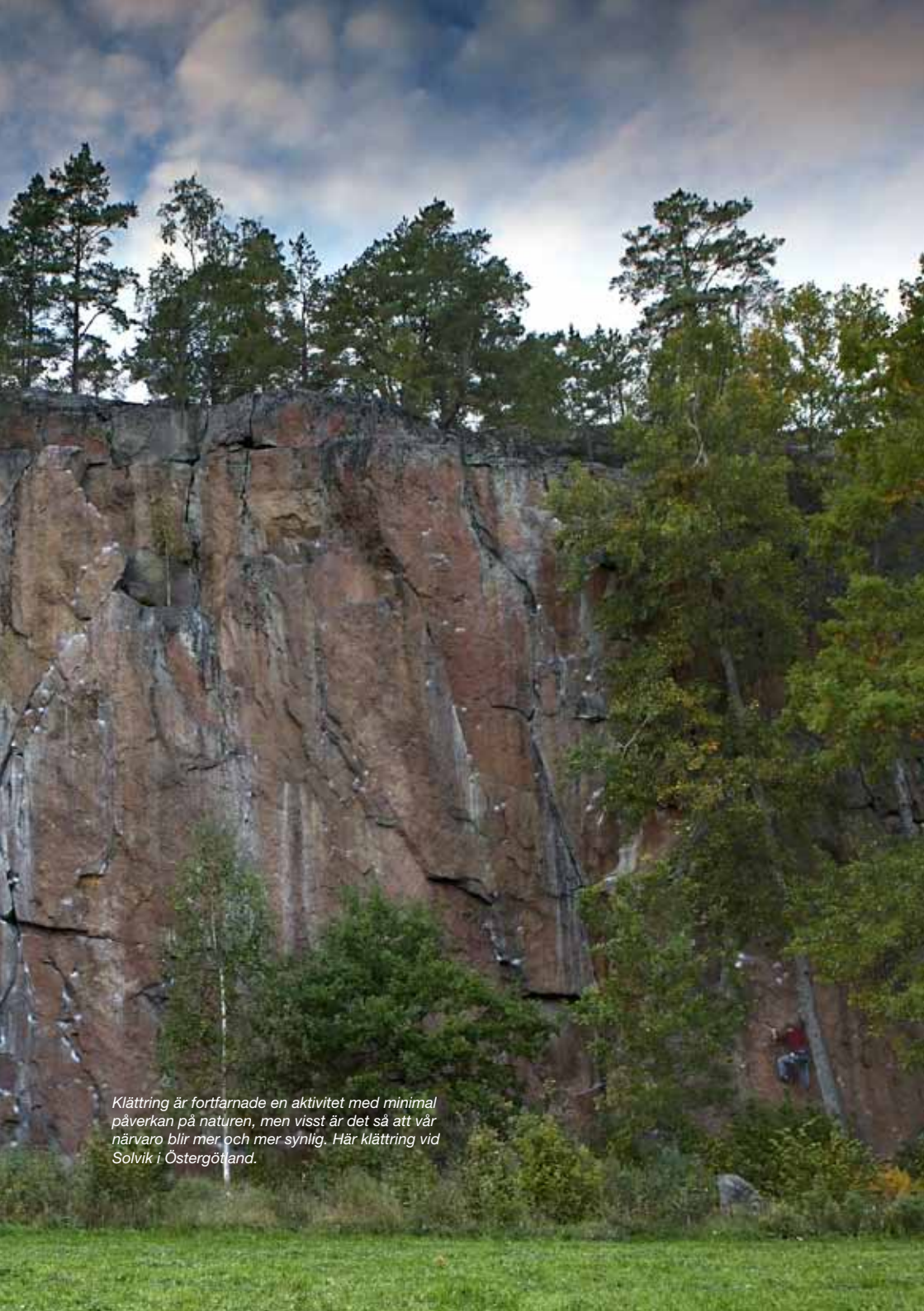
– vår vackra men känsliga arena

Access – tillgången på klätterklippor

För några decennier sedan bestod Sveriges klättrare av en ganska liten skara individer som oftast inte syntes och märktes särskilt mycket. Klippklättring var relativt okänt för gemene man och klättrarna uppfattades många gånger som hippies eller åtminstone som udda individer. Idag ser det annorlunda ut. Antalet klättrare i Sverige har flerdubblats de senaste 20 åren och klätterväggar inomhus har kraftigt bidragit till att göra klättringen populär och nästan folklig. Det ökande antalet klättrare ute på klipporna har gjort att access, tillgången på klätterklippor, har blivit en mycket viktig fråga för alla klättrare. Tiden är nu förbi när klättrare kunde smyga sig in till en klippa och klättra utan att någon märkte det. Idag är det viktigt att ha god kontakt med markägare och myndigheter och att klättringen bedrivs i samförstånd med dessa aktörer.

