

BERGSPORT

#160 december 2013 Pris: 50 sek.



20 ÅR SOM
KLÄTTRARE

**SAID BELHAJ
JUBILERAR**

VÅGA VÄGRA VINTERN
**SOLIGA
BOULDERS
PÅ TENERIFFA**

ICE, ICE BABY...
**VI LADDAR
FÖR IS**

VINTERKLÄTTRING

**FÖLJ MED TILL
ALPINTRÄFFEN
I SYLARNNA**

SPANNA IN DE
BÄSTA KLAPPARNA

God Jul

Kevin Denham från Östersunds klätterklubb innan en klättring på Herrklumpen. Nedan till vänster syns Sylarnas fjällstation.
Foto: Ulf Renman

INNEHÅLL DECEMBER 2013

-
- 4 Said Belhaj – 20 år som klättrare

 - 8 Vinn en underställströja!

 - 12 Alpinträff i Sylarna

 - 15 Profilerna

 - 20 Vulkanklättring på Cotopaxi

 - 24 Bästa klapparna

 - 30 Klättrare – vem är du?

 - 39 Matilda på World Games, Colombia

 - 42 Soliga boulders på Teneriffa



PJÄS: DE TVÅ REDAKTÖRERNA

Scen 3

Plats: Djupaste Bromma-skogen en strålande solig höstdag i maj. Närå, oktober är det. Bosse (liten, lurvig och på fyra ben) springer iväg och skäller efter bästa förmåga ut två friluftstörstande stadsbor i lackskor medan redaktörerna pyntar den finaste granen med både girlanger och glänsande bling-bling.

Annika: Vad gör man inte för konsten, kungariket och klättercommunityn? Klart granen ska kläs med klättermögrejer. Finare kan det inte bli.

Eva: Om det bara kunde komma lite snö. Och is! Jag vill plocka fram yxorna... //Försöker få på rep-girlangen på plats!

Annika: Äsch. Vem vill frysa? Vi åker till Kalygnos om en vecka. DET ska bli nice.

Eva: Ice is nice... Men jag får väl klänga på frusen mossor så länge (s. 18–19), innan det kan bli mer vintriga äventyr (s. 12–14, 20–22).

Annika: Äsch. Vem vill frysa? Teneriffa så här års ska också vara bra har jag hört! (s. 42–45) //Väljer noggrant ut vilken kil som ska pryda vilken gren!

Eva: Vadå frysa? På med ett schysst underställ bara så håller man sig varm! (s. 8)

Annika: Apropos värme: den där Said är väl cool. I 20 år har han klängt på väggarna (s. 4–5). Imponerande. Jag vill också bli klätterproffs!

Eva: Undrar om ap-faktorn förändras ju längre tid man klättrar?

Annika: ??? //Stannar upp i julpyntandet!

Eva: Ja, alltså armarnas längd i förhållande till kroppslängden...

Annika: Jo, säkert. Jag skulle ha börjat klättra tidigare, för jag når inte upp med kil-stjärnan i toppen.

Eva: Om 20 år så kanske...

Båda: //Tittar förnöjt på granen och beger sig hemåt igen!

Bosse kommer tillbaka – efter att ha blivit lovad att få testa julsinken först av alla.

SKF 2012–2013

Aktivt SKF de senaste två åren!

Den 30 mars nästa år är det dags för nästa förbundsmöte (du ser väl till att din klubb är representerad!?) och vi kan redan nu börja titta lite på vad som gjorts inom SKF sedan det senaste förbundsmötet för snart två år sedan. SKF:s engagerade funktionärer, som arbetar ideellt för att utveckla svensk klättring har gjort en hel del kan vi lugnt konstatera. Allt hinns inte med och det finns alltid utrymme för fler att hjälpa till!

I detta nummer presenterar vi ett axplock av vad SKF och svenska klättrare åstadkommit under de gångna två åren. Förhoppningsvis har du hängt med och läst om vad som hänt och vi har som sagt säkert missat något väsentligt här. Alla som på något sätt har bidragit till svensk klättrings utveckling under 2012 och 2013 – på klubb- eller förbunds nivå – ska ha en stor bunt kredd för sitt engagemang!

Klättring utomhus

För den som klättrat en del inomhus och som blivit sugen på att ta steget ut så har SKF producerat broschyren Klättring utomhus, som är ett 68 sidor tjockt informationshäfte som berättar om grunderna för utomhusklättring. Här finns information om olika discipliner, en summarisk klätterhistorik, information om access och allemansrätten med mera. Klubbar kan beställa broschyren kostnadsfritt (frakt tillkommer), övriga kan kontakta kansliet för prisinformation.

40-årsjubileum

Förhoppningsvis har det inte gått någon förbi att SKF firade 40 år under 2013. I maj arrangerades en klätterträff och jubileumsfest på Röe Gård i Bohuslän, dit drygt 100 klättrare sökte sig för att äta, snacka och dansa. I anslutning till jubileet arrangerades också den första nationella klätterträffen som får betecknas som ett nationellt forum, där klätterklubbarna kan diskutera gemensamma frågor. Denna nationella träff kommer framöver att hållas vartannat år, det vill säga det är det inte är förbundsmöte.

BERGSPORT UTGES AV SVENSKA KLÄTTERFÖRBUNDET

REDAKTIONSADRESS Bergsport, c/o Olsson, Lottgatan 20 A, 831 46 Östersund

E-POST red@bergsport.se

REDAKTÖRER Eva Olsson och Annika Ringstedt

ÅTERKOMMANDE Shawn Boye, Jonas Paulsson, Per-Ola Andersson,

FOTOGRAFER Martin Arvidsson, Alexander Rydén

LAYOUT Lotta Bernhed, Zetterqvist Tryckeri

PREPRESS Zetterqvist Tryckeri

ANNONSBOOKNING Thomas Molin, 031-743 20 86

thomas@zetterqvist.eu

PRODUCERAS AV Zetterqvist Tryckeri, 031-743 20 80

TRYCK Zetterqvist Tryckeri, Göteborg

ANSVARIG UTGIVARE Pontus Axelsson, Svenska Klätterförbundet

BERGSPORT kommer ut med fyra nummer per år. Redaktionen ansvarar ej för icke beställt material. Texter redigeras och kortas efter behov. Bilder kan komma att beskäras. Åsikter i artiklar och debattinlägg är författarens och inte redaktionens.

OMSLAGSBILD

Ulf Renman följer Petter Zackrisson upp för en ränna under Alpinträffen i jämtländska Sylarna. Läs mer på sidan 12.

Foto: Petter Zackrisson

Förbundsmöte 2014

I vår är det återigen dags för förbundsmöte. I dagarna två träffas vi, har trevligt och diskuterar svensk klättrings framtid. Se till att din klubb är representerad!

Datum: 29–30 mars
Plats: Bosön, Lidingö

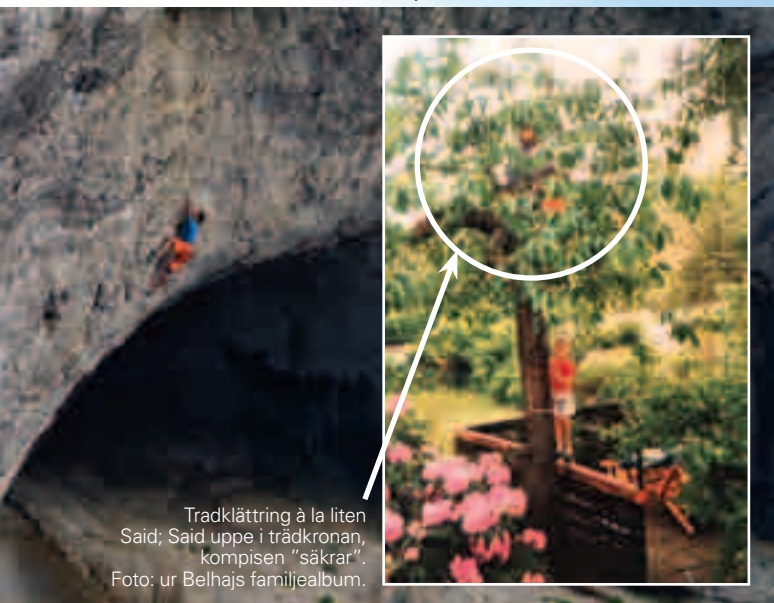
För mer info och anmälan, se klatterforbundet.se



Grattis Said Belhaj!

I år fyller Said Belhaj tjugo år. Klättraren Said. Själv är han 33 år. Det är med sina tjugo år på klippor runt om i världen som han i år kan fira 20-årsjubileum. Ytterligare något att fira är att han samtidigt kan räkna sammanlagt 1000 avklarade leder i registret 8a – 9. Slå det den som kan!

Said klättrar en av sina många nior: les 3P 9a, Galétas; Verdon, Frankrike. Foto: ur Said Belhajs arkiv.



Tradklättring à la liten Said; Said uppe i trädkronan, kompisen "säkrar". Foto: ur Belhajs familjealbum.

Västafrikanska gnawamusiken har en särskild plats i Saida hjärta, här syns han med sin gnawamusik – maestro Abdellrzaq i Rabat, Marocko. Foto: ur Said Belhajs arkiv



1993 var Said Belhaj tretton år och ägnade all ledig tid åt att hänga på Rallarberget i skogen mitt emot området i Mölndal där han bodde. Klättrat hade han egentligen gjort ända sen han kunnat gå; på dörrposter, stenar, klippor, träd, ja allt möjligt men ett par år tidigare hade Sveriges Television visat ett program om bergsklättring och pusselbitarna föll på plats.

– Det klickade direkt. Klättring blev min grej. Jag läste all litteratur som fanns – Per Callebergs Stora klippklättringsboken blev en bibel! – och körde på helt i min egen stil. Det var ett experimenterade, första selen var ett säkerhetsbälte, kapad från en bil. Och vi gjorde ju en del livsfarliga grejer...

I dag tycker han att det var en lärorik tid "för det var ju inte en dj-el som sa att du ska göra så här, undercling kallas det här, det här är 8a." Men då ville han gärna gå en kurs och lära sig "på riktigt". Problemet var att de klätterkurser som fanns hade 16-årsgräns. Men så startade Göteborgs Klätterskola, som också tog emot 13-åringar, visade grunderna, lånade ut ett rack, pekade uppåt på klippan och sa; "klättra".

– Jag var livrädd, men jag skulle ju upp där. Och jag älskade det!

Och det har han alltså fortsatt med. Så till den grad att han i dag kan kalla sig professionell klättrare och faktiskt lever på att varje dag göra det som de flesta andra av oss har som fritidsintresse. Men det ligger mycket hårt slit bakom. Vad är drivkraften?

– Jag älskar hela grejen, kan inte förklara känslan men jag tror att klättring är en extremt naturlig sak att göra. Det är bara instinkt, att agera där och då.

Säger Said som också hunnit med tio år i klätterlandslaget innan utomhusklättrandet tog hela hans hjärta och i någon mån därmed hindrade honom från de stora framgångarna på den internationella tävlingssenen. Han gör allt inom friklättring; trad, sport, boulder, och lite is nu på senare tid. Men roligast är sportklättring och det av den enkla anledningen att det inte är en massa mek med andra grejer som tar tid;

– Det är liksom den renaste formen av klättring, jag gillar stämningen man kommer in i när man klättrar en led, rytmen, det är ett annat sinnestillstånd, en sorts rörelsemeditation. Jag uppskattar väldigt mycket att det bara är vad det är, förklarar han.

Jobbet som professionell klättrare har tagit, och tar honom, till platser över hela världen och upplevelser utöver det vanliga. Det är inte bara de mest episka lederna som fastnar i minnet – eller på hans kamera, ja fotografi är ett stort intresse – lika mycket är det människorna på vägen, landskapet, musiken. Japp, Said är musiker också, han har om ni ursäktar uttrycket, många strängar på sin lyra och visst finns synergieffekter mellan allt han älskar; klättring, fotograferande och musicerande. Han spelar ett antal olika instrument och vurmar särskilt för världsmusik. I den västafrikanska rituella gnawamusiken och klättringen hittar han ett särskilt förhållningssätt, "båda ger mig kontakt med ett annat sorts varande", men det är klättringen han lever för. Både bildligt och bokstavligt.

– Klättringen är överlägset störst! Det är så jäkla gött! Allt annat är en hobby.



Skön vinterklättring på
Finnvedsberget, Sverige.
Foto: ur Said Belhajs arkiv.

*”Jag tror att
klättring är en
extremt naturlig
sak att göra”*

Namn: Said Belhaj

Ålder: 33 år

Bor: Stockholm. När han inte är ute och reser...

Gör: Professionell klättrare, i huvudsak sponsrad av Haglöfs, Petzl, La Sportiva, C2.

Aktuell: Firar 20 år som klättrare i år och att han gjort 1000 leder i registret 8a-9a, däribland flera 9a red-point, 8b+ on-sight samt 8B bouldering.

Saids råd till dig som också vill bli professionell klättrare:

”I dag är det fullt möjligt, men var beredd att offra allt; studier, fast relation, fast bostad, komfort! Ställ in dig på ett antal år med liftande runt i Europa, bo i en grotta och leva på kokt spagetti ur en påse... Men det blir bättre!”

Said om tjugo år framåt:

”Mitt liv om tjugo år kommer vara väldigt, väldigt likt det jag lever i dag. Jag kommer fortsätta klättra runt om i världen, fota och spela musik.”

Instrument i urval som Said spelar:

Norsk sålgflöjt, guimbri (marockansk basluta), dosso n’goni (sexsträngad harpa från Mali), fiol, didgeridoo (australiensiskt/aboriginskt blåsinstrument), slagverk.

Foto: Carl-Johan Spång



Hallå där!

Sara Widell, som i höstas blev utexad från den Svenska bergsguideorganisationens utbildning till bergsguide – som första tjej!

Hur känns det?

– Skönt att ha nått i mål och kul att kunna börja jobba som bergsguide på riktigt!

Hur länge har du hållit på?

– De flesta av skid- och klätterturer till förkravslistan gjorde jag under åren 2005–2009. Jag sökte utbildningen 2009, den startade sedan 2010 och 2013 blev jag klar.

Var utbildningen som du hade tänkt dig?

– Eftersom jag kände flera av de som gick SBO årskullarna före mig var det inte någon större överraskning i utbildningen. Själva upplägget och vilka moment man går igenom var välkänt, men sedan blir den ju saker och ting alltid vad man gör dem till. Den slukade periodvis mer tid och engagemang än vad jag hade tänkt mig.

Vad händer nu?

– Just nu jagas det älg i de jämtländska skogarna. Vad gäller guidandet nu och i ett lite längre perspektiv så har jag bestämt mig för att guida så mycket som det känns roligt. Övrig tid ska jag spendera på egen skidåkning och klättring, familj, vänner och mitt andra jobb, på Svenska Kraftnät.

Vad har du för förväntningar på livet som UIAGM-guide?

– Rätt så många. Att få jobba ihop med roliga kollegor på spännande platser. Vackra soluppgångar. Puder. Träffa intressanta människor och förhoppningsvis inspirera några av dem. Mer puder. Varma och kalla klippor. Många, många beslut i bergen. Listan tar nog inte riktigt slut...

Tips till den som är sugen på att söka utbildningen?

– Se till att du känner dig mogen och stabil på alla discipliner så att du är självgående. Ha bra kondition, den kan inte bli för bra. Ta för vana att planera dina turer väl och försök förutse vad som kan hända. Då har du goda förutsättningar att kunna fokusera under långa dagar och ta till dig guidetekniker och praktikjobb på ett bra sätt.

Fotnot: Ulrika Asp är sedan några år även hon UIAGM-guide, men utbildad inom det franska systemet ENSA.

KLÄTTER- KALENDER!

Nu kan du lägga vantarna på årets julklapp och samtidigt göra en insats för svensk klättring. Fotografen Jonas Paulsson – jäpp, vår alldeles egen superkanslist – har i samarbete med Addnature producerat en kalender för 2014 med inspirerande klätterbilder från när och fjärran. Du kan välja att köpa kalendern för olika förbestämda belopp (50–250 kronor), där överskottet går till Svenska Klätterförbundets Accessfond.

Accessfonden bildades under 2012 och syftar till att långsiktigt säkra tillgången till svenska klätterområden utomhus. Kalendern köper du hos addnature.com. Information om Accessfonden hittar du på klatterforbundet.se.

Hur gick det i SM i Lead? Spana in resultaten på www.klatterforbundet.se

Anders ny kaptan

Anders Burman är ny förbundskapten för skidalpina landslaget. Läs mer om honom på sidan 17.

Klätter- gymnasium

Sveriges första nationella idrottsgymnasium (NIU) för klättring har startat upp i Stockholm, med hjälp från Svenska Klätterförbundet (se sidan 36). Fler NIU klättring står i startgroparna också, håll utkik!

PÅVERKA SVENSK KLÄTTRING

Vart är klättringen i Sverige på väg? Vill du vara med och påverka? En plats i förbundsstyrelsen ger dig möjlighet att få klättringen dit du vill!

Valberedningen söker kandidater som skall väljas på förbundsstyrelsen i mars 2014. Då mötet sker med två års intervall skall samtliga platser till styrelsen, samt två suppleanter, utses. Det går bra att komma in med sitt eget namn eller föreslå andra.

Senast den 29 januari, gärna tidigare, skall förslag och nomineringar inkommit till valberedningen: Manne Forsdik, manne.f@me.com, 0708-80 10 17; Moa Wall, skogs flicka@gmail.com, 076-777 20 67; Jim Wasmuth, info@vastervikclimbing.se, 0727-32 75 51.

UELI STECK TILL SVERIGE

Tidigare i höstas klättrade schweizaren Ueli Steck – "The swiss machine" – Annapurnas sydsida solo. Det är han först i världen att klara och detta dessutom via leden som försöktes 1992. Klättringen upp till toppen på 8091 meters höjd och ner till baslägret igen tog 28 timmar. Den 25 februari kommer han till Hotel Rival i Stockholm för att hålla ett föredrag.

Lite klätterhistoria: Annapurna var det första 8 000-metersberget som klättrades. 1950 nådde fransmännen Louis Lachenal och Maurice Herzog toppen. Sydsidan klättrades för första gången 1970 och då var det britterna som i klassisk expeditjonsstil fick Dougal Haston och Don Whillans till toppen med syrgas. Cirka sju dagar tog det då.



Vega jkt
645 g

Lightline jkt
740 g



Sigma jkt
570 g

W Lightline jkt Long
750 g

W Lightline jkt
640 g

Above and beyond since 1961

Mountain Equipment är det självklara valet för många alpinister och klättrare runt om i världen.

Klassiker som Annapurna jkt, Lightline jkt (herr och dam) samt Vega jkt och Sigma jkt har alla Drilite Loft till det yttre. En lättviktsväv med coating på insidan tillverkad exklusivt för Mountain Equipment - helt vindtät, dunsäker samt kraftigt vattenavvisande (1500 mmVp). Pris från 2295,-

highsport.se för mer information

allt för klättring

Simulator 3D



Behåll din styrka i vinter genom favorit greppbrädan från **METOLIUS**



Waiting 30L

Double Mate



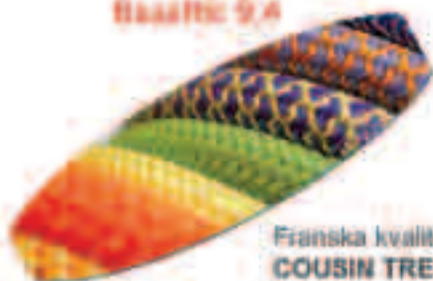
Specialdesignade rygsäckar för klättring från Chamonix och **BLUE ICE**



Shaman

Design Chris Sharma från **EVOLV**

FRANCO 9.4



Franska kvalitetsrep från **COUSIN TRESTEC**

Säker



Short, 3/4 eller Long Superschyssta klätterbyxor från franska **NOGRAD**

Alphas Sport



Sportklättrarnas favorit från **DMM**



Gull

Alex Megos favorit. High performance sko från **TENAYA**

Isklättring i Trängslet i farozonen



Färdigklättrat i Trängslet? Mikael Nilsson på väg uppför, säkrad av Christofer Urby. Foto: Anders Wester

Fortum som äger marken kring dammen och står för driften av kraftverket i Trängslet/Älvdalen tänker inte förlänga överenskommelsen om klättring i den så kallade spillrännan efter den 1 januari 2014.