Allemansrätten – en sedvänja som ger möjligheter och skyldigheter

Den svenska allemansrätten är en sedvänja som är skyddad i grundlagen och den ger oss stora möjligheter att vistas i naturen. Detta är inte självklart i många andra länder, där bruket av naturen är betydligt mer reglerat än i Sverige. Den svenska traditionen av friluftsliv är nära sammankopplat med allemansrätten som bygger på respekt och hänsyn gentemot naturen och andra människor. Begreppet "spårlos färd" är



Klättring är fortfarande en aktivitet med minimal påverkan på naturen, men visst är det så att vår närvaro blir mer och mer synlig. Här klättring vid Solvik i Östergötland.



Vid en del klätterberg har den lokala klätterklubben eller SKF placerat ut informationsskyltar. På dessa finns det ofta uppdaterad information om vad som gäller angående parkering, fågelskydd med mera.

bra att tänka på när man vistas i naturen. Det innebär att när du lämnar klätterklippan eller bryter ditt läger så ska det helst inte synas att du någonsin har varit där. Lämna platsen så orörd som möjligt så ger du andra människor chansen att få fina naturupplevelser.

Ingår klättring i allemansrätten?

Allemansrättens honnörsord är ”inte störa – inte förstöra”. Detta är en bra grundregel att förhålla sig till när vi är ute och klättrar, men problemet är att allemansrätten inte är särskilt tydlig med vad som menas med att störa eller förstöra. All vistelse i naturen lämnar väl någon typ av spår, eller? Om vi jämför med aktiviteter som vandring och cykling, som anses ingå i allemansrätten, så kan vi få en uppfattning om vad som är okej. Om vi rör oss på etablerade stigar på väg till klippan och

om vi klättrar utan att aktivt rensa bort växtlighet och utan att göra åverkan på klippan så borde vi med god marginal hålla oss inom allemansrättens ramar för vad som är tillåtet. I verkligheten är det dock svårt att klättra på detta sätt i längden. Vid populära klippor kommer stigar att bildas och marken under klippan kommer att bli lite upptrampad. För att det ska bli trevligare att klättra kanske vi också skulle vilja rensa bort buskar framför klippan och borsta bort mossor och jord från klätterledningarna. På vissa klippor kanske det är aktuellt att placera borrskruvar – något som definitivt inte omfattas av allemansrätten.

Även om viss klättring alltså kan omfattas av allemansrätten bör vi med andra ord alltid kontakta markägaren (och i vissa fall Länsstyrelsen) innan vi börjar utveckla en ny klippa för klättring. Många markägare har inget emot att man rensar lite på en klippa eller röjer undan buskar och sly. Tvärtom kan det bara vara välkommet att någon vill gallra ut så att skogen blir ljusare. Det viktiga är att fråga först och att ha en god dialog med markägaren.

Vad säger allemansrätten i övrigt?

Klättrare tillbringar mycket tid i naturen och ibland är man inte bara ute över dagen utan kanske flera dagar. Vad säger då allemansrätten om övernattnings, eldning och annat friluftsliv?

Camping

Enligt allemansrätten får man lov att tälta något enstaka dygn i skog och mark utan att be om lov, så länge man håller sig utom syn- och hörhåll från boningshus och inte tältar på jordbruksmark. Det är viktigt att respektera de boendes hemfrid och är du osäker på om du stör så är det bäst att fråga om lov. Om man är en större grupp eller vill tälta på samma plats flera nätter så bör man också ta kontakt med markägaren först. När man lämnar sin lägerplats ska det helst inte synas att man har varit där.

Eldning

Det är vid kvällens lägereld som klätterhistorierna berättas och de framtida planerna smids. Elden är den självklara samlingspunkten och allemansrätten tillåter lägereldar med vissa begränsningar. Elda alltid i en eldstad som hindrar elden från att sprida sig och använd bara torr död ved som du hittar i naturen eller som du har haft med dig. Det är inte tillåtet att såga ner levande träd eller buskar för att skaffa ved. Dessutom brinner färsk ved inte alls bra. Tänk på att aldrig elda på klipp hållar, eftersom de kan spricka av värmen, och släck alltid elden ordentligt innan du lämnar platsen.



När det är torrt i markerna kan eldningsförbud råda. Kontakta den lokala turistbyrån eller brandförsvaret om du är osäker på om det är eldningsförbud eller inte.

Plocka bär, svamp och växter

Allmansrätten tillåter oss att plocka både vackra blommor, bär och svamp i naturen. Utnyttja gärna dessa fantastiska resurser och inled kvällens måltid med en härlig kantarellmacka eller plocka några nävar blåbär till vaniljglassen! De enda begränsningarna är att du inte får plocka fridlysta växter och inte heller bryta kvistar eller ta bark från levande träd. Länsstyrelsen kan lämna information om vilka växter som är fridlysta.

Elden är den självklara samlingspunkten, Det är vid kvällens lägereld som klätterhistorierna berättas och de framtida planerna smids. Allemansrätten tillåter lägereldar med vissa begränsningar.

Hundar i naturen

Hundägare har ett stort ansvar att ha kontroll över sina fyrbenta vänner om de får följa med ut till klätterklippan. Under tiden 1 mars – 20 augusti, en period när vilda djur har ungar, är det inte alls tillåtet att ha hunden springandes lös i naturen. Under resten av året måste man som hundägare alltid ha sin hund under uppsikt och den får aldrig tillåtas att jaga vilda djur, förutom under organiserad jakt. Givetvis får hunden inte heller tillåtas att jaga eller skrämma tamboskap i hagar. Vid klätterklippor bör man som hundägare ha hunden kopplad eller under nära uppsikt av hänsyn till andra klättrare eller friluftsmänniskor. En del människor är mycket hundrädda och tycker att det är obehagligt med lösa hundar, oavsett storlek eller ras.

Särskilda regler i reservat

I en del naturområden, exempelvis naturreservat och nationalparker, kan det finnas speciella regler för vad som är tillåtet och allemansrätten gäller då inte fullt ut. Det kan exempelvis röra sig om att man inte får tälta eller elda annat än på anvisade platser eller att hundar alltid måste hållas kopplade. I en del skyddade områden kan till och med klättring vara helt förbjudet. Oftast finns det informationsskyltar i närheten av parkeringar eller lägerplatser på vilka det framgår vilka speciella regler som gäller. Länsstyrelsen kan också svara på frågor angående skyddade naturområden. I en del kommuner med mycket turism kan camping i naturen också vara begränsad till vissa områden, särskilt under sommarmånaderna.

Så här får det absolut inte se ut efter ett toalettbesök i naturen. Om du måste gå på toaletten när du är ute och klättrar så ska avföring och papper grävas ner eller tas med hem!

Bilar, bajs och buller – tre hot mot klättringen!

De tre B:na, bilar, bajs och buller, är ofta bovorna i dramat när man pratar om accessproblem vid klätterklippor. När det gäller bilar så handlar det i första hand om att parkera på ett sådant sätt att man inte blockerar infarter eller är i vägen på annat sätt. På småvägar kan en parkerad bil i vägkanten göra att lantbrukare inte kommer fram med traktorer, skördetröskor och andra breda fordon. Givetvis får man inte heller parkera på någons tomt eller gårdsplan utan tillstånd. Om den rekommenderade parkeringen är full så betyder det kanske att det är så mycket folk på klippan att



det är bättre att åka till en annan klippa. Buskörning på väg till klippor är en annan orsak till irritation hos markägare och närboende. Kör försiktigt och visa hänsyn!

Bajs och annat avfall är givetvis oacceptabelt att lämna efter sig vid en klätterklippa. Om du måste uträtta dina behov i naturen så ska både avföring och toalettpapper grävas ner ordentligt. Gå långt ifrån klippan och gräv en djup grop eller vänd upp en stor sten så att du kan

täcka över avföringen och toalettpappret. Ännu bättre är att elda upp pappret i gropen men var försiktig om det är torrt i markerna så att du inte startar skogsbrand! När du är färdig kan du göra ”trampstet”. Du ska kunna trampa på din ”toalett” utan att den avslöjas. Hundar och även en del andra djur tycker att mänsklig avföring är spännande. Om du inte har grävt en tillräckligt djup grop så kan det hända att någon får med sig hem en mycket illaluktande hund som har rullat sig i din toalett! Allt övrigt avfall tar du så klart med dig hem och ta gärna med dig andras skräp också, om du ser något sådant vid klippan.

Buller rör sig oftast om klättrare som är alltför högljudda när de är ute och klättrar. Det är lätt att bli så engagerad av klättringen att man inte tänker på hur andra kan påverkas av rop och skrik. Påminn varandra om att inte skrika ut er glädje eller frustration om ni riskerar att störa närboende eller andra personer som vistas i området. I vissa fall kan klättrares kommandorop också störa. När man ropar till varandra vid en klippvägg så studsar ljudet mot klippan och kan höras tydligt på långt håll. Ibland kan det alltså vara läge för tyst kommunikation, exempelvis genom system där man rycker i repet enligt ett överenskommet mönster.