Dialog har förts med kommunledningen i Älvdalen som är "på" i frågan och som också har dialog med Fortum om klättringen.

– Arbete pågår och ett definitivt svar lär inte komma förrän vi närmar oss årsskiftet. Med detta sagt så tror jag det finns visst hopp fortfarande, säger Anders Wester i SKF:s Accesskommitté.

– Om nu Fortum inte ändrar sig utan vidhåller sitt ställningstagande så återstår att reda ut vad som är spillränna och inte och om klättring är tillåten i älvfåran söder om dammen såväl som i norr om dammen. Frågan är därför lyft till Informationsansvarig och chefsjuristen på Fortum.

Till saken hör att Fortum såväl som alla andra kraftbolag som ansvarar för kraftverksdammar har i uppdrag att se över dimensioneringen av spillrännor för att klara ökande vattenflöden. Någon gång i den nära framtiden kommer området (spillrännan) att byggas om och då är ett förbud naturligtvis befogat, men fram till dess anser SKF/DKK och Älvdalens kommun att klättring bör kunna tillåtas.

Förbudet träder i kraft då nuvarande avtal går ut 2014-01-01 om vi nu inte lyckas lösa detta. Information kommer att gå ut på Svenska Klätterförbundets webbsida, diverse Facebook-grupper samt att skyltningen kommer att uppdateras med information.

SKIDALPINISM I SM-VECKAN

Vinterns SM-vecka i Umeå blir den största SM-vinterveckan hittills, med över 20 medverkande idrotter. En av dem är skidalpinism. SM-veckan pågår den 14–19 januari och lördagen den 18:e görs det upp om medaljerna i skidalpinism.

VINN EN ACCESS-TRÖJA!

Har du koll på de alpina nyturena? Då kan du vinna en urtjusig underställströja från Arc'teryx av högsta kvalitet. Skicka dina svar till red@bergsport.se senast den 15 januari. Den med flest rätt vinner! Ange tröjstorlek. Rätt svar publiceras i nästa nummer.



1. Vilken nytur har på Mt Everest klättrats i alpin stil?
2. Vem satte innan 1953, utan syrgas, höjrekordet på Mt Everest?
3. Vilken är den klättertekniskt svåraste nyturen utan syrgas på Mt Everest?
- 4 a. Vilken nytur med syrgas tyckte Doug Scott vid Göteborgsbesöket 2006 är den starkaste genom tiderna i förhållande till de faktiska förhållanden för samtiden?
- 4 b. Och varför?
5. Sex nyturen har klättrats till toppen av K2 utan syrgas. Vad hette Piotrowskis replagskamrat på deras nytur på K2 utan syrgas 1986?
6. Vilken nationalitet klättrade nyturen på K2:s Syd-syd-väst pelare 1986?
7. På nordsidan och nordvästsidan av K2 är två nyturen gjorda utan syrgas. Från vilken nation kom klättrarna?
8. Andrej Stremfelj och Marko Prezelj erhöll det första Piolet d'Or för sin klättring av Kangchenjunga South 1991. Vad hette de två klättrarna som samma år gjorde en nytur på K2 utan syrgas och i alpin stil?
9. Nyturen 1978 via K2:s östkam gjordes med syrgas tillgängligt. Vad hette klättraren som använde syrgas?
10. Annapurna har minst fem nyturen på sydsidan. Ueli Steck (som på vilodagar bl.a. klättrar 5.13 med sin sambo) anger 28 timmar upp och ner på turen som försöktes 1992, när J.C. Lafaille fick klättra ensam ner, efter att hans replagskamrat vid firning dragit ut en ensam kam-säkring. Vad hette Lafailles replagskamrat (en av de betydelsefulla inom tidiga alpinistbestigningar)?
11. En av de mycket svåra nyturen på Annapurnas sydsida klättrades 1984. Från vilken nation kom klättrarna?

Frågeställare: A. Rafael Jensen

SKIDALPINISM FÜR ALLE

Fjellpuls.se-cup är en träningscup i skidalpinism med enkla arrangemang för alla som är nyfikna på att tävla i skidalpinism och för de rutinerade skidalpinister som vill ha en rejäl genomkörare i tävlingsmiljö. I vinter blir det hela fem deltävlingar, de resterande är: Åre 27 december, Edsåsdalen 8 januari, Trillevallen 20 januari, Östersund 13 mars.

Hjälps oss göra Bergsport till en riktigt bra tidning genom att berätta för oss vad du vill läsa mer om. Mejla önskemål och förslag till red@bergsport.se

TERRA

FRIHETSTÖRSTANDE? NYUTVECKLADE ROC BLANC JACKET OCH ACE PANT ÄR KLIPPT OCH SKUREN FÖR GRÄNSLÖST UTFORSKANDE AV DET STORA VILDA.



ROC BLANC JACKET M/W



Blue Red Black

Frihetstörstande? Roc Blanc Jacket är klippt och skuren för gränslöst utforskande av det stora vilda. Nära passform, utan att göra avkall på rörelsefriheten. Väl tilltagen huva. Stora frontfickor som sväljer det mesta. Ventilationsöppningar placerade i direkt anslutning till fickorna på våra fleecetröjor. Jackans tvåvägsdragkedja möjliggör ett än större luftinsläpp och en säkerhets-knapp ser till att i sammanhanget undvika fladder. Finns i sig själv, för att låta hela världen veta att du är ett med naturen.

Main Fabric: Gore-Tex Pro 3L
Shell: 100% Polyamide, Membrane 100% ePTFE, Backer
100% Polyester, 100% Cotton, 100% Polyester

ACE PANT M/W



Black

Det nya esset i leken som även passar när det är allvar. Till skridskotur, isklättring, vintervandring eller när helst du behöver en slitstark softshellbyxa. Vidareutvecklade från tidigare generationer. Vattentät förstärkning i stus, knän och benslut. Förstärkning i knäna har öppning för knäskydd. Benslut med bälg för att rymma pjävar. Två handfickor och en benficka, ventilationsöppningar i lårarna och många fler detaljer att upptäcka.

Main Fabric: Double weave 4-way stretch softshell
50% Polyamide, 43% Polyester, 7% Cotton, 100% Polyester
100% Polyester, 100% Cotton, 100% Polyester

Wulf och Restorps nya stordåd

Sex dagar tog det men upp kom de! I oktober visade Stefan Wulf och Petter Restorp återigen att de är storväggsklättrare av världsklass när de friklättrade El Corazón på El Capitan, Yosemite, USA.

Leden utmanar med 35 replängder (ca 900 meter) med en svårighet på upp till 9-. På en så pass lång klättring är det mycket som ska tas med. Trots att de hade lämnat lite mat och vatten högt upp på väggen i förväg, vägde vägde hissäcken som de drog med sig nerifrån med mat, vatten, sovsäckar och portaledge runt 80 kilo. Bergsport tog ett snack med Petter efter hemkomsten.

BERGSPORT: Varför ville ni klättra just El Corazón och hur känns det att ha friat den?

PETTER RESTORP: Att klättra El Corazón skulle innebära ett slags test på alla våra klätterskaper. Vi skulle behöva klättra nära vårt max och förbereda oss väl om vi skulle ha en chans att klara det. Att nu ha klarat det känns så klart toppen! Speciellt bra känns det att vi båda klarade det och att vi gjorde det i så bra stil. El Corazón verkade lagom svår för oss. En utmaning helt klart, men ganska bra chans att klara det. Jag gav oss själva 50/50 på att vi skulle klara det innan vi åkte. De svåraste partierna av leden följer inte populära aid-leder vilket är en stor fördel. Det är mindre trafik och färre pinscars. Dessutom är den väldigt varierad och därmed utmanande på flera olika sätt.

Hur länge och hur hade ni förberett er?

– Vi klättrade igenom leden 2011. Det var då mot slutet på en annan resa med ett annat mål och vi hade inga ambitioner att klara det. Sedan dess har ändå drömmen om att återvända och försöka fria den funnits och senaste året har träningen varit hyfsat fokuserad på El Corazón. Vet fortfarande inte hur man tränar bäst inför en så lång och varierad led, men tränat har vi. Vi har haft lite olika upplägg men följt eget uttänkta träningsplaner. Övriga förberedelser har varit mer praktiska, men viktigt att ha med sig rätt prylar så klart.

Vad var den största utmaningen?

– Det visade sig vara helheten. Hade vi trillat av fler gånger på första cruxreplängden så hade vi halkat efter i planen och fått mindre tid åt de svåra bitarna mot slutet av leden.



Stefan Wulf ledde förbi taket...

Foto: Petter Restorp

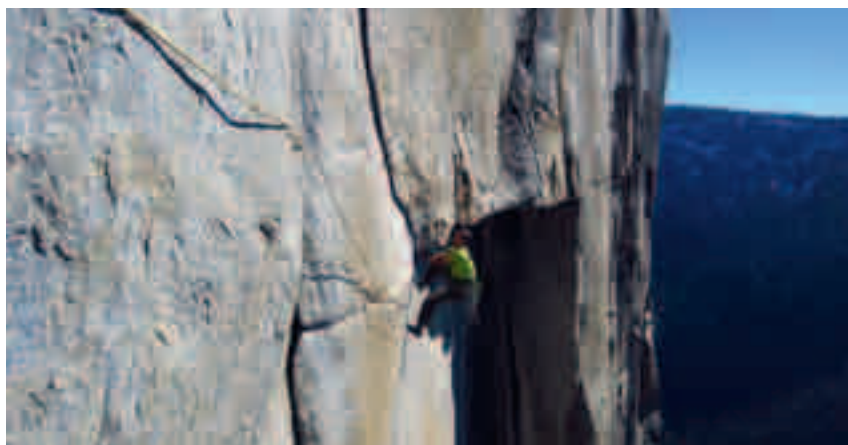


Foto: Stefan Wulf

...och följdes av Petter Restorp.

Hade vi haft större problem med taktraversen så hade nog huden på fingrarna försvunnit snabbare och gjort reporna efter svårare att få till. Ja, flera liknande saker gjorde att spänningen var på topp inför varje lite svårare replängd. Varje dag. Hela vägen upp. Graderingen 9- tror jag stämmer ganska bra på båda replängderna som har den graden. Utöver dessa var det tre 8+ och fem 8- till 8/8+. Andra replängder är lättare graderade men svåra på andra sätt, till exempel off-widths och läskiga repor.

Petter har också skrivit om klättringen på sin blogg: "Sista dagen blev en rysare. Jag

började med att sätta "Golden Desert" 5.13a på första försöket. Sprickan var fuktig av morgondagg, men jag nöp mig fast. Mot slutet av replängden höll jag på att strula till det igen. Stressad av tanken på att behöva klättra om den tog jag fel hand i ett grepp och var tvungen att matcha. Fortsatte istället för att klättra tillbaka. Foten gled och jag hängde i yttersta fingerspetsen med ena handen. Hade det varit någon annan led, vilken som helst, så hade jag trillat av."

Läs mer på: <http://petterrestorp.blogspot.se>

Just add nature.



EDELRID FLYCATCHER 6,9 mm, 50 m + MICRO JUL Set med superlätt och tunt tvillingrep plus repbroms.
2720 kr



EDELRID CADDY
Innovativ och smidig repsäck. Rymmer ett rep på 70 meter.
450 kr



MARMOT SIDECOUNTRY 20
Ryggsäck med fästen för skidor och snowboard. Fack för lavinutrustning.
1195 kr



MARMOT M'S GREENLAND BAFLED JACKET Varm dunjacka med vattenavvisande yttertyg.
3495 kr



MAD ROCK SHARK 2.0
Aggressiv och bekväm klättersko för bouldering och sportklättring.
1195 kr



MAD ROCK DRIFTER
Pålitlig allround-sko med platt profil och assymetrisk form.
795 kr



WILD COUNTRY ZEROS
Kamsäkringar för de minsta sprickorna. Finns i 6 storlekar.
485 kr



WILD COUNTRY HELIUM FRIENDS SET Originalen bland kamsäkringar. Set med storlekarna 1, 2 och 3.
1535 kr



TENDON AMBITION 9,8 mm, 60 m LEDPAKET Set med ett smidigt rep och 5 st allround-quickdraws.
2495 kr



MSR REACTOR 1.0L
Effektivt, kompakt och mycket vindtåligt gaskök. Volym 1 liter.
1895 kr



PRANA M'S DANIEL FLANNEL
Skön flannelskjorta med snygga detaljer. 100% ekologisk bomull.
715 kr



PRANA W'S RAMONA SWEATER
Varm stickad tröja i en mjuk blandning av ull, nylon och bomull.
805 kr

- ✓ FRI FRAKT & FRI RETUR
- ✓ 365 DAGAR ÖPPET KÖP
- ✓ PRISGARANTI

 **addnature**

www.addnature.com

Vass alpinträff med historiska anor

Sättningsljudets dån från snön väcker oss brutalt från den monotona lunken uppför fjällsidan. Det är en sådan där typisk dag, då det som inte får hända, faktiskt händer. Solsken, minus åtta grader och vindstilla. Garden är alldeles för långt nere.

Förvånade blickar möts snabbt, vi befinner oss i en riktigt dålig position på en helt öppen, brant och väldig, väldigt stor sluttning. Blicken söker vidare efter brottkanten som borde sicksacka tvärs över sluttningen ovanför oss. Inget händer.

Stunden senare håller vi full fart på skidor, nerför genom den halvmeterdjupa lössnön. Sexhundra fallhöjdsmeter längre ner, västerut, ligger Norge. Vi stannar inte förrän vi är ur den hotande sluttningens slagskugga.

Alpina äventyr på Sylmassivet har en lång historia. Det är här den svenska alpinismen och därmed också klättringen föddes. Så tidigt som 1899 genomförde Folke Wancke två traverser på Syl-

massivet. Den ena över det mäktiga Templet och några dagar senare från Slottet till Storsylen över passagen som heter Djävulskammen. 1936 hölls Svenska Fjällklubbens första klätterkurs i Sylarna.

Den alpina klätter- och topptursträffen som Östersunds klätterklubb arrangerar varje vårvinter i samarbete med Svenska klätterförbundet har också den långa anor. Varje vinter lockar den ett varierande antal besökare att ta sig de sexton kilometrarna från bilvägens slut vid Storulvåns fjällstation. Färden går söderut, över den vindpinade högfjällsplatån och in i passet mellan Fruntimmersklumpen och dennes make Herrklumpen i öster och det mäktiga Sylmassivet i väster.

Hela gänget på alpinträffen 2013, minus fotografen, samlat i Tempeldalen. Foto: Henrik Flygare



Namnet Sylarna låter kargt och vasst. För att vara ett högalpint massiv så är det förvisso ganska beskedligt. Men alpint är som bekant alltid alpint och i den miljön ska man inte slappna av alltför mycket. Och den risken är väl liten när man studerar en karta över området. Templet, Djävulskammen, Sylhammaren och Slottet är namn som kräver respekt.

Den klassiska klätterturen, både vinter och sommartid, är Stora syltraversen. En vacker odyssey längs massivets ryggrad med början på Templet, över Storsola vidare mot Storsylens topp och en avslutning över Lillsylen. En nätt tur på runt tolv kilometer totalt från fjällstationen som tar normalreplaget en heldag i anspråk.

Årets träff hölls i början av april och samlade bara sex tappra deltagare. Extremt goda snöförhållanden med djup, fin lössnö på i stort sett alla sluttningar gjorde att klätterinsatserna blev lite lidande men å andra sidan utfördes stordåd med skidor under fötterna. Många av de finaste skidåken kräver smärre klätterinsatser och klätterturer vintertid kräver anmarsch på skidor. Så på träffarna brukar de två högalpina sporterna existera i ljuv förening.

Djävulskammen och ett antal turer på Herrklumpen klättrades av deltagarna under årets träff. Sen hördes tystlåtna planer smidas om Slottets massiva sydsida som bara klättrats ett fåtal gånger.

Förutom de dagliga äventyren ute på massivets vita sidor blir det naturligtvis socialt samkväm i form av bastubadande, delikatessförtärande och allmänt lögnande. Adam Thomas, från Östersunds klätterklubb, höll också en mycket uppskattad föreläsning med bildvisning för fjällstationens gäster. Den handlade om en ovanlig klätterexpedition han gjort till de vildare delarna av centralasiatiska Tadjikistan.

Och hur gick det för våra vänner som i inledningen fick ta sin tillflykt ner i Norge?

Även återtåg av svenskar från det västra grannlandet har historiska anor i området. Dagarna efter nyår 1719 frös 3000 svenska soldater ihjäl under ett återtåg från belägringen av norska staden Trondheim. Katastrofen utspelade sig precis norr om Sylmassivet i fruktansvärt snöoväder och är känt som karolinernas dödsmarsch.

Det mer nutida återtåget gick utan andra förluster än stukade egon och mjölksyretyngda lår efter att ha rundat massivet och återkommit till den hemtrevliga fjällstationen.

Text: Henrik Flygare



Catarina Montell på väg upp mot Djävulspinnacklarna med Slottsdalen nedanför sig i snöyan.



Herrklumpen är ett alternativ nära stationen dagar då vädret inte tillåter större turer på huvudmassivet.
Foto: Ulf Renman



Petter Zackrisson och Catarina Montell mellan Djävulspinnacklarna. Härifrån går ett av Sylmassivets bästa skidåk, Martins åk, söderut ner i Tempeldalen.
Foto: Henrik Flygare

FAKTA: STORA SYLTRAVERSEN

Denna omtyckta tur följer Sylarnas "rygggrad", d.v.s. den kam som förbinder de tre huvudtopparna i massivet. Lönen för mödan är vackra vyer och en ingående kännedom om Sylmassivets karaktär.

Sommartid är klättringen lätt och turen kan också avbrytas på flera ställen utan stora större problem. Rep behövs dock till en 15-metersfirning ner i haket mellan 1:a och 2:a Tempelpinnackeln. Om man vill slippa tyngden av ett rep kan man nå detta hak direkt nerifrån Tempeldalen via en otrivsam, men lätt ränna. Vintertid är turen, naturligt nog, allvarligare. Man bör då ta med i beräkningen att den är lång (ca 12 km) och kan, beroende på snöförhållandena vara svår att avbryta. Eftersom turen är lätt på sommaren kommer följande anvisningar framför allt att gälla vinterförhållanden.

Starta enklast från höger sida av Templet och gå upp mot de lägre partierna av Tempelkammen. Följ sedan denna upp till toppen av första Tempelpinnackeln. De sista 30–40 meterna är lite luftiga och klättringen medelsvår.

Vid pinnackelns västra (bortre) kant finns ett par bultar islagna för firning (bör kontrolleras). I haket efter firningen finns bivackplatser. Fortsättningsvis ger sig vägen själv. Lätt och medelsvår klättring blandas med långa "promenader" fram till Storsylen. Vid tät dimma kan det dock vara lätt att gå fel uppe på Storsola. Intill Storsylens topp finns en kort hammare (Sylhammaren), som kan vålla problem. Klättra hammaren så nära stupet mot Sylglaciären som möjligt. Här är den som lägst och lättast. Om detta misslyckas kan man göra en kringgående rörelse ner åt vänster runt hammaren och upp från norska sidan. Detta är tekniskt lättare, men omständligare och rekommenderas bara i sista hand. Från Storsylen vidare över Lillsylen och ner i riktning mot Vaktklumpen.

Ta med isyx, stegjärn, rep, eventuellt ett par snöankare samt några kilar. Se även i övrigt till att vara välutrustad.