Vid klätterklippor som ligger precis intill boningshus gäller det verkligen att visa hänsyn. Här vid klippan Häller i Bohuslän tillåter den välvillige markägaren att man parkerar på hans gårdsplan.

Fågelskydd – vad har klättrare och pilgrimsfalkar gemensamt?

En del fågelarter, som berggub, pilgrimsfalk och korp, häckar i klippbranter som vi klättrare tycker om att vistas i. En del klätterklippor är därför stängda för klättring under våren och försommaren, ofta från mars till mitten av juli, men det



I flera områden har klättrare och ornitologer en bra dialog och samarbete. Klättrare har exempelvis hjälpt forskare med ringmärkning av ungar i Projekt Pilgrimsfalk.

kan vara olika från klippa till klippa. Att respektera ett sådant klätterförbud är mycket viktigt eftersom störningar under häckningen kan få allvarliga konsekvenser för utrotningshotade arter, som pilgrimsfalken. Dessutom kan en överträdelse ge dryga böter och förstörda relationer till myndigheter och ornitologer. I flera områden har klättrare och ornitologer en bra dialog och samarbete. Klättrare har exempelvis hjälpt forskare med ringmärkning av ungar i Projekt Pilgrimsfalk.

Även om en klippa inte har ett klätterförbud ska du vara uppmärksam på häckande fåglar under våren och försommaren. Om du märker att en fågel flyger nära och ger varningsläten så kan det bero på att det finns ett bo i närheten. Du bör då avlägsna dig från klippan så fort som möjligt. Detsamma gäller om du skulle stöta på ett bo med ägg eller ungar.

Accessdatabasen – håll dig uppdaterad om accessläget!

För att underlätta för klättrare som vill ta reda på hur accessläget är på en viss klätterklippa har Accessdatabasen skapats. Det är en lättanvänd webbsida där du snabbt kan söka rätt på den aktuella klippan och få uppdaterad information. Du kan läsa om eventuella restriktioner eller förbud och det kan också framgå om du ska tänka på något särskilt om du vill besöka klippan. Det kan exempelvis handla om nya

bestämmelser angående parkering, häckande fåglar eller att man bör hålla en speciellt låg profil med hänsyn till närboende eller markägare. Om du inte hittar den aktuella klippan på databasen så beror det antagligen på att det inte finns någon speciell accessinformation om just den klippan. Då gäller som vanligt att använda gott omdöme och att visa hänsyn.



Accessdatabasen har skapats för att underlätta – använd den innan du åker ut och klättrar! Accessdatabasen når du via Svenska Klätterförbundets hemsida.

Accessfonden – ett sätt att säkerställa tillgången på klätterklippor för framtiden

Under 2012 startade Svenska Klätterförbundet en fond med syfte att säkerställa tillgången på klätterklippor i framtiden. Fondens medel kommer från både företag, organisationer och privatpersoner och är tänkta att användas i det löpande accessarbetet på såväl lokal, regional som nationell nivå. Det kan till exempel handla om förbättring av parkeringar, framtagande och uppsättning av skyltar, byggande av stängselövergångar eller andra åtgärder som ska säkerställa fortsatta möjligheter till klättring utomhus, i samförstånd med markägare, myndigheter och andra intressegrupper. Det är ofta lokal-klubbarna som bedriver accessarbete och det är också dessa som kan söka medel ur Accessfonden. Mer information om Accessfonden finns bland annat på Svenska Klätterförbundets hemsida.



**Svenska
Klätterförbundet**

Accessfonden

Klättring är friluftsliv

Många klättrare är naturintresserade friluftsmänniskor som förutom klättringen gärna åker skidor, fjällvandrar eller paddlar kajak. Även om klättringen har självklara element av prestation och idrott, är naturupplevelsen central för många klättrare. Genom klättringen kommer man till speciella och vackra miljöer och när man sitter på toppen av en klippa, efter att ha klättrat en utmanande led, är man speciellt mottaglig för en vacker solnedgång eller en fantastisk utsikt över skogar och sjöar. Lyckligtvis börjar nu också myndigheter och politiker förstå att klättrare inte är en grupp vettlösa galningar utan tvärtom seriösa och hängivna friluftstövare. På Naturvårdsverkets hemsida kan man exempelvis läsa att "Klättring är en självklar del av svenskt friluftsliv ...".

Under en klätterresa är det ganska vanligt att man bor i tält och lever enkelt campingliv nära naturen. Man lagar sin egen mat på friluftskök och värmer sig vid lägereldar på kvällarna. Detta klätterfriluftsliv är vanligt både i Sverige och i andra länder och i en del populära klätterområden finns det speciella campingar som är speciellt avsedda för klättrare.

Klätterturism kan ge jobb

På en del håll i världen har man insett att klättrare kan vara en viktig turistgrupp. Klättring lämpar sig speciellt väl som en form av ekoturism eftersom klättrare oftast inte har så höga krav på bekvämlighet och lyx. Det är istället upplevelserna i bergen och kontakten med lokalbefolkningen som man är intresserad av. I Sverige är Västervik ett bra exempel på en kommun som har fått upp ögonen för att den fina klättringen i området är intressant och att klätterturisterna är

en grupp som man bör ta hand om. Genom ett projekt har kommunen, den lokala klätterklubben och privata aktörer aktivt marknadsfört klättringen i Västervik och bland annat annordnat klätterträffar med både svenska och utländska klättrare. Med kommunen som markägare av flera klippor har accessarbetet i Västervik underlättats betydligt.

I flera nationalparker i USA, exempelvis Yosemite National Park i Kalifornien, är klättringen

självklar och en viktig del av turistattraktionen. Vanliga turister kommer till Yosemite bland annat för att titta på klättrarna som hänger på de gigantiska granitväggarna. Givetvis är klättringen reglerad i dessa nationalparker men med campingar och tydliga stigar har man gjort klättringen tillgänglig samtidigt som man skyddar områdenas speciella flora och fauna.

Det relativt nyutvecklade klätterområdet Geyikbayiri i Turkiet är ett exempel hur klättringen kan påverka ett helt samhälle. Invånarna i den lilla bergsbyn var först misstänksamma och förskräckta när människor började klättra på de branta kalkstensklipporna i området. Numera är klättringen både accepterad och välkommen och klätterturismen har gett många bybor arbeten på de vandrarhem, campingar, restauranger, klätterskolor och andra tjänster som efterfrågas av klättrarna.



Naturupplevelser och social samvaro är en viktig del av klättringen, ibland till och med viktigare än själva klättringen i sig.

Vad kan jag som klättrare göra?

Som klättrare har vi både ett ansvar och stora möjligheter att göra skillnad när det gäller access. Ett första steg är att vara medveten om vad som kan orsaka accessproblem och göra allt vi kan för att förebygga dem. Här kommer en sammanfattning av det du bör tänka på när du ska ut och klättra:

- Ta reda på vilka regler som gäller vid den klippa som du vill besöka innan du åker dit. Kolla på klätterförbundets accessdatabas eller prata med folk som du vet är uppdaterade på accessläget. Tänk på att informationen i din guidebok kan vara inaktuell och felaktig.
- Parkera förnuftigt så att du inte blockerar eller är i vägen. Om det finns en anvisad parkering så använder du givetvis den.
- Använd etablerade stigar i den mån det finns för att gå till klippan. Givetvis får du inte gena över tomter eller över åkrar och fält med växande grödor. Stäng alltid grindar efter dig för att inte släppa ut eventuella betesdjur.
- Var uppmärksam på häckande fåglar under våren och försommaren. Om du märker att en fågel flyger nära och ger varningslåten så kan det bero på att det finns ett bo i närheten. Du ska då avlägsna dig från klippan så fort som möjligt. Detsamma gäller om du skulle stöta på ett bo med ägg eller ungar.
- Håll låg profil vid klippan, speciellt om det finns hus i närheten. Ropa och skrik inte i onödan och tänk på att andra klättrare också kan bli störda av högljudda sällskap.
- Ta med dig allt skräp hem. Om du vill lämna kvar organiskt avfall som bannskal eller äggskal så gräv ner det i marken. Om det ligger framme ser det skräpigt ut och det kommer att ta lång tid innan det bryts ned. Ha begreppet "spårlos färd" i bakhuvudet när du lämnar klippan och plocka gärna med dig skräp även om det inte är ditt.
- Gå helst på toaletten innan du åker ut till klätterklippan. Om du ändå måste utträta dina behov och det inte finns någon toalett i närheten så måste du gräva ner avföringen och toalettpappret djupt.
- Var trevlig mot närboende, markägare och andra människor som du stöter på när du är ute och klättrar. Många är nyfikna och vill gärna titta lite eller ställa frågor om klättring. Ta chansen att göra ett gott intryck och visa att klättrare är hyggliga människor!
- Bryt aldrig mot ett klätterförbud! Förutom att det kan ge dig dryga böter så kan det komma att påverka det framtida accessarbetet starkt negativt.