DJÄVULSKAMMEN IIIB 1899, FOLKE WANCKE, HR STUGUDAHL

Detta namn står för traversen från Slottet till Storsylen via Storsylens södra förtopp. Följ normalleden mot Storsylen fram till Syltjärnen. Ta här sikte på de tre klipptorn (Slottspinnacklarna) som står på kammen omedelbart till höger om Slottets topp. Följ Slottets västflank upp till dessa (sommartid otrevlig blockterräng). Gå härifrån över en snökam fram till Djävulskammens inledande horisontella parti. Gör insteg här och följ kammen upp på Storsylens södra förtopp. Den branta sista delen av kammen innehåller tre, fyra små hammare, som inte är svårare än 3:a sommartid. På vintern utgör åtminstone en av dem ett mycket svårt hinder. Samtliga hammare kan emellertid kringgå såväl åt vänster som åt höger. Vintertid återstår dock, trots detta, vissa svårigheter nära förtoppen. Väl uppe på förtoppen följer man kammen, som i början är ganska plan, till höger mot Storsylen. Sedan blir den brantare och avslutas intill Storsylens topp med Sylhammaren, som inte vållar några problem när klippan är fri från snö, men som kan vara besvärlig på vintern. Nedstigning sker efter normalleden.

SYLHAMMARLEDEN IV+B 150 M 1976, F. FISCHER, K. WESTMAN

Leden följer den vänstra rännan. Den första replängden går till en början över ett slätt parti. Efter 20 meter kringgås ett överhäng på vänster sida (IV+). Standplats i rännan. Andra replängden i lös klippa rakt uppåt (III). Tredje replängden drar sig något till höger i bättre klippa (III+). Fjärde replängden fortsätter i rännan och avslutas med ett svaparti (III+). Utsteget görs vid Sylhammaren, 30 meter söder om röset. Nedstigning via normalleden.

För fler presentationer av olika turer i Sylmassivet, till exempel Joselands led, Storsylen direkt, Nordostpelaren, A piece of cake och Sydväggen på slottet, se www.ostersundskk.se

Källa: www.ostersundskk.se



ÖKK bjuder in till: Klätter och topptursträff i Sylarna 20-23 mars

KLÄTTER- OCH TOPPTURSTRÄFF PÅ SYLARNA 2014

Klättrare såväl som topptursentusiaster är varmt välkomna till 2014 års alpina klätter- och topptursträff på Sylarna. Den kommer att hållas 20–23 mars 2014. Man bokar själv resa och boende på fjällstationen och uppger att man deltar i alpinklätterträffen.

Mer information fås genom Östersunds klätterklubb, ostersundskk.se.

ANNA MALOU PETERSSON

Namn: Anna Malou Petersson

Ålder: 31 år

Klubb: Harstad Klatreklubb & Luleklättrarna

Yrke: Ingenjör

När började du med isklättring? Jag provade första gången några år tidigare men det var år 2005 jag blev "istagen" på riktigt.

Meriter? Klippklättrings- & isklättringsinstruktör (NKF).

Roligaste isklätterminne? Det går inte att välja! Jag har haft så många underbara stunder och träffat så många roliga och spännande människor (se t ex "udda isklätterminne") tack vare isklättringen.

Läskigaste/mest udda isklätterminne? Det läskigaste har jag visst lyckats förtränga, men nog har det funnits stunder då jag "förhandlat med de högre makterna". Det mest udda måste varit när jag och en kompis tillbringade en dag på isen tillsammans med ett gäng orädda ryssar, varav bara en kunde engelska, som ville lära sig "the Norwegian freestyle ice climbing".

Vad får dig att fortsätta? Det är roligt!

Har du någon drömtur? När jag började isklättra såg jag en Petzlfilm från Polar Circus i Kanada och tänkte att en dag så skulle jag ta mig till Klippiga bergen och klättra den. Den drömmen blev sann i februari i år. Nu står Skredbekken (Sørdalen, Indre Troms) och Lipton (Rjukan) högt upp på önskelistan.

Planer för säsongen? Det blir klättring på hemmaplan. Förhoppningsvis isklättrträff i Stora Sjöfallet och Sørdalen och kanske en tur till Alta.

Tips till nybörjaren?

- Öva fotplaceringar och balans genom att klättra utan yxor på topprep (börja med svaig is).
- Tänk på att varje yxplacering ska hjälpa dig att vinna höjd.
- Håll inte hårdare i yxorna än vad som behövs, för att spara på underarmarna (pröva lossa ditt grepp om yxan så mycket som går efter att du placerat den, de flesta märker stor skillnad mellan hur hårt de håller i yxorna och hur hårt de behöver hålla). Använd vulktejp för att bättra på greppet.
- Håll yxor och stegjärn vassa, speciellt om det är spröd is.
- För de som lätt fryser: skaffa täckjöl (att ha över selen på standplats), värmesulor och små värmepåsar att värma händerna på i handsken eller fickan.



Anna Malou knyter skorna på Juv søyla i Rjukan. Foto: Gina Bjørnstrøm



På väg uppför Fyrstikka, Krokan, Rjukan. Foto: Jørgen Melau



Foto: Karin Zraggen

OLOV ISAKSSON

Namn: Olov Isaksson

Ålder: 32

Klubb: Stockholms KK

Yrke: Doktorand

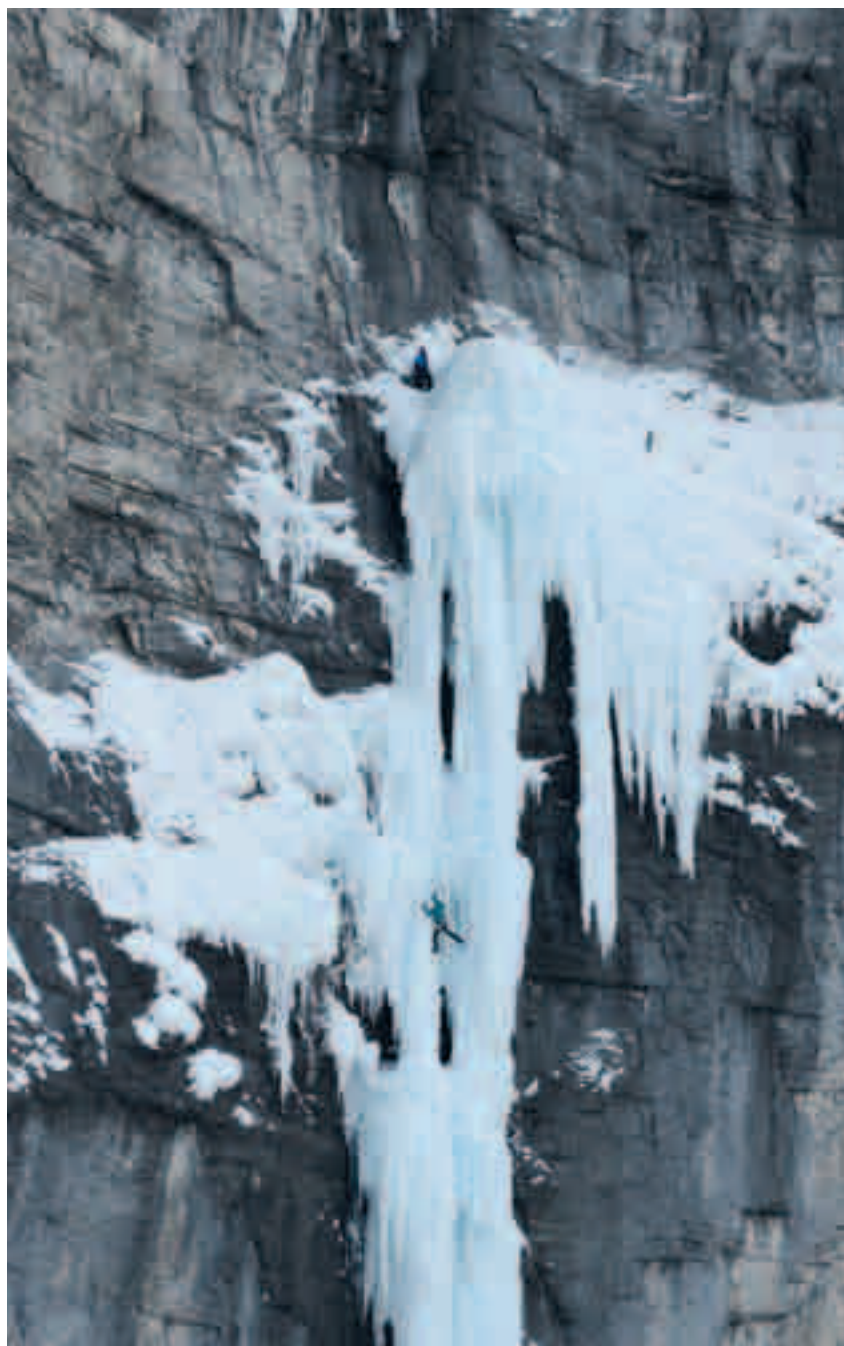
När började du med isklättring? Jag provade första gången 2002 i Ågelsjön men har varit mer aktiv till och från sedan 2009.

Meriter? Jag har klättrat M12, vilket var kul, men det betyder inte speciellt mycket när man klättrar riktiga berg.

Roligaste isklätterminne? Kanske Crack Baby i Kandersteg 2009. Det var en tur jag hade drömt om länge men aldrig trott att jag skulle kunna klättra.

Läskigaste/mest udda isklätterminne? Njupeskår med Klas (tror det var 2002). Jag drömde mardrömmar efteråt men nu är det ett roligt minne. Vi var kompletta nybörjare och jag hade nog knappt lett en replängd på is tidigare. När vi först såg fallet blev vi båda livrädda men sa ingenting till varandra, utan började klättra. Vi hade lånat gamla trubbiga isskruvar av Dalarnas KK som bara kunde sättas med två händer eftersom det var så kallt. Till råga på allt tappade Klas sina fronttaggar på den andra repan (felaktigt påskruvade). Det blev alltså en intressant tur präglad av dödsångest. Ibland är isklättring roligast efteråt.

Vad får dig att fortsätta? Jag har alltid dragits till vinterklättring. För mig handlar det mer om en mental utmaning än en fysisk. Jag gillar känslan av äventyr och att det (oftast) inte finns spår av andra klättrare. Sedan tycker jag att is och snö är vackert. Det är en surrealistisk känsla



Nikolay Primerov säkrar Olov Isaksson på väg upp för The real big drip, Alberta, Kanada.
Foto: Samuel ClavienClavien

att försiktigt klättra upp för något som man vet kommer att försvinna snart igen. En anledning till att jag gillar mixklättring är att man kan ta i ordentligt samtidigt som det är skonsamt för fingrarna. Jag skadar mig lätt om jag klipplättrar för mycket.

Har du någon drömtur? Jag har ett alpint projekt i Xinjiang, Kina, som vi misslyckats med två år i rad (aldrig ens lyckats komma iväg). Annars vill jag försöka göra mer hårda mixade tradturer.

Planer för säsongen? Massor. Jag disputerar i december och kommer därefter att ha semester i 2,5 månad. Först ska jag klättra och åka skidor i Kanada i fyra veckor. Sedan kommer jag att vara i Alperna med en eller flera avstickare till världscupen i isklättring. En annan höjdpunkt är den skotska vinterträffen i slutet av januari.

Tips till nybörjaren? Klättra inte is under andra replag (även om alla andra gör det)! Det kan också vara smart att dubbelkolla utrustningen innan man ger sig iväg (se ovan). Är skruvar och yxor vassa? Sitter alla muttrar som de ska?

Foto: Kilian Jornet



EMELIE FORSBERG

VM-medaljör med sikte utför och uppåt

Namn: Emelie Forsberg.

Ålder: 26 år

Klubb: Fjällframfart

Yrke: Bergslöpare och skidalpinist

När började du med skidalpinism? För ett år sedan! Har varit telemarksåkare innan och testat lätt skidalpinst utrustning några gånger innan jag provade att tävla förra året. Men i vintras blev jag fast!

Meriter? Guld i Norska mästerskapen. Guld i Franska mästerskapen Brons i sprint i Världscupen. Brons i vertikal km i Världscupen.

Roligaste skidminne? Det finns för många för att bara välja ett! Alla nya turer jag får göra och alla fina rännor jag kan åka och soliga skiddagar, långa korta. Det som är så fint med lätt utrustning är att jag kan göra så många fler turer, då det är så mycket lättare!

Läskigaste/mest udda skid-minne? Det är alltid läskigt om snöförhållandena är lite farliga, men då väljer man ju andra ställen att åka på. Så jag har egentligen ingen läskig upplevelse. Tur nog!

Vad får dig att fortsätta? Inspiration och motivation till att utvecklas!

Har du någon drömtur? Yes! Jag vill skida Lyngen på längden!

Planer för säsongen? Om jag känner mig motiverad till att göra hela Världscupen så gör jag det. Just nu (oktober, reds anmärkning) är jag sugen på det men jag har även precis avslutat min löpsäsong så jag ska vila lite. Men om någon vecka är jag nog väldigt sugen på skidåkning!

Tips till nybörjaren? Gör turer och träningspass så att du får motivation att göra det igen! Så småningom kommer tekniken! Och ju starkare man blir desto lättare blir det att träna!

Emelie skidar på Kvaloya, Norstind i Troms i Norge. Foto: Kilian Jornet



Finns ingen snö springer Anders gärna. Som här i Bydatsfjällen. Foto: selfie (A.Burman)



Anders gillar att tävla själv också. Här under SM-Vertikal på Ryfjället, Tärnaby, 2011. Guld i H40! Foto: Irene Karlsson Burman



ANDERS BURMAN

Nybliven förbundskapten för Skidalpina landslaget med känsla för snö

Namn: Anders Burman.

Ålder: 50 år

Klubb: Fjällframfart

Yrke: Kommunal tjänsteman inom Måltidsservice, Östersunds kommun.

När började du med skidalpinism: 2007

Meriter: Två SM-guld och 1 SM-silver i gubbklassen, H40.

Roligaste skidminne? De tre Keb Classic-tävlingarna jag genomfört.

Mest snopna skidminne? Reste ner för att genomföra mäktiga Matterhorn Ultraks i slutet av april i år, 36 kilometer

och 3000 höjdmeter. Det började toksnöa, berget stängdes och det blev bara en simpel 600 höjdmeters tävling. Snopet...

Vad får dig att fortsätta? Skidalpinism är den kompletta skidsporten; Det är längdåkning uppför, offpiståkning utför och dessutom i vackrast tänkbara miljö. Hjärta, lungor, benstyrka, teknik och känsla för snö – du behöver allt det i skidalpinism.

Har du någon drömtur? Drömmer inte, genomför!

Planer för säsongen: Hoppas kunna skapa bästa möjliga förutsättningar för landslaget att prestera på topp samt att ge fler åkare, helst unga, möjligheten att tävla internationellt. Ser särskilt fram mot SM-Sprinten i Umeå och EM i Andorra. För egen del siktar jag på Tour du Rutor.

Tips till nybörjaren: Testa på sporten i träningscupen Fjellpuls.se-cup. Se och lär, var nyfiken, fråga på.

DEN GLOBALA UPPVÄRMNINGEN OCH DEN ÖKANDE TILLVÄXTEN AV GRÖNMOSSA

Möjlighet eller hot?

Först och främst: syftet med denna lilla artikel är att tipsa om en form av klättring som lämpar sig väl för att motverka den ångest som infinner sig vid den tid på året då allt är i sjunkande, temperaturen såväl som humöret. Den tid på året då vi klättrare antingen kryper inomhus och klättrar på plast eller sitter hemma och tröstäter chips och dricker bärs framför tv:n.

Men, det finns en lösning för att kunna utöva "the art of suffering" och det innan snön börjat falla och isarna frusit till. Man kan nämligen redan från tidig höst påbörja träning med yxor och stegjärn för att förbättra sin förmåga genom så kallad mossklättring. Det fina är också att blir vintern mild, vilket den ofta blir för de som bor söder om Dalälven, så finns det bot för att få använda sina verktyg trots blidväder. Det ska dock noteras att man lätt kan hamna i gravt missbruk av löst berg, mossa och mediokra mellansäkringar.

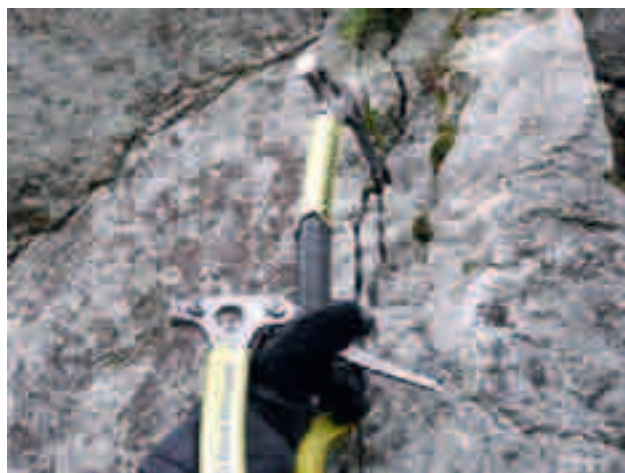
Lösningen på problemet, det vill säga höstklättradepression, är alltså något som för oss klättrare ofta uppfattas som ett problem – nämligen mossa och annan fuktbindande växtlighet. Vi vet ju att det finns ett antal motbjudande drypande bergväggar, sprängväggar, lösa, begränsade och fulla av grön mossa och annat slem. Inte så sällan växer det också sly och annat på hyllor och i sprickor. Detta är i mossklättrarens ögon perfekt miljö för klättring och träning inför kanske mer alpina äventyr.

Men först och främst: leta reda på en mossig, risig och ur natur- och klippklättersperspektivet ointressant klippa (kolla access, rödlistade arter och markägeri innan). Plocka ihop klippssäkringsutrustning, några bladbultar, stegjärn (monopoint) isyxor med spetsar som du kan avvara för lite "abuse" samt inte att förglömma, långa slingor att slinga av buskknippen och träd med. Isyxorna ska naturligtvis vara utan handslingor (leashless). Om du fortfarande håller på och harvar med slingor är det hög tid att ta greppet och skära av "navelsträngarna". Isyxbladen behöver naturligtvis inte vara knivskarpa men det är klar fördel om taggarna längst ut på bladet är just taggar... Detta för att få lite "stick" när man hookar på en slät list eller liten hylla. Leta därefter igenom garderoben efter lite gamla kläder som du inte är rädd om, inte de nya glassiga goretex-brallorna i lättviktsmaterial – utan ta ett par gamla dassiga osv. Sen gäller det att entusiasmera någon som vill följa med... vilket kan bli ett problem i sig när man presenterar sin idé.

Börja klättringen med att hitta en linje som gärna innehåller tunna sprickor, med mossa och grästuvor här och där. Småbuskar och lingonris är inte heller fel. Det har hänt fler än en gång att man blivit räddad (åtminstone psykologiskt) av att "hooka" nån liten planta med knappt två centimeter grov stam. Ibland har man till och med slingat av den som mellansäkring i tron att den ska kunna ta åtminstone en subtil liten reträtt, vilket den naturligtvis inte kommer att göra. Du



Steinpull.



Tumveckstekniken.

märker snart hur bra frusen mossa och grästuvor fungerar, det är ju ett slags organiskt kompositmaterial som gör att man, utan kraft, kan sätta yxan och den sitter (ofta rätt bra...). Är mossan inte frusen så blir det naturligtvis lite svettigare.



Lite teknik då... här finns det säkert många som är mycket kunnigare än jag, men det här med att klättra leashless är helt nödvändigt vid den här formen av klättring – händerna måste vara fria. Man kan också minska antalet yxplaceringar och nå längre vid nästa placering genom matcha händerna på en yxa och hänga den andra yxans spets i tumvecket på yxhanden och därefter flytta upp den andra handen högre upp på samma yxskafte. Kräver lite is i magen att hänga med båda händerna i en wobblande yxa och dra sig upp. (Ingen förstod väl den där beskrivningen eller hur? Se bild istället.)

Att lägga en yxa på axeln som många gör är för fibbligt, tycker jag, och tar längre tid. En metod som tävlingsklättrare brukar tillämpa är att stoppa yxskafte på tvåren i munnen. Ett förvisso snabbt sätt, men man kan ganska snabbt få tandlossning om man har otur. Jag förordar tumveckstekniken kort och gott.