Svenska
Klätterförbundet

Access

Markägarens roll och ansvar

– klättring på egen risk

Många markägare som har klätterklippor på sin mark är mycket positivt inställda till klättrare och tycker att det är roligt att just deras klippa är attraktiv för klättring. Förmodligen beror markägares inställning till klättring många gånger på vilket bemötande de har fått från klättrare tidigare. Dessvärre har det förekommit att klättrare har ställt

till bekymmer för markägare, exempelvis med tokigt parkerade bilar eller att man har stört på andra sätt. Olyckligtvis kan enskilda klättrares beteende få konsekvenser för alla som kommer efter.

Klättring sker på egen risk!

En del markägare är skeptiska till klättring eftersom de är oroliga för att de kan bli ansvariga om klättrare skulle skada sig på deras mark. Man har också frågat sig om underhållet av fasta installationer som borrhultar skulle kunna falla på markägarens ansvar.

Alla klättrare förväntas vara medvetna om att de utsätter sig för en risk när de ger sig ut och klättrar. Klippklättring kan vara farligt och man klättrar alltid på egen risk. Det är med andra ord





Alla klättrare förväntas vara medvetna om att de utsätter sig för en risk när de ger sig ut och klättrar. Klippklättring kan vara farligt och man klättrar alltid på egen risk.



Ovan: Det är alltid klättrarens ansvar att göra sina egna bedömningar av klippans hållfasthet, eventuella borrbultars skick och en leds säkringsmöjligheter i övrigt. Här placeras en kil i en spricka.

Till höger: Klättring vid Kjugekull i Skåne.

Dialogen är viktig

Svenska Klätterförbundet och anslutna lokalklubbar önskar alltid föra en dialog med berörda markägare så att man kan komma fram till accesslösningar som alla är nöjda med. I Bohuslän används till exempel ett system med så kallade bergsfaddrar. Det är helt enkelt personer från den lokala klätterklubben som är ansvariga för att sköta kontakten med markägaren av en viss klätterklippa. Om problem skulle uppstå, exempelvis med felparkerade bilar eller skräp i skogen, kan markägaren kontakta den aktuella bergsfaddern för att påtala detta. Bergsfaddern kan sedan på olika sätt, till exempel genom Accessdatabasen, vidarebefordra denna information till klätterkollektivet. Genom bergsfaddern kan markägare också få inbjudningar till klubbens aktiviteter som bildvisningar, julfester och annat trevligt. Faddersystemet kan vara en modell för en enkel dialog mellan klättrare och markägare och skulle säkert kunna fungera bra för många svenska klätterklippor.

alltid klättrarens ansvar att göra sina egna bedömningar av klippans hållfasthet, eventuella borrbultars skick och en leds säkringsmöjligheter i övrigt. Ingen annan förutom utövarna kan hållas ansvarig för eventuella skador som kan uppkomma vid klättring. Vid kursverksamhet har instruktören ansvaret för deltagarnas säkerhet.

Svenska Klätterförbundet har hållningen att man som klättrare är ansvarig för sin egen säkerhet och vid klättring utomhus gäller alltid att man klättrar på egen risk. Ansvaret kan aldrig läggas på markägaren och om klättrare placerar borrbultar i klippan förväntas givetvis inte markägaren ta över ansvaret för dessa. Det finns inte några prejudicerande fall i frågan men enligt sakkunniga jurister är det ingen risk att markägare kan ställas till svars om en klätterolycka skulle inträffa på deras mark.



Klubbarna och förbundet

– jobbar för din klättring

Gå med i en klätterklubb – det har många fördelar!

Om du klättrar, eller tänker börja, är det en väldigt bra idé att gå med i en klätterklubb. Det finns cirka 70 klätterklubbar i Sverige idag som är anslutna till Svenska Klätterförbundet. Klubbarna drivs ideellt och består av engagerade medlemmar. En del klubbar är väldigt aktiva och erbjuder en hel del arrangemang och aktiviteter för sina medlemmar. Andra klubbar är inte lika aktiva men medlemskapet ger dig ändå de förmåner som SKF ger alla sina medlemmar, exempelvis klätterförsäkringen och tidningen Bergsport. Fler skäl med att bli medlem i en klubb och SKF är att du kan:

- Lära känna andra klättrare, knyta kontakter och bli en del i ”klättermenskapen”.
- Delta i klubbens aktiviteter som kurser, klubbresor, tävlingar, klätterträffar, fester och annat roligt.
- Hyra eller låna den klätterutrustning som en del klubbar erbjuder sina medlemmar.
- Teckna en resetilläggsförsäkring för utlandsresor.
- Få ett medlemskort som ger dig rabatter i vissa butiker.
- Träna på klubbens eventuella klättervägg.
- Engagera dig i viktiga frågor för klättringen, på lokal eller nationell nivå.
- Stödja svensk klättring och bidra till att göra SKF till en större och mer betydelsefull organisation. Detta är viktigt för att exempelvis kunna göra klättrarnas röst hörd i accessfrågor.