Att använda yxorna genom så kallad steinpull (se bild), eller att stoppa in hela yxan i sprickan och använda som hävstång (inte kol-fiberyxor, inte bra...) är tekniker som brukar kännas rätt säkra. Att "tourqua" dvs vrida yxan så att bladet jamar, om sprickan är aning för bred för ett blad, är också en spännande och trevlig manöver som man aldrig riktigt kan lita på. Jag har till och med noterat en del klättrare som i sin desperation använt själva yxhandtagets gummerade del på lite sämre rundade kanter. En teknik som sällan lyckas bra, men innovation har alltid varit nödens bästa vän. Var alltid beredd på att ett verktyg kan ploppa så håll inte på och studera yxskafte och gräm dig över att färgen börjar skavas bort utan håll skallen åt sidan. Just det här med att yxan kan ploppa när som helst är liksom lite av kryddan med den här typen av klättring. Sa jag någonting om hjälm? Ett måste, bra både vid yxplopp och regnväder.

Om man nu inte har tillgång till lämplig klippa då finns det en lösning till, nämligen en så kallad drytoolingbana av träreglar, plank, mm. Man missar naturupplevelsen, men man får bra träning och en ursäkt att kapa ner det där äppelträdet som man ändå aldrig hinner plocka av. Hur som helst: köp lite reglar, bygg, och gör det gärna med träd som stöd här och där. Man behöver ju inte säga sönder träd, som vissa klättrande villaägare i Stockholmstrakten gjort, utan man kan med fördel köpa några billiga spännband på bensinmacken för att säkra upp konstruktionen i befintliga och levande träd.

Vill du lära dig mer om gräslig klättring så ryktas det om en gräs- och moss-klättringsclinic inom kort någonstans i Dalarna... var annars? När denna artikel publiceras är också säkert vintern kommen och vissa hoppas på kall vinter, andra mer skruvade individer, tycker det duger med frusen moss.

Moss på er!

Text: Anders Wester

Bok: The Art of Ice Climbing

Av: Jérôme Blanc-Gras & Manu Ibarra

ISBN: 978-2-9540879-1-7



EN FANTASTISK BOK OM ISKLÄTTRING

Jag är en lycklig lottad människa när vänner ger mig en sådan här bok som kompensation för mitt åldrande. Den illustrerar väl utvecklingen av tidig klättring och särskilt utvecklingen av isklättring med text och bilder. När författarna inledningsvis skriver att de i stort låtit den amerikanska utvecklingen vara, finner jag dock att åtminstone en bra bit av topputvecklingen i USA och Kanada är med.

Hur klättrare inspireras att överkomma svårare och svårare turer är fascinerande; några av dem utvecklar utrustningen själva och emellanåt är det personer inom utrustnings-"industrin" som bidrar.

Att resa genom sidorna med allt brantare klättring, mer slimlinade kläder och nyare utrustning är roligt, bland annat på grund av bra bilder.

Visserligen har mina isskruvar filats bra nog de senaste 15 åren, men boken ger även mig värdefulla instruktioner för att vässa yxor för olika klättringsformer samt bättre grepp med stegjärnen.

Överraskande förklarar den vad deadman är bra till. Omedelbart var jag överraskad över att det saknades en illustration på T-förankring med isyxa, men kanske är det främst på grund av svårigheten göra sån't bra med krokiga yxor. Isyxa nämns bland hjälm, plastpåse med mera som ett objekt att gräva ner som säkring i detta sammanhang, men möjligheten tas upp i kapitlet om raka yxor.

Fyra tillfällen av is som rasar analyseras. Jättebra! Ett ypperligt underlag för träning av analysförmågan. Träna – det kan rädda ditt eller någon annans skinn senare!

Ett tiotal starka isklättrare bidrar med ypperliga lärorika historier – många av namnen känner ni igen. Isklätterhistorien är troligen korrekt. Då många av de riktigt skickliga klättrarna även varit med i Himalayautvecklingen med svåra självständiga nyurer, får den också utrymme.

"The first ascent of the east face of Dhaulagiri (8167 m) – climbed in 1981 by Alex MacIntyre, René Ghilini and Polish climbers, Wojciech Kurtyka and Ludwik Wilczyzysk – is a good example of this. It demonstrated how alpine climbing techniques could be transferred to an 8000 m peak. During the 1980s numerous ground-breaking ascents were made of big Himalayn peaks by small teams of climbers." (Sid 49)

Men här har författarna kanske något av en åskådarakapacitet, åtminstone noterar jag på on-sight läsning fem, sex smärre fel som årtal, men också felaktigt att Chris Bonington var på toppen av Everest 1975 och att Georges Bettembourg på toppen av Kangchenjunga 1979.

Det är ganska enkelt en fantastisk bok för er som vill kunna mer om isklättring och se bra illustrationer på hur standplatser görs och hur utrustningen används!

Text: A Rafael Jensen

Vi, min klätterspartner Joakim Snellman och jag, Lars Nilsson, studerade båda två friluftsliv med inriktning klättring på Outdoor Academy i Finland. Redan första veckorna på den tvååriga utbildningen märkte vi att vi hade samma mål och intressen med vår klättring. Drömmar om högre berg var något som tilltalade oss båda och vi pratade oavbrutet om Himalayas toppar. Andra året på utbildningen gjorde vi därför en egen tur med mål att testa på höghöjdsalpinism. Valet föll på Ecuador och Anderna. Vi skulle åka i oktober och eftersom Ecuador ligger vid ekvatorn är väderförändringarna små och man kan klättra året runt. Berget ifråga är en av världens högsta aktiva vulkaner som mäter 5897 meter över havet och heter Cotopaxi. För att "värma upp" spenderade vi sommaren i Lofoten i Norge för att träna och bli ett samspelt team. Mycket av sommaren regnade bort, men eftersom det är ljus dygnet runt klättrade vi när det var uppehåll oavsett vilken tid på dygnet det var och fick en del klättrat. Efter att ha studerat, jobbat och rest ihop var vi så samspelade att vi slutat prata med varandra för länge sen och i vissas ögon mer liknade ett gammalt par. Vi var alltså redo för vår resa!

MOT TOPPEN AV VULKANEN

Med sikte mot Cotopaxi – en av världens högsta aktiva vulkaner med sina 5897 meter över havet – begav sig klasskamraterna Lars och Joakim till Ecuadors snötäckta berg. Väl förberedda, men kanske inte fullt så välplanerade...



Vi landade i Ecuadors huvudstad Quito och visst kunde resan ha börjat bättre. Båda blev sjuka och som bonus hade flygbolaget slarvat bort vårt bagage med all utrustning. Tydligt var de i Madrid... Efter några dagar kom dock våra väskor och vi kände oss lite friskare och började med vår akklimatisering. Eftersom ingen av oss är något stort fan av att planera saker och ting hade vi glömt gps och rep hemma, vilket resulterade i ett kast med en tärning och Jocke blev några hundra dollar fattigare. Sedan bar det av mot en liten by vid namn El Chaupi. Där skulle vi akklimatisera oss vid berget Iliniza Norte, 5126 meter över havet.

Innan vi gav oss på Iliniza Norte gjorde vi några dagsturer i området för att vänja oss vid höjden. Kanske hade det varit enklare att göra dessa dagsturer om vi hade haft en guidebok över området, men den hade vi råkat lämna vid motorvägen mellan Quito och El Chaupi och därmed fick vi improvisera. Därför kom delar av turerna att handla om att först bli jagade av hundar och när vi lyckats skaka av oss hundarna insåg vi att vi kommit in i en hage med ungtjurar som ville ta en närmare titt på oss.

Efter att ha inhandlat mat (läs stora mängder pasta och majonnäs) blev det en sexdagarstur där vi siktade mot Iliniza Nortes topp. Detta berg är enkelt att bestiga, vilket passade oss perfekt då vi endast var ute efter att akklimatisera oss inför Cotopaxi. Vi ordnade bilskjuts till berget genom en man från byn, som körde oss i sin rostiga gamla pickup. 100 höjdmeter från avtalad plats lossnade dock vänster framhjul och bilen stannade med en duns en bit från ett stup så vi fick gå lite extra.

Första tältplatsen slog vi upp på en kulle. Vi tyckte det var en vacker lägerplats och allt kändes väldigt avslappnat. Vi ändrade dock vår uppfattning när ett åskväder drog in ett par timmar senare. Det var lite mindre avslappnande att då befinna sig på toppen av en höjd, men lata som vi är var det bara att gilla läget och vi stannade kvar på samma ställe en natt till. När vi flyttade upp vårt läger dag tre var det varmaste dagen hittills och solen lyste så starkt att det mer kändes som ökenklimat.

Vi spenderade därför stora delar av dagen under en sten där den enda skugga på många hundra meters håll fanns.

Man kan ju tro att det här med att klättra höga berg ska vara påfrestande och tröttsamt. I viss mån stämmer det, men att akklimatisera sig på hög höjd var något vi båda kom att gilla, då det mestadels handlar om att ligga och läsa, laga mat och sova. Detta eftersom man i regel inte vill snitta på mer än 300 höjdmeter per dag. Efter att ha spenderat två nätter på 4750 meters höjd och bestigit Iliniza Norte kände vi oss nu redo och välacklimatiserade inför Cotopaxi.

Innan vi tog oss till baslägret stannade vi en natt vid Tambopaxi Acclimatization Center där vi laddade upp med god mat och en natt i riktiga sängar! Cotopaxis basläger är en stuga på 4800 meters höjd där gäster kan hyra in sig på en bädd. Dricksvatten och kokmöjligheter finns också som service där och därför lämnade vi vårt tält och kök nedanför berget. Det var något jag ångrade senare då det var stor trängsel i köket och att sova i samma rum som drygt 30 andra kan ibland bli ganska högljutt. 18:30 lade vi oss för att sova men en symfoni av snarkningar och väderspänningar gjorde att sömnen kunde ha varit bättre.

Vi hade bestämt oss för att börja klättringen tidigt på natten då det är minst risk för laviner när snön fryst på. Vi hoppades på några få timmars sömn inför klättringen men Jocke sov inte alls och var ganska "otaggad" på toppförsöket, han har efteråt sagt att han var så trött att han hade "en ångest djupare än Grand Canyon" och att han "var övertygad om att allt skulle skita sig" medan jag kände raka motsatsen när vi runt midnatt drog på våra selar och knöt in oss i varandra. Det skulle dock bli omvända roller senare under bestigningen men mer om detta senare.

Eftersom vi hade slarvat bort vår guidebok, var en gammal bild i A5-format den enda beskrivning över leden vi hade. Dessutom hade glaciären förändrats mycket på senare år, då den som så många andra glaciärer smälter mer och mer. Vi var med andra ord lika förberedda som vanligt, men efter att ha gått ut och tittat från baslägret kvällen



Troligen en svensk förstabestigning

Den 4 november 1929 besteg Gunnar Eklund vulkanen Cotopaxi. Inte bara till kratern – utan till högsta punkten på den yttre kratteranden, mot norr. Och denna skillnad är mycket väsentlig – för även om Eklund står som Nr 11 på listan över vulkanens bestigare har den störste experten på Anderna för närvarande bekräftat skriftligen att ingen säker bestigning av "ispuckeln" skett tidigare.

Källa: Svenska förstabestigningar, nyturer och försök därtill i alpin miljö av SKF:s Alpina kommitté.

innan, konstaterade vi att det nog skulle gå bra.

Det var många team som skulle upp samma natt och för att undvika att hamna i någon köbildning såg vi till att börja före de flesta andra. Första delen av vår rutt var inte så brant utan gick som en labyrint genom glaciärens gigantiska glaciärsprickor och seracker, vilka är stora isväggar uppstaplade på glaciärerna. Det enda vi hörde var ljudet av våra stegjärn och yxor mot isen och den hårda skaren. Ljuskägglorna från våra pannlampor lyste upp de enorma istapparna ovanför våra huvuden. Denna labyrint hade verkligen något magiskt över sig. Det kändes mer som att vandra i månlandskap i mörkret, minns jag att jag tänkte. Efter det kommer brantare och mer exponerad klättring där jag som försteman var lite väl ivrig och drog upp tempot lite för mycket. På hög höjd är det viktigt att röra sig långsamt så att inte pulsen höjs för mycket och man tröttnar ut sig. Som tur var tjatade Jocke om att vi skulle dra ner på tempot.

Vid en glaciärspricka på 5500 meters höjd tog vi en paus och drack. Jag började bli lite trött och höjden fick mig att tappa aptiten, vilket gjorde att jag fick svårt att få i mig de energikakor vi tagit med oss. Jocke däremot började bli varm i kläderna nu och när min motivation sjönk tog Jocke över som försteman. Han började bli vid riktigt gott mod och gjorde såklart som jag och drog upp tempot när han kände iveren stiga. Detta i ett brantare parti och nu var det jag som tjatade om att dra ner tempot. Med cirka 200 höjdmeter kvar började våra rutinerade tempoväxlingar ta ut sin rätt på mig, men fortsättningsvis blev Jocke starkare när jag blev trött och malde på längst fram. Min finske vän är född på ett par längdskidor och besitter, mycket tack vare det, en fysik utöver det vanliga vilket här var till nytta för oss båda.

Precis innan soluppgången närmade vi oss den äntligen: toppen. Tröttheten försvann och vi tog de sista stegen upp och kramade om och gratulerade varandra. Cotopaxi skjuter upp utan några andra berg intill vilket gör utsikten till något extra! I takt med att soluppgången lyste upp vulkanens gigantiska krater gjorde vinden sig påmind och på grund av kylan blev vi inte långvariga på toppen. Kraften började rinna tillbaka in i mig och vägen ner blev behaglig och det var annorlunda att ta sig ner samma väg och nu faktiskt se hur det såg ut i dagsljuset. Väl nere i baslägret somnade jag fort och tog några timmars skön sömn innan vi fortsatte ner för berget. Det hela blev en lärorik upplevelse och början på något nytt. Det mesta handlar numera om berg för oss båda och nya drömmar och planer började smidas direkt efter att vi kommit hem från Ecuador.

Text & foto: Lars Nilsson

”Det enda vi hörde var ljudet av våra stegjärn och yxor mot isen och den hårda skaren”



SKF 2012–2013

Internationella framgångar



Sara Engquist vann bronsmedalj vid JNM i bouldering i Lillehammer. Här är hon under JSM där hon tog guld i juniorklassen. Foto: Johan Blomqvist

Sverige har varit framgångsrikare än någonsin på tävlingssidan. Inom sportklättringen är det framför allt våra fantastiska juniorer som har gjort otroliga resultat.

Hannes Puman visade redan under 2012 att han tillhörde världstoppen när han tog Sveriges första internationella mästerskapsmedalj (NM borträknat) när han tog silver vid JVM i Singapore. Men Hannes har inte nöjt sig med det. I år tog han Sveriges första guldmedalj någonsin i klättring när han vann JEM i Österrike. Han vann också sin första Europacuptävling under 2013 och kom femma på årets JVM, så Hannes har utan tvekan fortsatt vara "årets lyft", priset han tilldelades vid jubileumsfesten för sina insatser under 2012. Även de andra juniorerna har haft fantastiska framgångar. Katrin Amann har etablerat sig i

toppskiktet internationellt och vid JNM i lead kammade de unga svenskarna hem ett guld (Fredrik Serlachius) och fyra silver (Fabian Förander, Elin Sahle, Kajsa Rosén och Olle Ringstedt). Och vid JNM i bouldering blev det ett silver genom Kajsa Rosén och två brons genom Hannes Puman och Sara Engquist. Grattis till alla våra fantastiska ungdomar, även alla er som inte nämns här. Vi följer er med glädje och intresse och hoppas att ni fortsätter att utvecklas! Ni inspirerar oss alla!

Det är inte bara inom sportklättring vi nått framgångar. SKF:s allra första medaljer på seniorsidan bärgades av Emelie Forsberg när hon tog hem två brons vid VM i skidalpinitism. Grymt bra jobbat!

Även utanför tävlingssidan har vi haft svenska klättrare som utmärkt sig internationellt. Under 2012 gjorde Matilda Söderlund ett flertal uppmärksammade prestationer på klippa när hon flashade 8b+ och redpointade 8c. Senaste nytt är att vi också har två stovväggsfriklättrare i världsklass. I oktober i år friklättrade Stefan Wulf och Petter Restorp den cirka 35 replängder långa El Corazón på El Capitan i Yosemite. Ett mästarprov med replängder upp till svensk grad 9-. Mäktigt! (läs mer om det på sid. 10)

SKADEHJÄLPNÄTVERKET

Nätverket av läkare, naprapater och sjukgymnaster med kompetens och expertis inom klättring växer allt mer. På klatteforbundet.se kan du hitta kontaktuppgifter till flera aktörer i landet som kan hjälpa dig om du råkar ut för en skada.



Glänsande medaljer till alla

SKF har tagit fram en serie medaljer som kan användas vid såväl förbunds- som klubb tävlingar. Klubb som vill beställa medaljer kan kontakta Annika Lekman på Sporrang via annika.lekman@sporrang.se.

ATT SKRIVA UPP I KALENDERN

25–26 januari:

Ledbyggarkurs i Västervik.
Kursledare: Stefan Rasmussen.

1 februari:

Sverigecupen i bouldering,
Västervik (preliminärt datum)

22–23 mars:

SM bouldering på Svenska mässan i Göteborg.

29–30 mars:

Förbunds möte, Bosön, Stockholm.

Det kom ett brev...

Det kom ett brev till redaktionen med starka synpunkter på klätterförbundets insatser för svensk tävlingsklättring. Skribenten anser att för lite pengar och resurser satsas på den verksamheten och styrelsen svarar bland annat att man:

- Under de två sista verksamhetsperioderna lagt en miljon på just tävlingsverksamhet.
- Det klättermuseum som öppnat i Stockholm och det som förhoppningsvis öppnar i Göteborg 2015 främjar ungdomars möjlighet att elitsatsa på tävlingsklättring.
- Anser att framtiden för svensk klättring ser ljus ut.

Läs hela brevet och hela svaret från SKF:s styrelse på www.klatteforbundet.se Hör gärna av dig till Bergsport med vad du tycker: red@bergsport.se

Nationell Gräsklättersamling!

När: 15–16 februari

Plats: Dalarna

Clinics:

Gräsklättring, Gorillatactix, Alpinistfusk, Bailing 101, Ground up/Stay up.

Fest med övernattnings samt vinprovning.

Standardiseringsdiskussion runt svenska gräsklättrergader.

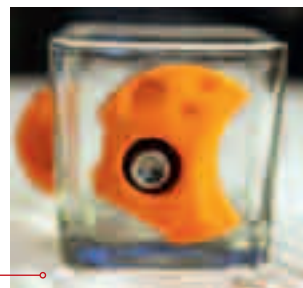
För mer info och anmälan kontakta Kasper 070-217 22 55 eller håll utkik på frozenturf.blogspot.se

Snälla tomten, i år önskar jag mig...

Snart är det jul igen och Bergsport hjälper dig med tips på vad du kan sätta upp på önskelistan eller kanske själv ge bort.



Litet effektivt redskap för att balansera muskelstyrkan i handen, handleden och underarmen. Hjälper till att förebygga klättrerrelaterade finger-, handleds- och armbågsskador. Finns i tre olika utföranden. Pris på www.highsport.se 200 kr



Crimpträning till morgonkaffet? Absolut! Muggar i flera olika färger. Pris: ca 135 kr; www.cruxmugs.com



Gör någon glad med en färggrann tröja och stöd samtidigt cancerforskningen. Climbers Against Cancer gör både t-shirts och hoodies med den karaktäristiska CAC-logon på. Pris: ca 150 kronor för t-shirt, 350 kronor för hoodie. Frakt tillkommer; www.shop.climbersagainstcancer.org



Visa vem du är – även på styrelsemötet, släktfesten eller bröllopet... Slips-hållare i sterlingsilver. Pris: ca 650 kr; www.rockclimbingjewelry.com



Arc'teryx Alpha FL 45 Ultralätt och väderbeständig klätteryggsäck för snabb och lätt alpin klättring. Arc'teryx lyckas med denna säck visa att det går att göra en tålig och bekväm alpinsäck under 700 g. Vattentät med tejpade sömmar och rulltoppsstängning. Pris: ca 1599 kr; www.arcteryx.com



Snyggt armband med en firnings-åtta i sterlingsilver. Pris: ca 150 kr; www.rockclimbingjewelry.com

God (luktfri) jul! Nikwax's Basefresh är det miljövänliga tvättmedlet som lovar att alla kroppsnära sportplagg åtminstone fram till nästa tvätt låter bli att lukta. Illa. Förhindrar tillväxt av bakterier, förkortar torktiden med 90% och hjälper plaggen andas ännu bättre. Pris: På bland annat Naturkompaniet ca 90 kronor för sex fulla maskiner tvätt.



Adidas Ndosphere jacket är tänkt för isklättring. Gjord i PrimaLoft SYNERGY, materialet som på nästan alla sätt överträffar dunet, håller den dig torr och varm även när det är blött. Dessutom väger den knappt något. Pris: ca 2000 kronor; www.adidas.se



Något till skidalpinisten? Skidstrumporna från svenska Røjk – färggranna, ordentligt knähöga och stickade i PrimaLoftgarn håller de fötterna varma och torra. Finns i både light-weight och mid-weight. Pris: ca 280 kronor; www.rojk.se



Dunkjol. Som kallas duntäcke. Eller sittunderlag. Eller babysovsäck. Eller poncho. Eller... Med knappar och dragsko kan du göra denna rektangel 68 x 120 cm i dun till vad du för tillfället har behov av. Väger 180 gram och ryms i sin packpåse i din innerficka. Pris: ca 795 kronor; www.tierra.se



Edelrid Cable Vario är en falldämpare för ViaFerrata där bromskraften kan ställas in efter klättrarens vikt. Vanliga ViaFerrata-set är gjorda för personvikt 50–100 kilo. Lågre vikt ger kortare bromssträcka och därmed högre fångryck. Med detta set kan man justera bromsverkan för personer mellan 30 och 80 kilo så även dessa får ett lågt fångryck. De elastiska "armarna" och Edelrids "OneTouch"-karbiner som tål stora sidoblastningar bidrar också till enkel hantering och säkerhet. Pris på www.klatteochhogfjall.se 1650 kr.

"Får jag sådana här i julklapp lovar jag att ta håll i öronen", säger en av redaktörerna... Sterling silver. Pris: ca 1200 kr, www.rockclimbingjewelry.com



Edelrid Mega jul – en allsidig repbroms gjord av rostfritt stål och väger bara 65 gram. Fungerar utmärkt för vanlig säkring och firning och även i guideläge för att ta hem en eller två andremän. Passar 7,8–10,5 mm rep. Pris på www.klatteochhogfjall.se 290 kr.



Återanvändning är Green Gurus specialitet. Av klätterrep gör de både armband och nyckelringar! Pris: ca 25 kr; www.greengurugear.com



VARM OM FÖTTERNA

För alla Yogamat fans. Härliga Horizon från Sanuk är inte bara varm, den är otroligt skön att gå i då den har SANUKS fantastiska yogamat som sula. Insidan av skon har ett härligt fleecefoder. "Weatherbumper" skyddar mot väta. Pris: 999 kr på www.highsport.se



Vem vill inte ha en klocka som klarar allt? Suunto Ambit 2, uppdaterar du och lägger till precis de tjänster och mätmetoder som du själv behöver. Med glasfiberförstärkt hölje och en batteritid på upp till 50 timmar i GPS-läge klarar den det mesta. Men ansträngningen får du stå för själv! Rekommenderat cirkpris 4000 kronor inklusive ett pulsband. www.suunto.com



SKYLINE



Fotografen Alexander Rydén:
"Stjärnhimlen över kanske en av världens mest kända grotta att klättra i: Grande Grotta – på den grekiska ön Kalymnos. Simavstånd från Kos. Kalymnos är en plats jag och säkert många andra drömt om att åka till. I höst fick jag äntligen möjligheten att åka dit. Så bra som alla säger att Kalymnos är, ja, så bra är det. Fast ännu lite bättre och roligare än vad alla säger. Vi ses där nästa år!"





Fotografen Olov Isaksson: "Såvitt jag minns togs bilden vintern 2009 i Kandersteg. Jag jobbade i Düsseldorf på den tiden. Jag, Katja och Alex körde ofta åtta timmar på Autobahn ner till Alperna på fredagskvällen för att klättra is under helgen. Den här lördagsmorgonen var vi tidigt ute men Katja blev begravd under en liten lavin under anmarschen. När vi grävt upp henne var jag rejält omskakad och ville åka hem. Katja propsade dock på att vi skulle klättra. Alex och jag lät oss övertalas men alla isar var nu redan upptagna förutom en 50 meters fristående pelare. Alex ledde den först (fotot), sedan klättrade vi den två gånger var. Vi var lyriska efteråt men idag hade jag nog avstått. Vi fick efteråt reda på att den leden förstabestigits av vår kompis Norbert Wieskotten från Dortmund och fått namnet Mehr Power durch sportliche Aufkleber."
Klättrare: Alexander Kratochwilla
Foto: Olov Isaksson



"Linds Långa Linje är en highball i Kjugeskull, cirka åtta meter hög. Trots sin hyfsat låga grad bjuder den på riktigt fina moves. Bilden är tagen mitt i kruxet på bouldern där det gäller att ha tungan rätt i mun", berättar Hanne Riise. Foto: Benjamin Linne Ryn

KLÄTTRARE – ETT KONTROLL- SÖKANDE SLÄKTE

I praktiken vet du säkert vem du som klättrare är – men hur ser du ut ur ett akademiskt perspektiv? Germano Gallicchio vid institutionen för Hälsovetenskap på Lunds universitet ger dig det vetenskapliga svaret.

Klättrare är ett rätt trevligt folk. Men ibland får de såna där knäppa idéer att de ska ut och klättra på klippor. Jag menar, det kan vara ett ganska hårt jobb, det kan vara läskigt, kallt och smärtsamt och när man väl kommer upp på toppen av klippan så... är det ingenting där.

Teoretisk modell som ger svar på varför vi klättrar

Flera studier har försökt förstå varför någon vid sunda vätskor vill klättra berg och klippor. Även om adrenalinkicken ofelbart är en

del av själva aktiviteten står det dock klart att det finns mer hos klättraren än den överreklamerade dödsföraktande "adrenalinjunkien". De ständigt återkommande andra faktorerna så som till exempel vistelsen i mer eller mindre orörd natur och "flow" i rörelserna och i tanken, har ofta angetts som en källa till motivation, men hittills har inte alla dessa små bitar integrerats i en organisk teori med syftet att förklara "varför" snarare än "vad" som händer.

En studie vid Lunds Universitet hade det ambitiösa målet att kasta lite ljus på den frågan genom att fylla det teoretiska hålet. Åtta klippklättrare från klätterklubbar i Skåne har intervjuats om sina motiv, mentala hinder och vad klättringen betyder för dem personligen. Resultatet har

sedan kvalitativt analyserats och landat i en teoretisk modell – *kontrollsökareffekten*. Enligt modellen uppfattas klippklättring som en fysisk och mental utmaning som utövas med kamrater i naturen.

Flera samverkande faktorer förklarar

Den fysiska utmaningen består av att lära, utföra och behärska en serie rörelser vars syften bara är att få klättraren till toppen av leden. Klättraren är fri att ta sig an utmaningen på det sätt som hen tycker är mest passande, från att bestämma i princip varje aspekt av klättringen till att inte engagera sig i utmaningen över huvudet taget. Klippklättring är samtidigt också en mental utmaning. Det krävs en stor ansträngning för klättraren att uppnå det meditativliknande tillstånd som ger fullkomlig uppmärksamhet åt klättringen. För att hamna i och upprätthålla ett sådant tillstånd krävs en fin balans mellan å ena sidan klättrarens kompetens och å andra sidan leden

svårighetsgrad. Även om dessa separeras konceptuöst är

det svårt att se var den ena börjar och den andra slutar varför den fysiska och mentala utmaningen snarare bildar en helhet.

Illustration: Susanna Berg



”Vistelsen i naturen attraherar på något sätt klippklättrare som vanligtvis upplever en ”må bra-effekt” när de befinner sig i den specifika miljön”

Den här utmaningen stöds av både kamratskap och vistelsen i naturen. I kamratskapet hittar klättraren ett njutbart sätt att umgås och samspela med människor som delar samma intressen. Kamratskapet stödjer också utmaningen eftersom klättrare gärna hejar på varandra, kommer med tips och lösningar åt medklättrare hur de kan hantera utmaningen/lösa problemet, vilket får andra klättrare att lära sig mer och inspireras.

Vistelsen i naturen attraherar på något sätt klippklättrare som vanligtvis upplever en ”må bra-effekt” när de befinner sig i den specifika miljön. Naturen erbjuder också klättraren en grund till en autentisk, äkta utmaning och tillåter mobilisering av mer fysiska och mentala resurser. Men visst är det så att det sociala samspelet lättare uppstår i naturen och de positiva effekterna av naturen upplevs även socialt så det är svårt att dra någon skarp gräns mellan de två miljöerna. Faktum är att hela strukturen innebär en svag gränsdragning, klippklättring är mer en blandning av fysisk träning, mental utmaning, vänskap och naturupplevelse.

Dessutom, givet dessa fyra begrepps närvaro i klättringen så kommer blandningen dem emellan alltid att variera i kvantitet för varje klättrare och klättertillfälle, eftersom klättrare lägger olika vikt vid de olika begreppens relevans i varje specifik klättring. Trots denna ständiga förändring kan man se en genomgående trend i de olika klätterstilerna. Till exempel är det tydligt att den fysiska utmaningen ständigt flyttas till en högre nivå i ledklättring och alldeles särskilt när det gäller topprep, än i traditionell klättring där de andra begreppen tar större utrymme.

Rädslan en resurs om den kontrolleras

Även om dessa fyra begrepp; fysisk utmaning, mental dito, kamratskap och natur skulle kunna sammanfatta njutningen klättrare finner i sin aktivitet, skulle det, enligt kontrollsökningsteorin bara vara en ytlig förklaring. Och viktigare, begreppen kan inte förklara varför klättraren aktivt skulle söka utmaningen alls, framför andra mer icke-utmanande och lika njutbara aktiviteter. Dessa

fyra begrepp är verkligen ingången till ytterligare ett begrepp: att klippklättrare ständigt engagerar sig i sökandet efter kontroll.

Även om klättrarna till fullo njuter av sin aktivitet skulle de aldrig sätta den aspekten framför den att känna att de har kontroll över situationen. De är medvetna om de potentiella riskerna, men de anser inte att aktiviteten är riskabel, eftersom de normalt ser till att de är relativt säkra. Trots det är de rädda och genom att direkt ta itu med den inser de att rädsla inte med nödvändighet är ett hinder utan också kan vara en resurs.

Rädsla är verkligen en av de saker som klippklättrare försöker utvidga sin kontroll över. Det finns i huvudsak två typer av rädsla: den som hen har under kontroll och den som hen inte har under kontroll. Så länge klättrare har rädslan under kontroll kan hen dra fördel av det ökade fysiska och mentala tillståndet istället för att få panik över det.

Den ständiga strävan efter att utvidga den egna känslan av kontroll innebär att klättrare skulle engagera sig i något som hen ännu inte har full kontroll över, och förklara varför klättringen typiskt sätt skulle innehålla någon sorts utmaning. Känslan av kontroll måste vara i rätt mängd: för mycket av den och klättringen upplevs som tråkig, för lite kontroll och panik och känslan av att vilja undvika dominerar.

Förr definierades klättrare som ”erövrare av det värdelösa” för att markera det irrationella i ett så konstigt beteende och den romantiska icke-utilitaristiska synen på denna tuffa meningslösa utmaning. Om klippklättrare faktiskt erövrar något, skulle jag vilja säga att de verkligen erövrar kontroll och, när de erövrar den, samtidigt applicerar den på andra delar av livet och att den attityden integreras med deras personlighet. Sett på det viset blir klättring en meningsfull metafor och användbar aktivitet i livet.

*Text: Germano Gallicchio
Department of Health Sciences
Lund University*



Germano Gallicchio är 27 år och mannen bakom teorin och författaren till artikeln här bredvid.

HUR KOM DU PÅ IDÉN ATT FORSKA KRING VARFÖR KLÄTTRARE KLÄTTRAR?

– Som forskare blev jag fascinerad av paradoxen i klippklättring. Jag menar, sett ur ett strikt utilitaristiskt perspektiv verkar klättring som det mest galna och osmarta man kan göra: det ser läskigt ut, det är fysiskt och mentalt tufft MEN fler och fler människor (inklusive jag själv) börjar ändå klättra. Så jag tänkte att antingen börjar folk bli mer och mer självmordsbenägna eller så finns det något annat bakom som är värt smärtan, jobbet och rädslan... så jag började leta efter ”något annat”!

HUR LÄNGE HAR DU SJÄLV KLÄTTRAT?

– Jag började klättra 2011 med University of Birmingham’s Mountaineering Club.

VARFÖR KLÄTTRAR DU?

– Jag älskar känslan klättringen ger av att utveckla mina färdigheter så att det som tidigare kändes omöjligt känns möjligt.

VILKET OMRÅDE FORSKAR DU INOM?

– De senaste två åren är det Idrottspsykologi på Masternivå vid Lunds Universitet. Jag har sen tidigare en Master i Kognitiv Neurovetenskap från Universitet i Padoa, Italien. Just nu söker jag ett doktorsprogram för att fördjupa min forskning.

RÄTTELSE
Fotot från Helsingborgs KK under Nytt från klubbarna i förra numret av Bergsport hade fått fel fotograf. Rätt ska vara att det kommer ur Helsingborgs KK:s arkiv.

Boulder Meet i Västervik

EN NY KLASSIKER!

Årets Boulder Meet i Västervik hölls i år mellan den 18 och 22 september och besökarna kunde njuta av betydligt bättre väder än förra året.



Shauna Coxley på David och Goliath 8A, Fallataket. Hon kom trea i världscupen i bouldering och är en av få kvinnor som klättrat 8B. Foto: Jim Wasmuth



Mina Lesley-Wujastyk på the Office 7B+, Björnblocket. Foto: Stefan Rasmussen

Inbjudna för i år var de brittiska stjärnorna Shauna Coxey och Mina Leslie-Wujastyk samt deras respektive Ned Freehally och David Mason, profiler inom brittisk bouldering de med. Både Shauna och Mina frekventerar världscupstävlingarna i bouldering men har båda gjort djupa avtryck i brittisk bouldering. Shauna är en av de få kvinnor som bouldrat 8B och Mina har gjort en sällsynt repetition av Ron Fawcetts legendariska högboll Careless Torque, 8A.

I övrigt så besöktes tillställningen av klättrare från lite varstans i Sverige söder om Dalälven samt Skåne, Finland, Nederländerna och Ryssland. Förutom det viktigaste, d.v.s bouldering, bjöds besökarna på en rad aktiviteter. Britterna visade under fredagen en film, *Life on Hold*, som skildrar bouldering i the Peak District och i vilken de alla fyra medverkade i.

Lördagskvällen bjöd på lite mer social samvaro där bl. a Daniel Olausson visade bilder och filmklipp från Font och sina hemmablock i Bohuslän. Dessutom hölls en videotävling och en fototävling där deltagare fick tävla med alster som skjutits och redigerats under veckan. Ryssarna, d.v.s Nikita Tryaskin et al från St Petersburg visade ett enastående prov på vad som kan filmas och klippas på några få dagar med en fin och inspirerande film. Deltagarna hade även möjlighet att kika på en del produkter som ställdes ut samt testa nya skomodeller.

Söndagen var som sig bör en lite lam historia men ett tjugotal tjejer hade pallrat sig ned till Västerviks Klättercenter för att delta i en tekniklinik för damer som hölls av Shauna och Mina. En och annan manlig deltagare höll sig dock på rimligt avstånd för att kunna tjuvlyssna på de hemligheter som förmedlades. Ned höll dessutom en uppskattad klinik om träning på greppbräda, något han kan sägas är expert på. Han är nämligen en av hjärnorna bakom de smått kultförklarade brädorna "Beastmaker".

I övrigt så klättrades och sändes lite var stans och många åttondegradsproblem fick se sig bestigna. Några nya problem realiserades, bl. a gjorde Shauna förstabestigningen av Yorkie, 7C+. Shauna skriver själv på sin blog: "I only managed to climb two full days in Västervik and they were both amazing. There is so much that we didn't even get to see and I would love to get back there! I climbed some really cool boulders that were all great lines including David o Goliat 8a, East Coast Warrior 8a and The Office 8a. I even put up my first ever first ascent! I am really excited about this! I called it Yorkie and it's a 7c+. Ned put up a few new things too. It's nice to leave feeling like we have contributed in a very small way to this great area."

BMC har lagt ut en film från eventet, spana in: <http://vimeo.com/75384086>.

Text: Erik Massih

KLÄTTRING OCH PADDLING

Klättring naturligtvis, men också firning, paddling bad och mat stod på schemat när Skellefteå KK KFUM ordnade "träskhajk" för tio ungdomar.

Träskhajken hölls den 14–16 augusti vid Falkberget som ligger vid sjön Falkträsket. Föreningen vände sig till sina egna klättrare, men också till alla fritidsgårdar i Skellefteå för att se om det fanns fler som var intresserade av att vara med. Vilket det fanns! Tre tjejer och ett par ensamkommande killar från Afghanistan fick friplatser.

– Vi hade tio 13–15 åringar där det var sex tjejer och fyra killar varav några aldrig klättrat förut, berättar Dan Bramsäter, en av ledarna

På onsdagen provades det först klätterskor och fördelades sear, karbiner, hjälmar med mera. Sedan fick deltagarna paddla över sjön Falkträsket och väl över på andra sidan fick de vandra upp mot Falkbergets topp för att övernatta två nätter i tält.

– Här fördelade vi rep, vattendunkar, crash pads, stormkök, mat, tält med mera så vi skulle slippa gå allt för många vändor upp och ned, berättar Dan.

När allt material var uppbyggt började de med att sätta upp tälten innan det var det dags för lunch och ungdomarna fördelade sig i olika matlag. När lunchen var avklarad var det dags för första aktiviteten: firning ner för klippan ungefär 20 meter ned. Oj, detta var spännande för alla!

På torsdagen sattes två rep upp som det gick att fira på. Fler rep



Hussain och Nicolina väntar på sin tur att få fira sig ned.

sattes upp och då kunde ungdomarna välja på att klättra eller prova på repklättring.

Aktiviteterna varvades med mat och social samvaro på kvällarna då "hajkbananer" och korv inmundigades tillsammans med berättande av spökhistorier. Lägre avslutades med att först paddla till badplatsen för bad innan de fick paddla tillbaka därifrån vi kom och ungdomarna fick hjälpa till att återställa gemensam utrustning.

Vad var då bäst enligt deltagarna? Jo, att fira sig ned för klippan och "maten" som ledarna fixade och att paddla, tälta o.s.v. – det mesta, verkar det utifrån den utvärdering ungdomarna gett.

MAGNUS BIDTBÖ INSPIRERADE OCH IMPONERADE



Under sitt besök på Karlstads Klätterklubb delade Magnus Midtbö med sig av träningstips och byggde nya leder. Bland annat. Foto: Martin Ström Götensstedt

Lördagen den 30 november besökte norske klättraren Magnus Midtbö Karlstad för att hålla inspirationsföreläsning, bygga och inviga leder i klätterhallen. Barn- och ungdomsgruppen fick speciellt avsatt tid att träffa Magnus och låta sig inspireras och ta del av träningstips. De nybyggda lederna höll uppskattningsvis graderna 7a och 8a. Den första i mellanbrant överhäng och den andra i en kombination av vertikal, överhäng och tak.

Det är enkelt att konstatera att det krävs stort engagemang och dedikation till klättringen för att klättra på den nivå som Magnus gör. När han beskriver sina otaliga försök att klara leden Neanderthal i spanska Katalonien, i kamp mot vädrets krafter, mental berg- och dalbana och blodiga fingrar är det svårt att inte imponeras. Någon i publiken undrade vad han värmer upp på inför ett försök på en 9b-led som Neanderthal, svaret var något i åttaregretret. Det fanns bara en 8a-led i hallen före Magnus besök, nu finns det två, och den klättrades som det skulle vara uppvärmning.

*Text: Mathias Nilsson,
Karlstad Klätterklubb*

BOULDER-TÄVLINGAR

NM: Glad vinnare i damklassen var norska Therese Johanssen. Foto: Daniel Olausson.



Oktober månad var lite körig för alla som gillar att titta på – och tävla! – i bouldering.