De förbundsanslutna klubbarna drivs ideellt och består av engagerade medlemmar. En del klubbar är väldigt aktiva och erbjuder en hel del arrangemang och aktiviteter för sina medlemmar.



Medlemskapet i en klubb ger dig dessutom möjlighet att:

- Utbilda dig till auktoriserad klättrinstructör eller klättrare.
- Delta i klättertävlingar på nationell och internationell nivå.

Hur hittar man en klubb?

Klubbarna finns utspridda runtom i landet och alla större städer har minst en klubb. Klubbar finns även i mindre städer

och en del små lokalklubbar är väldigt aktiva tack vare drivande eldsjälar. På klätterförbundets hemsida finns en lista på alla förbundsanslutna klätterklubbar. Där kan du hitta kontaktuppgifter, webbadresser och annat användbart.

Vad kostar det att bli medlem?

Det går inte att bli medlem bara i Svenska Klätterförbundet utan man blir medlem i en lokalklubb som i sin tur är ansluten till SKF. Lokalklubbarna har lite olika priser för medlemskapet men årsavgiften brukar ligga på 200–400:- för vuxna. En låg summa med tanke på vad man får för pengarna!

Medlemskapet i en klubb ger dig dessutom möjlighet att:

Svenska Klätterförbundet – samlar landets klättrare

Svenska Klätterförbundet (SKF) är en ideell organisation som samlar landets klättrare och arbetar med att främja klättringen i Sverige. Förbundet består av de anslutna lokalklubbarna och representerar klättringens alla discipliner som inomhusklättring, sportklättring, bouldering, tradklättring, isklättring, alpinklättring och skidalpinism.

SKF bildades 1973 och representerar klättring och högfällssport i den svenska idrottsrörelsen som medlemmar i Riksidrottsförbundet och i den svenska friluftsrörelsen som medlemmar i Svenskt Friluftsliv. Förbundet är även medlem



Ett bra sätt att komma in i klättermiljön är att gå med i en klubb. Där kan du lära känna andra klättrare och delta i klubbens aktiviteter. Medlemskapet ger dig många möjligheter. Dessutom stödjer du utvecklingen av svensk klättring.

i den internationella alpinistunionen UIAA, samt i de internationella förbunden för tävling i sportklättring (IFSC) och tävling i skidalpinism (ISMF). Förbundet leds av en styrelse och verkar genom olika arbetsgrupper, kommittéerna. Dessutom finns det ett kansli där bland andra en generalsekreterare jobbar med administration och information. Följande kommittéer finns:



Utbildningskommittén arbetar med övergripande utbildningsfrågor inom klättring. Det handlar bland annat om att utbilda och examinera nya instruktörer samt att ta fram kursnormer för inomhusklättring, klippklättring och isklättring. I kommittén finns det även en grupp som arbetar med tränarutbildning på olika nivåer.

Accesskommittén arbetar med utomhusklättringens kanske viktigaste frågor – tillgång på klätterområden. Kommittén samordnar och organiserar accessarbetet i Sverige och ger stöd till lokalklubbarnas accessarbete. Dessutom arbetar man med att ta fram informationsmaterial samt att informera och påverka lagstiftare och myndigheter om klättring som en del av det aktiva friluftslivet.

Anläggningskommitténs uppgift är att utveckla verksamheten på landets klätterväggar. Centralt i arbetet är certifiering av verksamheten vid klätterväggar. Certifieringen finns i tre steg och fungerar som en kvalitetssäkring för hela verksamheten på väggen.

Förutom certifieringsarbetet arbetar anläggningskommittén även med råd och stöd till de som vill bygga en klättervägg, eller om man har frågor rörande underhåll, krav, utveckling med mera.

Alpina kommittén arbetar med att främja den alpina klättringen, bland annat genom att bidra med råd och ekonomiskt stöd till klätterexpeditioner. Dessutom arbetar man med att anordna träffar för alpinklättrare samt att anordna seminarier och föreläsningar.