Helgen femte och sjätte oktober var det junior-SM med hela 75 anmälda barn och ungdomar. Tävlningen hölls i Klättercentrets lokal i Uppsala. Som sporten påbjuder var det naturligtvis många starka och välkända talanger i åldrarna från sex år till och med nitton år, som slet på väl anpassade och roligt och varierande byggda problem. Arrangören Solna Klätterklubb serverade taco-buffé och massor av hembakat, och snälla sponsorer stod för fina priser. Roligt plus var att Lilla Sportspegeln var där och filmade när klassen yngre knattar tävlade.

Vill du se tävlingsresultaten i de tio klasserna? Gå in på klatterforbundet.se och scrolla dig ner längs nyhetslistan.

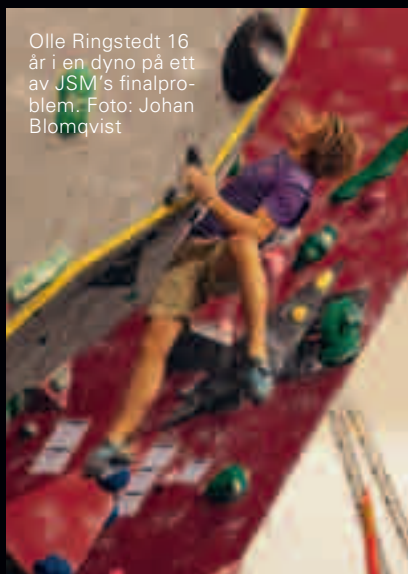
Lördag 19 oktober var det dags igen. Den här gången var det landets och våra nordiska grannländers seniorer som kom för att tävla när Solna Klätterklubb arrangerade NM för seniorer i bouldering på Klättercentret Telefonplan. Över femtio tävlande tog sig an de fem kvalproblemen med kämpaglöd och de sju som gick till final fick ytterligare fyra roliga problem att slita på under kvällen. Då hade en stor publik samlats, David Höglund dj:ade och Björn Pohl och Robert Rundin skötte kringsnacket när de tävlande gjorde upp om mästerskapstitlarna i strålkastarljus till pumpande musik. På damsidan var konkurrensen i toppskiktet stenhård och finalen blev en riktig nagelbitare när Kajsa Rosén från Solna KK – blott 16 år – flashade de två första problemen och ingen satte det tredje. Det fjärde och sista problemet blev därmed avgörande och guld gick till starka norskan Therese Johanssen, silver till Hanna Midtboe och brons till Kajsa Rosén.

Finske Anthony (Andy) Gullsten vann överlägset herrklassen och Geir Söderin säkrade silvret åt Sverige genom att sätta tre av problemen och bronsmedaljen gick till Björn Arne Lisager från Danmark.

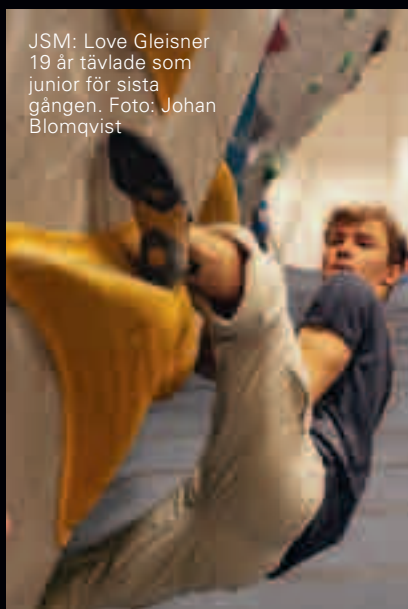
Fina priser från snälla sponsorer och god mat från Solna Klätterklubb som bjöd på rostat surdegsbröd med dragen högrev och pasta med tomatsås.

NM: Kajsa Rosén 16 år kom på tredje plats, här på andra finalproblemet. Foto: Daniel Olausson





Olle Ringstedt 16 år i en dyno på ett av JSM's finalproblem. Foto: Johan Blomqvist



JSM: Love Gleisner 19 år tävlade som junior för sista gången. Foto: Johan Blomqvist

NM: Andy Gullsten från Finland tog guldmedaljen i herrklassen. Foto: Daniel Olausson

SIKTA HÖGT – GYMNASIESTUDIER MED KLÄTTRING PÅ SCHEMAT

Från och med augusti i år har du med högtflygande gymnasieplaner och siktet mot toppen möjlighet att klättra på skoltid. I augusti 2013 startades Sveriges första nationellt godkända klätterutbildning (NIU) i Midsommarkransens gymnasium i Stockholm. Här kan du läsa helt vanliga gymnasieprogram som Naturvetenskap, Samhällsvetenskap, Ekonomi, Handel samt Idrottsvetenskap/Barn och fritid och kombinera det med en elitsatsning på klättring. I klasserna samsas elever med olika idrottsinriktning – här finns hela åtta olika sporter. Bergsport har träffat de tre första eleverna som valt klättring på schemat och frågat lite vad de tycker om sin utbildning.

KAJSA ROSÉN



Gymnasieprogram: Naturvetenskapligt
Klubb: Solna Klätterklubb och Solna Climbing Team
Meriter: Under 2013 vunnit JSM lead och JSM bouldering och kommit trea i senior NM bouldering. Klättrar 8a+ och bouldrar 7a+ utomhus.

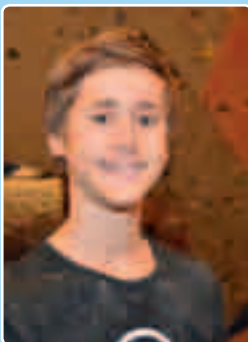
HUR LÄNGE HADE DU KLÄTTRAT INNAN DU BÖRJADE NIU? Jag har klättrat så länge jag kan minnas. Det har liksom alltid funnits där.

VARFÖR VALDE DU NIU – KLÄTTRING? Jag ville få tid för klättringen samtidigt som jag väldigt gärna ville läsa naturvetenskapligt program och jag var osäker på om jag skulle hinna och orka det i en annan skola. För mig var det här det bästa sättet att få tid till min träning. Här får vi dessutom ledigt för tävlingar och sänt.

VAD ÄR DET BÄSTA MED DIN UTBILDNING? Att få träna på skoltid utan att behöva offra skolan, och så klart att få ha så grymma träningslärare!

DET SÄMSTA MED UTBILDNINGEN? Finns inget. Men vi har långa dagar. Måndagar och torsdagar börjar vi här i klätterhallen klockan åtta – fast vi står utanför redan halv åtta och värmer upp – och sen slutar vi i skolan först klockan fem. Men det är värt det!

FILIP TENENBAUM - SVENGREN



Gymnasieprogram: Barn och fritid
Klubb: Solna Klätterklubb
Meriter: Har deltagit i mitt första junior-SM i bouldering i år och gick till final.

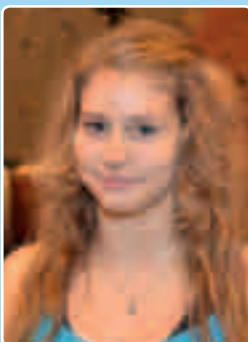
HUR LÄNGE HADE DU KLÄTTRAT INNAN DU BÖRJADE NIU? Ända sen jag var liten har jag gillat att klättra (på allt) och sen har jag varit och klättrat tillsammans med min pappa och på kalas några gånger. Det är först det senaste året som jag börjat klättra regelbundet.

VARFÖR VALDE DU NIU – KLÄTTRING? För att kunna börja satsa mer på klättringen, och det passar mig perfekt att kunna kombinera skola med klättring.

VAD ÄR DET BÄSTA MED DIN UTBILDNING? Klättringen!

KAN DU SOM INTE HÅLLT PÅ SÅ INTENSIVT MED KLÄTTRING INNAN SE NÅGON SKILLNAD I DIN UTVECKLINGSKURVA? Ja, det har hänt jättemycket på den här korta tiden! Från att förr ha klarat alla blå boulderproblem och en del röda, sätter jag nu alla röda, ett gäng svarta och nästan ett vitt problem! Men jag vet ju det, att all utveckling går fortast i början, så kurvan saktar väl ner snart.

NOREA MARCEAU



Gymnasieprogram: Naturvetenskapligt
Klubb: Solna Klätterklubb och Solna Climbing Team,
Meriter: Vunnit tre JSM silver och två brons, klättrat ute för första gången i somras i Frankrike, som bäst 7a+ och gjort 7a boulder i Fontainebleau.

HUR LÄNGE HADE DU KLÄTTRAT INNAN DU BÖRJADE NIU? Jag har klättrat sen jag var sju, så det är ett tag nu! Men det var först för två år sedan som jag verkligen började träna klättring.

VARFÖR VALDE DU NIU – KLÄTTRING? Jag ville fortsätta ha tid för klättring och ändå orka plugga på naturprogrammet. Den andra skolan jag tittade på varnade för att vi inte skulle få någon fritid...

DET BÄSTA MED UTBILDNINGEN? All förståelse för att träningen är viktig. Och näringsläran vi just haft. Jag har aldrig fundrat på förhållandet mellan kost och prestation tidigare, nu har jag lärt mig se samband. Dessutom är det roligt att umgås med andra idrottare. Att inte vara den enda träningsfånen i klassen! Plugget borde ju komma först, men det blir oftast sporten...

KAN DU SE NÅGON SKILLNAD I DIN UTVECKLINGSKURVA? Ja, jag känner mig starkare!

ROBBAN RUNDIN



Ansvarig tränare NIU.

VAD ÄR ROLIGAST MED DITT UPPDRAG?

Att få klättra på arbetstid! Ha, ha. Och att tillsammans med mina elever skapa ett bra klättermiljö. Alla tre är så väldigt motiverade.

VAD ÄR UTMANINGEN? Det här är ju första året som utbildningen finns, så utmaningen nu är att hitta den perfekta formen för roligt och utvecklande lärande i teori och praktik och skapa en läroplan som kan användas år efter år.

MÅLET MED UTBILDNINGEN: Efter avslutad utbildning är målet att mina elever ska tillhöra eliten inom svensk sportklättring. Dessutom ska de ha koll på klätterhistoria, ha koll på kända leder utomhus och hur de fick sitt namn och vilka som tillhör världseliten inom de olika disciplinerna. Rent praktiskt ska de ha provat och begripa sig på alla discipliner inom sportklättring, tradklättring och bouldering.

VEM VILL DU UPPMÄNA SÖKA NIU OCH VARFÖR? Ungdomar som vill elitsatsa på klättring. Sök – det är kul!

NIU – NATIONELL IDROTTSUTBILDNING

Syftet med NIU är att kunna kombinera elitidrott och utbildning i den svenska gymnasieskolan. Målsättningen är att skapa goda förutsättningar för att eleverna på sikt ska kunna nå nationell elit och kunna kombinera detta med seriösa studier. Antagningen till NIU görs på idrottsliga meriter, dvs. den sökande som anses ha bäst förutsättningar att tillgodogöra sig utbildningen ska ges företräde vid urval. Ansökan ska vara förbundet tillhanda den första december året innan.

Enbart skolor som är godkända av SKF, utifrån våra certifieringskrav, och skolverket får erbjuda ämnet specialidrott klättring.

Att läsa på NIU möjliggör för eleven att få den mängd- och kvalitetsträning som krävs för att nå den absoluta toppen. Samtidigt säkerställer NIU att eleven får en bra gymnasieutbildning vilket SKF tycker är jätteviktigt. Att gå en nationell idrottsutbildning innebär att du läser 400 poäng specialidrott som ditt individuella val delvis från din egen programförjupning. Kurserna i specialidrotten räknas som övriga ämnen poängmässigt och precis som i "vanliga" gymnasieskolan är Skolverket huvudman över NIU.

ALPINA KOMMITTÉN RAPPORTERAR

Förbundsmötet 2012 gav Alpina kommittén några specifika uppdrag:



A. Rafael Jensen, medlem i Alpina kommittén, är på väg mot toppen av Muztagh Tower 17 aug 1990. Bakom syns Skil Brum och K2. Foto: Göran Kropp

”Att det finns en fastställd strategi för att Sverige ska bli en förebild inom alpin klättring med avseende på access och hållbar utveckling.” Vi har sedan länge förmedlat Tyroldeklarationen, som vi anser vara bästa underlaget för klättrare i möte med kulturer runt klätterområden. Vi har ett incitament att medverka till att förmedla information och kunskap som håller klättringen

tillgänglig. En nyligen uppkommen sådan är att vi klättrare avstår från att skrämma renhjordar, särdeles varsamma ska vi vara med helikopter och snöskoter.

”Att återinföra en alpin högfjällskurs i svenska fjällen i förbundets regi.”

Vi hoppas åter ha en sådan 2014. Samtal är i gång. Därtill vill vi gärna satsa på en utbildningsmöjlighet för klättertekniskt kapabla yngre förmågor (vi tänker oss åldern 16–22 år) med en on-sight ledkapacitet på t ex 7a. Vi föreställer oss, att den ska vara mera inriktad på klättring av multipitchklippa, t ex på Lofoten, med möjlighet för eventuell glaciäraktivitet. För att uppnå utmärkelser som Piolet d’Or må SKF arbeta målinriktat med att utveckla intresserade unga klättrares kapacitet att självständigt klättra besvärlig terräng på hög klätterteknisk nivå.

”Att arrangera minst en inspirationsföreläsning med en alpinist i världsklass.”

Vi missade tåget för 2013, men tror vi har storvägsklättraren Silvia Vidal klar för senhösten 2014. Utöver de vanliga stororterna är vi glada för att få intresseanmälan från andra klubbar innan årsskiftet.

”Att undersöka underlaget för en kurs eller ett seminarium i planering av alpin klättring eller expeditionsklättring.” Vi välkomnar alla att fråga efter sådan. Oftast är de självständiga klättrarna på gång och efterlyser enbart råd i små specifika frågor.

Men skoj om vi kan ge en bredare rådgivning också!

Om vi hade pengar... Då skulle vi kanske skaffa förbundet en satellit-telefon eller två för små grupper till främmande himmelsstråk, så väderleksinformation eller räddning kan sökas!

På webbsidan har vi några nyligen uppdaterade dokument, bl. a. över de svenska prestationer vi känner till, som brutit (eller försökt) ny mark på berg. Vi är tacksamma för info och respons.

Text: Alpina kommittén, SKF

Ny förare för Patagonien

Klättringen i Chaltenmassivet, d.v.s Cerro Torre och Fitzroy m.fl, blev just lite mer tillgänglig. Två lokala protagonister, Rolando Garibotti och Dörte Pietron, har tagit sig an det extensiva arbetet att sammanställa info om den mytomspunna klättringen i området i en både vacker och informativ förare. Fylld av vackra bilder för inspiration och lederna är beskriva såväl i text som med hjälp av rena toposkisser. Dessutom är linjernas sträckningar inritade på översiktsfotografier vilket bidrar till användarvänligheten.

Varje leds historia beskrivs även i korthet och så väl anmarscherna och nedstigningarna är tydligt beskrivna men med tillräckligt lite info för att behålla elementen av äventyr. Det är med andra ord inte någon SuperTopo, snarare förser den användaren med "enough info to get you into and out of trouble, but not enough to stop you from having a proper adventure".

Författarna har haft som ambition att få med varenda klättrad och försökt led i området. Dock omfattas inte sportklättringen och den förstklassiga boulderingen i denna guide, för det är en helt annan historia... Boken är utgiven av Sidarta Guides.

Mer info: www.pataclimb.com/guidebook/guidebook.html



Text: Erik Massih

SKF 2012–2013

En fluga gör ingen sommar och två redaktörer gör ingen tidning! Näja, inte helt själva i alla fall! Hjälpt Bergsport att bevaka klätteromvärlden: mejla in nyheter, nyheter, omturer, svårslaget, rekord, anekdoter, skvallar, innovationer, till red@bergsport.se



Utombusläger för barn och ungdomar

SKF har arrangerat ett flertal nationella läger för ungdomar i åldrarna 16–20 år, både på klippa och i alpin miljö. Dessutom har SKF delat ut bidrag till klubbar för att göra det enklare för dem att arrangera lokala helgläger för barn och ungdomar.

Accessfonden

Förbundsmötet 2012 fattade ett beslut om att starta en Accessfond för att på lång sikt kunna finansiera åtgärder som ska säkerställa tillgången till klättring utomhus. För att stötta Accessfonden kan du till exempel köpa den snygga och funktionella underställströjan som tagits fram. Fler produkter kommer kontinuerligt, men det går också bra att donera pengar till fonden via Bankgiro 120-8438.

Här på K2, världens farligaste berg omkom elva klättrare under ett dygn i augusti 2008.
Foto: Nick Ryan



THE SUMMIT – MOT TOPPEN TROTS ALLT

Det som hände på K2 i augusti 2008 blev till en direkt medial sensation och redovisades första gången på film i dokumentären "Ett rop från världens tak", producerad av Tomas Axelsson och visad i SVT i januari 2010. Där användes autentiska tagningar av Fredrik Sträng, Chris Klinke, Chiring Dorje Sherpa och Wilco van Roijen. De tre förstnämnda var medlemmar i en grupp som klokt avstod från toppförsöket, men däremot deltog i den utsiktslösa räddningen av den serbiske klättrare som förolyckades i Bottleneck.

Producenten/regissören av filmen The Summit, Nick Ryans och hans team ville ha mer än dessa autentiska bilder till sin dramadokumentär om samma händelse. För att visualisera hela dramatiken i dödszonen gjordes därför en stor rekonstruktion som filmades i ett av de mest frekventerade högalpina områden i Schweiz. Främst i närheten av Eiger kring 3700 meters höjd.

Resultatet visar dock en struktur typisk för en vanlig tv-dokumentär, som förenar handling med röster av folk som varit med. Summan av kardemumman är känd i förväg: en solig och vacker dag första augusti 2008 bestogs K2 av 18 klättrare längs Abruzzi-leden. Grova fel när det gäller logistik och placering av fasta rep gjorde att det blev ont om tid och de som trots den sena timmen envisades att fortsätta mot toppen nådde visserligen målet, men nedvägen i mörkret genom Bottleneck blev en fälla och laviner som förstörde en del fasta rep bidrog till svårigheterna. Facit: elva döda. Filmens konflikt och spänning uppstår framför allt i detaljer om död och/eller räddning av vissa klättrare. Sinsemellan motsägelsefulla vittnesmål bidrar till osäkerhet om moraliska bevekelsegrunder för handlingar av framför allt holländaren Wilco van Roijen, italienaren Marco Comfortola och irländske Ger Mc Donnel.

Den dramatiska händelsen på K2 2008 påminner om liknande situationer. Sommaren 1986 förolyckades där 13 klättrare, men det inträffade inte under två dygn, utan i omgångar. Alpinister var där i många fall långt mer erfarna än de som dog 2008, men de hade att göra med långvarigt oväder och/eller besteg K2 längs svårare leder. Situationen på Everest 1996 var mera lik. Under ett par dygn fångades

Pempha Gayle Sherpa hjälpte till i räddningsaktionerna.
Foto: Robbie Ryan

många i dödszonen (9 av dem dog) omkring Hillarys Step, som på Everest motsvarar K2:s Bottleneck, med samma risk för köbildning och tidsförlust.

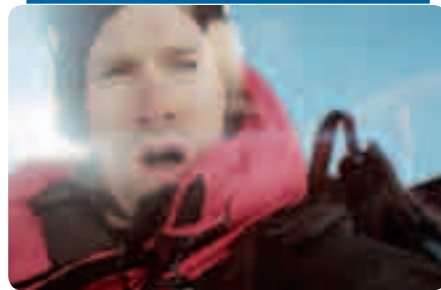
The Summit hade premiär 1:a november och den kommer att vara tillgänglig på nätet (VOD) även efter dess biografdistribution går till ända.

*Text: Aleksander Kwiatkowski
The Summit (2012), regi och prod.: Nick Ryan, distr. Nonstop Entertainment.*

Fredrik Sträng, äventyrare/entreprenör och den svensk som klättrat flest 8000-meterstoppar, var med på berget och deltog i räddningsaktionen av det första dödsoffret:

Hur tycker du att filmen lyckas förmedla vad som hände på K2 de där dygna i början av augusti 2008?