Barn- och ungdomskommittén arbetar med att utveckla förbundets barn- och ungdomsarbete. Det innebär bland annat att man stödjer och uppmuntrar klubbarnas verksamhet inom området. Kommittén arbetar även med att stödja och

följa upp barn- och ungdomsverksamheten i andra kommittéer som tävlingskommittén och utbildningskommittén.

Medicinska kommittén arbetar med att främja och stödja utvecklandet av den medicinska kunskapen kring förbundets verksamheter. Det innebär att man bland annat utarbetar rekommendationer kring klätterskador och skador relaterade till höghöjdsclättring. Kommittén har också en stödfunktion till elit- och landslagsverksamheten.

Säkerhetskommittén arbetar med att främja ökad kunskap om risk- och ansvarstänkande bland klättrare. Arbetet består bland annat av att sammanställa incidentrapporter och presentera resultaten i artiklar samt via seminarier och föreläsningar. Man strävar också efter att utarbeta riktlinjer och rekommendationer för säker klättring.

Tävlingskommittén främjar och utvecklar tävlingsverksamheten i landet. Man ger bland annat stöd och hjälp till alla som vill arrangera klättertävlingar. Det kan handla om tips och råd inför tävlingen men även om direkt hjälp med arrangemanget, speciellt hos klubbar med mindre erfarenhet av tävlingsarrangemang. Kommittén arbetar också med att utarbeta regler och normer för förbundets tävlingsverksamhet. Främsta målen är att samordna SM, NM och cup-tävlingar för både juniorer och seniorer.

Svenska Klätterförbundet organiserar också landslagsverksamhet för damer och herrar, på både senior- och juniorsidan, i de tre tävlingsdisciplinerna, sportklättring, isklättring och skidalpinism.

Vill du engagera dig?

Svenska Klätterförbundet söker alltid efter personer med idéer och engagemang och som brinner för klättring i någon form. Kanske tycker du att accessarbete är något som du vill engagera dig i? Eller kanske vill du vara med och utveckla barn- och ungdomsklättringen i Sverige? Bäst är det så klart om du har någon erfarenhet eller specialkompetens inom det område som du vill engagera dig inom, men många gånger är det inte nödvändigt så länge du är öppen för att lära dig nya saker. Tveka inte inför att ta kontakt för att anmäla ditt intresse! Du kan antingen kontakta den aktuella kommittén direkt (kontaktuppgifter finns på hemsidan) eller ringa till förbundets kansli och prata med personalen där.

Kontakt

Svenska Klätterförbundet
Idrottens hus
114 73 Stockholm
Tfn 08-699 65 21
kansliet@klatterforbundet.se



Läs mer

Det finns en hel del litteratur på marknaden om klättring. Om du är intresserad av att läsa mer kommer här några tips på svensk litteratur:

Stora boken om klättring, Nils Ragnar Gustavsson (2012)
Calazo förlag

En modern svensk instruktionsbok som tar upp grunderna i klippklättring på mindre klippor. Rikt illustrerad och med detaljerade beskrivningar av allt från ankarbygge till ledklättring. Rekommenderas som kurslitteratur för bland annat Grundkurs i klippklättring och Sportklätterkurs.

Stora klippklättringsboken, Per Calleberg (1994)
Rabén Prisma

Instruktionsbok i klippklättring som har varit kurslitteratur för klätterkurser i nästan 20 år, men som kan vara svår att få tag på numera. Finns dock att låna på många bibliotek.

Accesshandboken, Svenska Klätterförbundet
Digital handbok som går in på djupet angående klätteraccess. Finns att ladda ner gratis på förbundets hemsida.

Svensk klättring: pionjärerna, Ewa Hellström-Boström (1997)
Alpina förlaget

En intressant skildring av de stora pionjärerna i svensk klättring som lade den grund som klättringen står på idag.

Allt om allemansrätten, Ingemar Ahlström (2008)
Hilmas förlag

Intressant läsning för den som vill fördjupa sig i vad allemansrätten innebär för friluftsutövare och andra som vistas i naturen.

Vad menas egentligen med friklättring?
Hur går det till att säkra sig när man klättrar?
Hur lär man sig att klättra?
Vad säger allemansrätten om klättring?
Vad är det för skillnad på onsight och redpoint?
Vad gör Svenska Klätterförbundet?

Svaren på dessa frågor – och en mängd andra – hittar du i det här häftet. Materialet är framtaget av Svenska Klätterförbundet i syfte att informera om klippklättring och andra klätterformer som bedrivs utomhus i naturen. Häftet vänder sig till klättrare, blivande klättrare och andra personer som vill veta mer om klättring.



Svenska Klätterförbundet
Idrottens hus
114 73 Stockholm

Tfn 08-699 65 20
www.klatteforbundet.se