– Nick Ryan har producerat en välbalanserad och realistisk återgivning av tragedin på K2. I början när jag tillfrågades om att medverka i filmen så var jag skeptiskt inställd då autentiska bilder från bland annat mig mig och rekonstruktioner blandades om vartannat men resultatet är makalöst. Jag är mycket imponerad, ödmjuk och glad över filmens framgång och hur den hyllar de som gick bort på berget samt de som sörjer dem. Filmen är känslotark och förmedlar vad som hände på ett trovärdigt sätt.



Fredrik Sträng i en rekonstruktionsscena från filmen.

På vilket sätt skiljer sig den här filmen från din egen dokumentär om samma dygn?

– Min film A Cry from the Top of the World skildrade fyra personers upplevelser på K2 och visar endast autentiskt filmmaterial. THE SUMMIT berättar storyn utifrån många klättrares synvinkel, den nystar upp flera mysterier på berget.

Hur har du påverkats av det du var med om?

– Min syn på livet, klättring, människor och mig själv har ändrats/förbättrats men jag har även fått uppleva de brister människan har. K2 har ironiskt nog gett mig många viktiga insikter som jag är ytterst tacksam för.

Du återvände till K2 sommaren 2012, vad hände?

– Jag åkte tillbaka till K2 sommaren 2012 tillsammans med min vän Ernestas från Litauen för att göra Broad Peak som uppvärmning och sedan K2 i en single handed push via Cessen ruten. Efter tre toppförsök och oräkneliga dagar med snöfall och vindar på Broad Peak var jag trött på att pulsa i snö och sätta livhanken till så jag avbröt all klättring den säsongen och återvände hem.

”JAG KOMMER ALDRIG NÅGONSIN SLUTA KLÄTTRA”

När utesäsongen i sommarsverige var i full gång åkte eliten till en annan världsdel. Colombia var värd för World Games 2013 och Matilda Söderlund kvalade in på ett turslag.



Är man på sin gräns och utmanar sig själv är det ändå samma känsla och driv!

Halva hennes liv har förflutit sedan hon först började klättra vid elva års ålder.

– En tjejkompis i klassen brukade klättra med sin pappa på helgerna. Vi var ett gäng som följde med, sen började jag en gång i veckan. Efter cirka två månader började jag tävla, Knatteklassen i Sverigecupen. Då kom jag till final! Sen var det Junior-SM i mars 2001 och där kom jag tvåa, berättar Matilda som sen dess fortsatt i samma spår

När det passar i schemat blir det en del bouldering, men repklättring har alltid varit huvudgrenen.

– Det inspirerar mig mest. Det är många aspekter och utmaningar när man klättrar en led på sin yttersta gräns, det spelar ingen roll vilken nivå man klättrar på. Är man på sin gräns och utmanar sig själv är det ändå samma känsla och driv!

Tio år efter knatteklassen blev det alltså World Games. De fem bästa klät-

rarna från Europamästerskapen skulle åka. Matilda blev sexa i EM, men i sista stund blev det en plats över. Hennes erfarenheter av den hastigt bokade resan är genomgående fina.

– Det var jättehäftigt! Jättebra ordnat organisationsmässigt. Resan tog ett dygn, vi blev välkomnade på flygplatsen, transporterade till hotellet och så. De var flera tusen extrapoliser i staden, överallt. Speciellt vid arenorna. Det kändes säkert. En heldag var vi på en djurpark och marknader, sightseeing! Dagen efter blev vi bjudna på middag på femstjärnigt hotell och samma dag var vi och tränade. Tävlingsdagen var sista dagen.

Hon är nöjd med tävlingsresultatet, en sjätteplats, även om hon åkte ut på grund av en miss.

– Jag vet inte vad som hände i finalen... Jag halkade. Det är ju frustrerande att åka ut på ett sådant misstag. När jag var yngre var jag lättfrustrerad, nu kan jag ändå hantera det och se det som en lärdom. De två senaste åren har jag haft mer fokus på att ha kul, än att prestera. Och prestationen har kommit med det!

Målen för framtiden är säkra och blygsamma. De senaste två åren har Matilda klättrat på heltid, i augusti skedde en omställning i och med att hon började plugga på Handelshögskolan i Stockholm.

– Jag vill vara frisk och skadefri, och hitta balansen med skolan. Jag kommer inte hinna med samma antal träningstimmar, men bra kvalitet ändå tror jag. Jag kommer att hålla på så länge det är kul, det krävs mycket tid och träning för att ligga på en hög nivå. Men jag kommer aldrig någonsin sluta klättra!

Text: Agnes Warren



Tävlingsväggen i World Games 2013, Columbia. Foto: Matilda Söderlund

NAMN Matilda Söderlund

FÖDD 1992

BOR Precis flyttat hemifrån till Fridhemsplan

GÖR Studerar Ekonomi vid Handelshögskolan

MERITER

8:a Världscup i Chamonix, Frankrike 2011

6:a VM i Paris, Frankrike 2012

6:a World Games i Cali, Colombia 2013

8c+ Siurana, Spanien

8b+ flash, Frankenjura, Tyskland

WORLD GAMES: World Games är ett mästerskap för sporter som inte är med i OS. Det hölls första gången 1981 i USA. Förutom klättring tävlas det i bland annat dragkamp, squash och vattenskiåkning. Det anordnas av International World Games Association (IWGA) var fjärde år. (Källa: Wikipedia)

SÄKERHETSKOMMITTÉN RAPPORTERAR INCIDENTRAPPORT TILLBUD

Handhavandefel med Grigri 18 juni, 2013

Text: Robin Dahlberg, Säkerhetskommittén

TILLBUDSRAPPORT – HANDHAVANDEFEL MED GRIGRI

Vad hände?

Den 18 juni rapporterades om ett tillbud som kunde ha slutat riktigt illa. Ca tio meter upp på en borrbultsäkrad led utomhus, faller klättraren. Säkraren bromsar fallet men upptäcker strax efter att repbromsen, Grigrin, är felaktigt inkopplad. Den felaktiga inkopplingen medförde inga egentliga problem att ta hem och slacka och kamratkontroll (dock bristfällig) hade genomförts men inte lyckats upptäcka felet.

Hur gick det till?

Säkraren lägger i repet i Grigrin, stänger igen den rörliga sidoplåten men kopplar in låskarbinen endast i den ena, fasta, sidoplåten (bild 1). Kamratkontroll (bristfällig) genomförs och klättraren kollar att karbinen sitter i selen på rätt ställe och att den är låst. Klättraren drar i det aktiva repet för att simulera ett fall och märker då att låsmekanismen fungerar. Sett rakt framifrån (bild 3) är det mycket svårt att se att Grigrin är felkopplad. Jämför bild 3 och 4. Bidragande orsak till den bristfälliga kamratkontrollen är den mycket blockiga terrängen nedanför leden som gör att säkrare och klättrare står på olika höjd, ca två meter emellan varandra när klättringen ska påbörjas.

Hur undviker jag att det händer mig?

VID KAMRATKONTROLL:

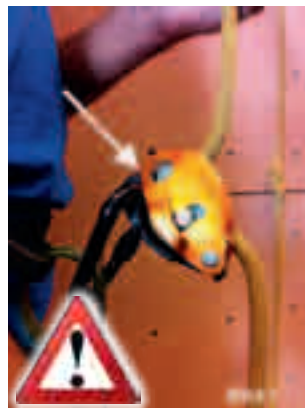
1. Dra i det aktiva repet (klättrarens ände) och kontrollera att låsmekanismen fungerar.
2. Kontrollera att båda sidoplåtarna är inkopplade i låskarbinen.

Både taktil och visuell kontroll!

Punkt 2 hade i detta fall inte genomförts och är förmodligen ett moment som missas av många, även bland dem som tror sig göra en bra kamratkontroll. Det räcker alltså inte bara att säkraren drar i aktiva repet som en demo att allt funkar. Här gäller det att själv se och känna att allting är inkopplat korrekt.

Avslutande ord När de inblandade, efter tillbudet, talade med andra klättrare fick de höra av flera att detta hänt andra. I Klätterförbundets incidentdatabas finns det dock inga dokumenterade incidenter av denna typ. Förmodligen är såna här tillbud erfarenheter som av olika skäl stannar hos replaget, vilket är synd, eftersom vi tack vare rapporter av detta slag åtminstone får en möjlighet att informera om risken.

Det är kanske lätt att avfärda händelsen som ett idiotmisstag, men det här tillbudet inträffade bland ganska erfarna klättrare. Med handen på hjärtat: kan du med säkerhet säga att du alltid skulle upptäcka ett sånt här misstag? Många klättrare gör aldrig kamratkontrollen. Men även bland de som gör kontrollen är det lätt hänt att det blir slentrianmässigt och att kvaliteten över tid sjunker. Stanna upp en sekund och fråga er vad syftet med kontrollen är, så kommer troligtvis kvaliteten bibehållas på en acceptabel nivå. Var rädda om er där ute, och inne!



Fel inkopplad Grigri med endast den fasta sidoplåten i låskarbinen!



Rätt inkopplad Grigri med båda sidoplåtarna i låskarbinen.



Fel inkopplad Grigri med endast den fasta sidoplåten i låskarbinen!



Rätt inkopplad Grigri med båda sidoplåtarna i låskarbinen.

RÖRELSEANALYS FÖREBYGGER SKADOR

Klättrare inom SKF kan få hjälp att kartlägga sina svaga punkter för att undvika skador. Riksidrottsförbundets Idrottsmedicinska klinik, Bosön, jobbar med att ge stöd till specialidrottsförbundens elitverksamhet både genom skadeförebyggande arbete och behandling när skada uppstår.

Bosöns 9+ screeningbatteri har använts sedan 1998 och många idrottare har testats, även elitklättrare från SKF. Tanken med ett 9+ screeningbatteri är att ha ett verktyg för att kartlägga svaga länkar hos idrottaren, öka kroppsmedvetenheten och skapa förutsättningar att kunna träna strategiskt och därmed öka prestationen – med mindre risk för uppkomst av skador. En strävan är att idrottaren, efter en rehabilitering, ska vara mer vältränad och välbalanserad än innan skadan uppstod. 9+ screeningbatteri kan då fungera som ett bra verktyg att hitta svaga länkar som kan förbättras under rehabiliteringsperioden.

Att använda 9+screeningbatteri för analys för rätt individuell träning innan skada uppstår är ett pågående forskningsprojekts belysning och frågeställning. Denna kompetens inom funktionell rörelseanalys finns nu inom förbundet. Kontakta MedCom:s medlem Anna Wänerhag, certifierad idrottssjukgymnast CSPT, som genomgått utbildning i 9+ stegs screening.

Klubbar och kommittéer som är intresserade av rörelseanalys av sina klättrare: ring eller mejla 070-5908983, a.waenerhag@om-kliniken.com

SKF 2012–2013

Ny grafisk profil

SKF tog under 2012 fram en ny logotyp och en ny grafisk profil för SKF. Profilen har gjort SKF:s kommunikation både tydligare och visuellt mer tilltalande. Arbetet fortgår med att se över och förbättra SKF:s kommunikation, där det grafiska är en av många delar.



Svenska
Klätterförbundet

TJEJSEMINARIUM

Rykande färskt är det seminarium för klättrande tjejer, som hölls i Stockholm i slutet av november. Målet med arbetet är att nå och inkludera fler tjejer och kvinnor inom SKF. Intresset för seminariet var stort och du kan förhoppningsvis läsa om seminariet på webbsidan inom kort och i nästa nummer av Bergsport.

Om säkerhetskommittén

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. Säkerhetskommittén strävar också efter att utarbeta riktlinjer och rekommendationer för säker klättring.

Incidentrapportering

Genom att rapportera hjälper du Klätterförbundet att få ökade kunskaper om risker och olyckor. Informationen kommer sedan att användas i utbildning och vid informationsspridning. Enklaste sättet att skriva en incidentrapport är att fylla i incidentrapporten direkt på webben, men du kan även skriva ut den och skicka till kansliet, den hittar du på dokumentetsidan på www.klatترفorbundet.se Kom ihåg att inte bara rapportera olyckor utan även tillbud, d.v.s. "nästanolyckor" eller händelser som kunde ha lett till olyckor.

Sekretesspolicy

Omständigheter i incidentrapporten kan komma att omnämnas av säkerhetskommittén i t ex artiklar och föredrag. Uppgifterna kommer då att anonymiseras för att försvåra identifiering av den verkliga händelsen och därigenom också de inblandade personerna. Säkerhetskommittén för inte namn på dem som lämnar in incidentrapporter vidare. Om uppgiftslämnaren uppger sitt namn tolkar säkerhetskommittén dock detta som att denne accepterar att bli kontaktad av säkerhetskommittén för det fall kommittén behöver kompletterande uppgifter. Säkerhetskommittén tar inte på eget initiativ kontakt med annan än uppgiftslämnaren.

Årliga rapporter

Varje år inkommer ett antal incidentrapporter. Dessa sammanställs i årliga rapporter. I de fall då rapporter inkommer om incidenter från tidigare år, som inte fanns tillgängliga för oss då de årliga rapporterna skrevs, finns stor risk att dessa inte finns med för det aktuella året. Vi försöker dock att lägga till dem i efterhand.

Artiklar, seminarier och föredrag

Säkerhetskommittén publicerar artiklar, håller föredrag och seminarier, allt för att öka kunskapen hos klättrare.

Olycksutredningar

Säkerhetskommittén genomför olycksutredningar, vid behov och efter förmåga. Det är ett ansvarsfullt och resurskrävande arbete. Genom att ha medarbetare runt om i landet är det lättare att genomföra utredningar, snabbt och effektivt. Är du intresserad av att vara med som lokal utredare, kontakta oss.

Kontakta säkerhetskommittén

Lättaste sättet att kontakta säkerhetskommittén är genom att skicka ett mail till sakerhet@klatترفorbundet.se

Hjälp till du också!

Säkerhetskommittén är alltid i behov av kompetenta medarbetare. Är du intresserad av att bidra med dina kunskaper, kontakta oss.

Bouldering på TENERIFFA

Österrikaren och boulderprofilen Guntram Jörg längtade bort från vinterkylan till oklättrade boulders. Han styrde kosan mot Teneriffa, som både bjuder på mängder av boulders, repklättring, bra väder, god mat och sköna människor.

Bouldrare är ständigt på jakt efter nya projekt. De tillhör typen av personer som vill lära sig nya saker, utforska nya områden och som alltid vill flytta gränserna framåt. Så även österrikaren Guntram Jörg – han passar in perfekt på den beskrivningen: en bouldrare i själ och hjärta kan man säga. Eftersom Guntram i stort sett har besökt varenda område i Europa och redan har gjort oräkneliga förstabestigningar, blev det en utmaning för honom att hitta en passande destination att besöka när vintern började ta slut.

Diskussionerna inkluderade hela världen, men Guntram och hans repklättrande flickvän hade väldefinierade önskemål på resan och den potentiella destinationen: värme var ett måste, förstabestigningar skulle vara möjliga och naturligtvis skulle det finnas en hel del repklättring. Så områden som Hueco Tanks, Fontainebleau och Ticino föll bort. När de funderade på olika möjligheter fick Gu ett samtal från Frank Kretschman, tysk, fotograf och kvasiprofessionell expeditiionsmedlem. Denne man ställde frågan som skulle styra saker och ting i rätt riktning: "Är ni sugna på Teneriffa?"

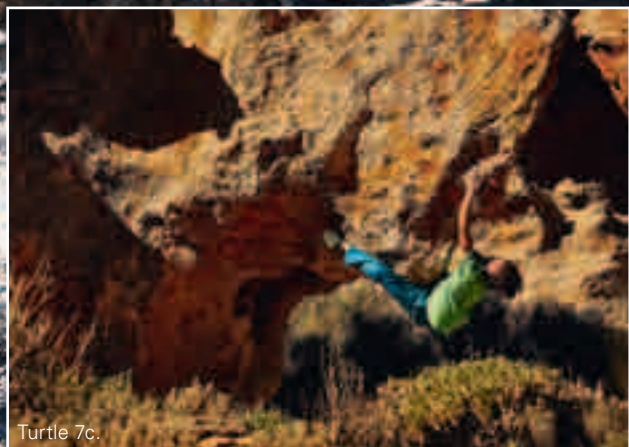
Som en del av Kanarieöarna erbjuder Teneriffa något som bara ett fåtal platser i världen erbjuder under de europeiska vintermånaderna: sol hela dagarna, sällsynta regndagar, god mat, sköna människor och

det viktigaste: den finaste av brant och överhängande klättring, teknisk sportklättring och även en massa (green-point) multipitch-leder och speciellt bouldering i alla svårighetsgrader med stor potential för förstabestigningar. Så beslutet var taget: Teneriffa, här kommer vi!

Framme i paradiset

Efter en försenad start i Zürich kom vi fram till Teneriffa efter ungefär fyra timmar. Från minus fem grader i Zürich och avfrostning av vingarna, insåg vi vid första titten ut genom flygplansfönstren att vi var för varmt klädda i våra dunjackor. Frank Kretschmann, som välkomnade oss i terminalen, bekräftade detta med sina shorts, flip flops och med ett sällan tidigare beskådat flin blev vi direkt övertygade om att Teneriffa måste vara fantastiskt under denna tiden på året.

Under den inte alltför långa körningen genom landskapet fick vi en första glimt av Teneriffa. Djupa, kantiga kanjoner, mörka klippor och torra slätter gjorde det uppenbart att vulkanen Teide troligtvis har påverkat landskapet här redan för länge sedan. Utan dess utbrott för flera tusen år sedan skulle vi antagligen inte ha kommit hit för att hitta och klättrat fina leder och boulderproblem.



Turtle 7c.



A lions doubt.



Guntram Jörg leker över vattnet.

Hårt hårt: Om förstabestigningar och sökandet efter "the King Line": Ninja 8b +

Vi kom inte hit för att studera öns geologiska ursprung. Nej, åtminstone Gu hade för avsikt att sätta nya, fina boulderingproblem, naturligtvis ackompanjerad av Frank som skulle dokumentera Gus klättring både på foto och film.

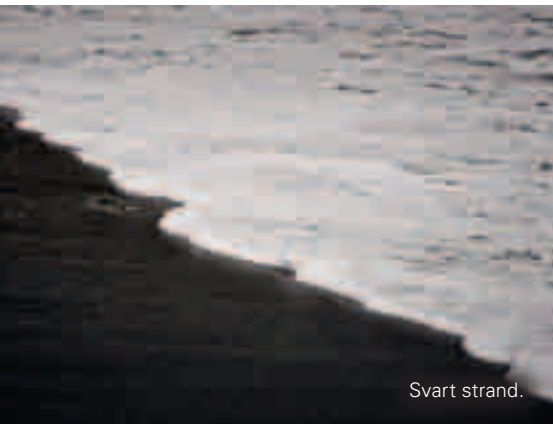
Dagen efter vår ankomst på ön, började den tysk-österrikiska duon att arbeta. Under ledning av Walter Goller, en österrikisk "local" som flydde från den västeuropeiska civilisationen för tio år sedan och utsåg Teneriffa till sitt nya hem, siktades genast nya projekt och delades in i "klätterbart" eller "oklätterbart" och hierarkiskt kategoriserade med den så kallade "hammer-factor", stenhårt med andra ord.

Gu identifierade projekt nummer ett väldigt snabbt och Frank verkade imponerad, en sköld med fyra grepp som behållit projektstatus under många år. Flera kända klättrare har försökt, men misslyckats. Det verkar som att Gu har en förmåga att se tjuviga linjer och

faktiskt klättra dem. Inom några minuter visste Gu hur han skulle angripa den och efter några timmar hade han nått boulderns utsteg. Efter det försåg han linjen med en sittstart och bouldern "Mi media narranja" (8a +) var etablerad officiellt.

Gu satte sedan några andra projekt i princip på nolltid och vi andra trodde att vi kunde slå oss ner och slappa på stranden resten av resan. Men Walter hade tydligen satt varje millimeter av ön under lupp och överraskade oss med "THE kingline" av Teneriffa – ett projekt av ren skönhet med en så ren linje som om Gud själv hade ritat den på klippan. Men samtidigt verkar den vara lika svår. Efter bara en liten stund konstaterade Gu: "Den här är klättringsbar". Men ändå försökte han under flera timmar lista ut hur han skulle göra den och hitta rätt lösning. Speciellt det första movet krävde tålmod och all hans kraft.

Efter två dagars försök började Gu och hans klan bli otåliga. Nerverna låg helt enkelt utanpå. Gu förväntades sätta det första movet ▶



Svart strand.



”Efter två dagars försök började Gu och hans klan bli otåliga. Nerverna låg helt enkelt utanpå”

idag. Om han inte gjorde det, skulle han någonsin klara av det? Skulle någon någonsin klara det första movet?

Laddade med denna press åkte teamet tvärs över ön, till San Marco, för tredje gången. Medan Gu behövde lugn och ro för sitt projekt, fokuserade vi andra på några sportleder i samma område som vi utsett till några av de bästa på ön. Plötsligt: ett skrik! Gu hade äntligen satt det första greppet! Samtidigt insåg han att länkningen mellan det första movet till resten av linjen var nästa problem. Att sätta problemet idag var helt klart omöjligt. Det första movet hade tagit alltför mycket kraft av den unge klättraren den dagen. Men vi visste allihop att om Gu bara tog det lugnt ett par dagar skulle han kunna sätta detta tidsödande projekt.

Gu gick på adrenalin så två dagars vila kortade han ner till en. Således körde vi den stora husbilen till östra sidan av Teneriffa ännu en gång. Den dagen kunde man verkligen känna spänningen i luften, det var varmt och fuktigt och Teneriffa hade tydligen inte mycket till övers för Gus projekt. Ingen i sällskapet hade någon längtan efter att klättra. Vi bara stod där, som trollbundna, och väntade på att Gu skulle börja. Skulle han bli den förste att klara av den där bouldern efter så många år?

Snurriga tankar och hjärtskärande stunder

Vet du vad som händer med en klättrare i en sådan situation? När den står inför en möjlig förstabestigning efter lång tid med försök och motgångar? Medveten om att han inte kommer att sätta leden den dagen heller, om han behöver alltför många försök? Medveten om att han troligtvis blir tvungen att flyga tillbaka hem utan att ha lyckats, om han inte sätter den just denna dag, eller någon av de fåtal dagarna som är kvar?

Mentalt går Gu igenom alla dessa städer: Måste han komma tillbaka nästa vinter? Måste han förlänga sin resa? Måste han till och med åsidosätta sina studier och tentor för att klara den här bouldern? Alla dessa frågor stör honom just vid den här tidpunkten. Men, sedan kommer han tillbaka till sig själv, tror på sig själv och sin förmåga. Han vet att han kommer att få gjort den där leden och äga bouldern. Gus följe vet ingenting om allt detta just nu. Bara just när Gu ska sätta det första movet på bouldern verkade hjärtat på Gus flickvän hoppa över ett slag...

Gu är stark, han krimpar hårt och positionerar benen, stöter till, positionerar fötterna igen och klarar den första passagen – för första gången!

Nu måste han stanna kvar. Att falla och försöka igen skulle inte vara möjligt kraft-

mässigt. Ingen vågar ens andas. Det hörs varken något ”Allé!” eller ”Kom igen!” Gu kommer fram till kanten, bara ett move kvar nu så når han 7a-utsteget. Han klarar det, mantlar sig upp och tar tag i ett grepp. Han försvinner bakom kanten.

Inget tjut, inget jubel, ingenting. Vi kände oss mållösa allihop. Detta var så mycket mer än vad vi hoppats på, så mycket känslor, så mycket spänning. Det var helt enkelt otroligt vilken lättnad vi kände när Gu satte bouldern. Och man kan bara tänka sig vilken press som hade tyngt hans axlar.

Det är helt enkelt fenomenalt när en ung, stark klättrare lämnar naturlagarna därhän och gör det omöjliga möjligt. Gu kämpade som en ”Ninja”, förslagsvis 8b+.

...och hur var det med själva ön?

Bi-Ba-bouldering

Förutom otroliga boulders kan du också hitta mer vanliga linjer som är värda att klättra. Och det bästa är att de ofta finns i områden med repklättring så alla kan ha något att göra och klättra utan att man behöver splittra gruppen någon gång. Så speciellt för grupper av klättrare med olika intressen har Teneriffa många fördelar. Bara att hoppa mellan bouldering och repklättring eller träffa pojkvännen för en puss eller lunchpaus. Super!

”Mentalt går Gu igenom alla dessa stadier: Måste han komma tillbaka nästa vinter? Måste han förlänga sin resa? Måste han till och med åsidosätta sina studier och tentor för att klara den här bouldern?”

Nu låter nog boulderingen och klättringen här skönare än vad den är. Klättringen på blocken är mångfacetterad. Teneriffa är definitivt ett boulderområde som du måste vänja dig vid, främst beroende på basalten som dominerar bland blocken här.

De flesta grepp här är pockets och lister, delvis skarpa och delvis med mjuka slopers. Det är många leder, från nybörjar till avancerade, som är värda att testa, speciellt i områdena Arico och Arico Nuevo. Medan beskrivningen ovan av klippans karaktär stämmer in ganska bra på Arico, så är allting lite mjukare och slipat i Arico Nuevo. Där det en gång flöt fram en flod genom dalen, ligger det idag boulders i en 1,5 kilometer lång kanjon. Totalt är det ungefär 500–700 block på Teneriffa, och många är fortfarande oklättrade och väntar på en förstabestigning.

Repklettring: Om det är allt..?

Om temperaturskillnaden mellan Centraleuropas fem minusgrader och den milda med-

eltemperaturen på 20–22 grader kanske är något besvärande de första dagarna är det en sak som man verkligen inte behöver oroa sig för: klättringen.

Som tidigare nämnt är alla bra block omgivna av alternativ för repklättring. Teneriffa kan stoltsera med minst tio klätterområden i toppklass. Speciellt med tanke på att varje område är väldigt skiftande och varierande. De stora områdena som Arico lockar med ungefär 200 leder, men även de mindre är värda ett besök. Här kan du klättra i alla möjliga stilar: korta boulderingleder, långa nådelösa utställighetsleder, tekniska väggsköldar, tätbultade leder och leder med långt mellan bultarna samt naturligt säkrade leder.

Basalten förför med pockets, kanter, slopers och sprickor. Yes! Riktigt coola sprickor för dem som gillar det. Många av lederna kan också klättras på egna bitar. Och i alla områden finns det fortfarande möjligheter till förstabestigningar, som sedan kan ges galna namn – något som våra tyska kompanjoner

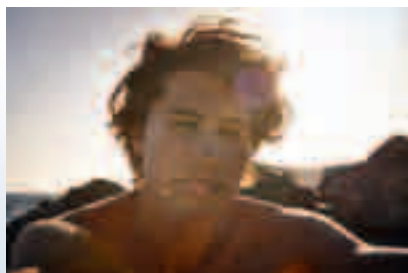
på resan gillade väldigt mycket. Tyvärr graderades vissa leder ner från potentiella 8b till enklare versioner av 7b. Men de flesta av lederna var det ingen som vågade sätta klorna i.

Skoningslöst, men inte hopplöst!

Man kan jämföra typen av klättring här med att klättra på granit: det är rakt och skoningslöst! Greppen är där de är och fotgreppen är där de är. Det är ingen idé att leta efter fler alternativ däremellan. Och det har sin tjuvning: lederna tvingar dig helt enkelt till galna moves och tekniska trix. Klättrare med en bra teknik drar helt klart fördel av det eftersom även linjer som ser rena ut kan förvandla dina underarmar till rena pumpstationer.

Ett tips: förflytta tyngdpunktens mitt medvetet och rotera knät i en djupare position.

*Text: Martina Scheichl
Foto: Frank Kretschmann*



Guntram Jörg.

FAKTA TENERIFFA

BOENDE Organisationen "Rasclat Base Camp" erbjuder fina och autentiska platser att bo på. Bland annat har de campingplatser, ett guesthouse och grottor (!). Det finns naturligtvis andra ställen att bo på, men det rekommenderas att hålla sig borta från de mer kaotiska turistställena. Kontakt: Rasclat Basecamp, Benítez de Lugo Calle 4 38580 Villa de Arico/Santa Cruz, Tenerife. Telefon: 0034 922166341. Internet: www.facebook.com/RasclatTenerife

FÖRARE OCH PADDOR De flesta klätterområdena på Teneriffa är med i förarna "Tenerife – Escalada deportiva" av Javier Martin och "Geoquest ...Dance on the Volcano" av Gerald Krug. Paddor lånas ut gratis via Rasclat Base Camp i Arico.

MAT På Teneriffa gillar man att umgås medan man äter. Därför rekommenderar vi att beställa från menyn och sätta allting i mitten av bordet, så alla kan smaka från alla fat. Maten i sig följer mottot "från ön – för ön" när den är som bäst. Allt du får på Teneriffa är härifrån: fisken, grönsakerna, frukten och potatisen!

LANDET OCH AKTIVITETER Den vulkaniska ön är väldigt varierande. I sydväst är det ganska torrt, klippigt och varmt medan det i nordöst är grönnare och frodigare, vilket också innebär mer regn. I båda halvorna av ön kan du utöva alla sorters vattensporter, vandra, cykla eller klättra – eller bara chilla på en av de svarta stränderna. Den aktiva vulkanen Mount Teide (3718 m ö.h.) är den högsta toppen på alla öar som ingår i Kanarieöarna och värd att vandra på eller runt. Även inuti Teides kaldera kan du klättra. Här är väggarna på 2200 m ö.h. – något som bör hållas i minnet eftersom det är märkbart svårare att andas när man anstränger sig.

BÄST TID ATT ÅKA Teneriffa kan besökas året runt. Även om vädret skiljer sig mycket från nord till syd, så kan man anta att det aldrig regnar på hela ön samtidigt. Så efter en halvtimmes körning i regnet är du ute i den varma solen igen. Speciellt på våren, hösten och vintern kan man njuta av sköna temperaturer för klättring. Naturligtvis följer vädret sina egna regler, men generellt brukar medeltemperaturen ligga mellan 18 och 24 grader.

In memoriam

Det har varit ett dystert år inom svensk klättring. Samtidigt som klättringen ger oss så mycket glädje, lycka, skratt och vänskap har fyra av våra klättrande vänner försvunnit från oss detta år. Det känns överkligt. Sorgligt. Och så orättvist!

Tom Bjernerud, Patrick Serra, Magnus Kastengren och vår norske vän Håkon Hansen: Vi önskar så djupt att vi skrev om er i ett annat sammanhang! Vi har förstått av era vänner att ni verkligen var älskade – och att ni älskade det ni höll på med, de sista minuterna av era liv. Detta är deras ord till er...

(Tom Bjerneruds minnesord publicerades i Bergsport nr 157, mars 2013).

Magnus Kastengren

Magnus Kastengren har omkommit i en tragisk olycka i Nya Zeeland. På morgonen den 3:e november hade Magnus, tillsammans med en kamrat, bestigit Mount Cook. Då de skidade nerför den första kammen tappade Magnus, av oklar anledning, balansen och föll. Han blev 31 år. Hans närmaste anhöriga är föräldrarna Susanne Flyborg och Claes Kastengren samt bröderna Karl-Johan och Mikael.

Magnus föddes och växte upp i Täby. Hans pappa Claes lärde honom tidigt att åka skidor. När Magnus var bara sex år gammal gick familjen på sin första fjällvandring i Norrland. Närheten till naturen och bergen blev en ledstjärna för Magnus och efter studentexamen reste han till Chamonix och gjorde sin första vintersäsong. Chamonix kom att bli hans andra hem och han såg alltid fram emot att återvända dit. Det var där Magnus började fokusera alltmer på klättringen. Allteftersom han utvecklades som klättrare begav han sig även på längre resor för att söka nya utmaningar. Han reste till bergen i Skottland, Alaska, Yosemite och Tibet. Att vara nära naturen, klättra, skida, snickra och påta i grönsakslandet – det var frihet för Magnus.

Magnus var en mycket varm och levande person. Hans hem i Täby och Chamonix stod alltid öppna för vänner och bekanta. Vi är många som kommer att minnas fantastiska stunder på hans brygga vid Rönningesjön och i hans lägenhet i Cham sud. Tillsammans med Magnus blev det alltid härliga samtal, historier och mycket skratt. Alla som hört hans rappa kommentarer eller mött honom i schack kan vittna om hans skarpa intellekt.

Klättring, skidåkning och alpinism var starka drivkrafter i Magnus liv. Intressen som vi delade. De som knutit in sig i samma rep som Magnus vet hur säker och kompetent han var. Han var en trogen vän och mån om att vårda och bibehålla vänskapsbanden. Våra minnen av honom är starka och fyllda av livsglädje. Vi hör honom entusiastiskt berätta historier och kan lätt återkalla minnena av diskussioner och gemensamma äventyr samt inte minst hans stora humor. Magnus lämnar ett stort tomrum efter sig.

Vännen Olov Isaksson



Håkon Hansen

Det är med stor sorg jag fått reda på att Håkon Hansen förolyckats under en klättertur i Norge i somras. Håkon Hansen omkom tragiskt på nervägen från en bestigning av Store Skagastölstind (Norges tredje högsta fjäll) 2405 m ö.h. i somras. Norge har därmed mist en av sina främsta sportklätterpionjärer.

Håkon ledde den nordiska sportklätterutvecklingen på 80-90-talet med flera hårda bestigningar i Österrike, Frankrike och hemma i Norge.

Jag mötte Håkon för första gången i slutet av 80-talet i klättermeckat Buoux i Syd-Frankrike. Till en början var han en ganska tyst och tillbakadragen men ju längre jag lärde känna honom desto mer öppnade han sig. Kom man in på ämnet träning och klättring lyste glädje i hans ögon och diskussionen ville aldrig ta slut. Vi diskuterade ofta olika teorier om hur man skulle kunna bli en starkare och bättre klättrare. Jag upplevde Håkon som en mycket seriös och fokuserad klättrare som verkligen levde för sin klättring.

En vår träffades vi åter i Buoux efter en lång träningsvinter hemma och han hade då tränat sina båda lillfingrar i slingor och var nästan lika stark där som i övriga fingrar. Hans teori var att han skulle använda lillfingret och fingret bredvid och spara sina två starkaste så länge som möjligt tills han behövde dem på slutet när mjölksyran kom. Hans mål var då att klara klätturen Tabou Zizi 8b som bjuder på diverse enfinger, tvåfinger och trefingerhål.



Håkon Hansen. Foto: Johan Luhr

I Buoux var det ju extremt mycket pocketar. För oss svenskar var Håkon en drivkraft och förebild för att ge sig hem och träna för att bli en starkare och bättre klättrare. Vi låg ju steget efter.

Under senare delen av sitt liv bodde han i Spanien. Håkon Hansen blev 48 år.

Tankar går till hans nära och kära.

Johan Luhr

Patrick Serra

För två år sedan satt jag, Patrick Serra och våra respektive på ett café i Västerås. Tjejerna hade bestämt sig för att ta det modiga steget att starta eget, och tyckte att det vore en bra idé att fösa ihop sina respektive för att låta oss känna på varandra. Om de skulle jobba ihop i vått och torrt var det ingen nackdel om vi åtminstone tyckte att det var okej att sporadiskt umgås. Efter bara ett par minuter hade Patrick målande berättat att han klättrade, och skulle vilja hitta sällskap i Västeråstrakten för att kunna utöva sitt intresse på hemmaplan. Jag förklarade att jag länge haft en fascination för klättring, men att höjdskräcken alltid stått i vägen som ett blött täcke.

”Vad väntar vi på?” var Patricks respons. Han kände en kille som säkert kunde tänka sig att vara på, en gemensam bekant till oss. Dessutom var nog säkert hans systerson sugen. ”Okej”, sa jag, ”jag kan nog få med brorsan”.

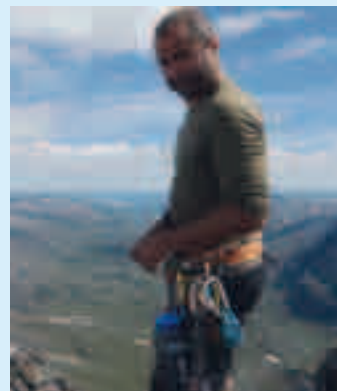
Någon vecka senare stod vi sex personer i klätterhallen. Jag var så rädd så jag skakade – bokstavligen. Fyra meter upp på vägen ville jag bli nedfirad, men Patrick kom med uppmuntrande tillrop och tyckte jag skulle vara still där ett tag och känna på rädslan, och låta den ebba ut. Det var den första i en lång rad av sessioner på väggen där Patrick genom sin inställning hjälpte mig att utmana mig själv och mina begränsningar på allvar.

När vårt pass var över var jag nog inte mindre rädd, men klart mer biten. Samma kväll startades en facebookgrupp bestående av oss sex, som sedan kommit att växa rejält. Det blev också starten på vad som för mig kommit att bli flera nära bestående vänskaper.

Allt eftersom tiden gått har min höjdskräck ebbat bort. Människorna i vår klättermenskap, med Patrick i spetsen, fick mig att känna att när de sa ”Säkring klar” kunde man lägga sitt liv i händerna på sina vänner. Var det något Patrick månade om var det andra. Såväl när det kom till säkerheten, som till att inkludera människor i sociala sammanhang. Han var bra på att ta plats, men bättre på att ge plats.

Sista dagen vi sågs innan olyckan var vi ute och klättrade. Patrick skrattade och gav mig rejäla pikar för mina – fortfarande lika – taffliga försök att coila repet när vi var klara. Sedan dess får jag ett leende på läpparna varje gång det strular med coiling av repet. Patrick Serra bidrog inte bara med att föra ihop många av oss i gänget, utan var också en av de stora källorna till leenden och skratt. Vi är i första hand inget klätterkollektiv, utan en social gemenskap där stämningen kan vara ressam men alltid varm. Kaffetermos och en kram är viktigare än rep och storskor i det här gänget. En inställning som Patrick i högsta grad var med och utvecklade.

Nu har Patrick lämnat oss för vad som förhoppningsvis är nya äventyr, men vi är kvar. Idag gör det otroligt ont att han inte är här, men redan nu kan jag le när jag tänker på vad Patrick lämnade efter sig förutom ett oräkneligt antal minnen och fina stunder. Jag har fått en skara nya vänner, varav en del kommit att bli en nära och bestående del av mitt liv. Några har Patrick introducerat mig för direkt, andra indirekt genom att han gav mig klättringen och klättringen gav mig dem. Det är ett arv som jag för alltid kommer att vara tacksam för, och som jag kommer att tänka på med stor värme när jag minns min oerhört saknade vän Patrick Serra.



Patrick Serra i Kebnekaisemassivet sommaren 2012. Foto: Patrik Horsell

Erik Rosenberg, Smäklättrarna

INSPIRERANDE SYMPOSIUM

Den 2:a november gick den 3:e upplagan av Women's Climbing Symposium av stapeln i klättermuseet the Arch i London. En liten nordisk delegation på två svenskor och en danska bestämde sig för att åka dit.



Suzan Dudnik och Emma Twyford håller workshop om "Awkward Holds" (obekväma/knepiga handgrepp).



Audrey Seguy visar en variant på heelhook.

Det blev en fantastisk dag som vida översteg deras förväntningar, fylld av matnyttiga workshops, inspirerande föredrag och utbyten av erfarenheter med några av de ca 200 deltagarna. Här är Helena och Annas rapport!

Dagen inleddes med att 72-åriga pionjären Angela Soper, tidigare president i the Pinnacle Club, berättade om den kvinnliga klätterscenens utveckling under de senaste 50 åren. Nyss hemkommen från Kalymnos, leder fortfarande 6c och klättrar så mycket som möjligt så fort hon får chansen. Soper fortfarande vid 72 års ålder mattan med flesta av oss. Grymt inspirerande!

Sedan följde två workshops. Vi valde "Awkward/insecure holds" och "Footwork" som hölls av de erfarna coacherna Audrey Seguy, tidigare brittisk mästarinna i lead och bouldering och numera vd på the Castle Climbing Centre in London, samt Suzan Dudnik, som basar över Climb Newcastle och är känd för sina workshops för just kvinnliga klättrare. Massor med bra tips och övningar om bland annat slopers, heelhooks och vikten av att fördela vikten rätt.

Mina Leslie Wujastyk, medlem i brittiska klätterlandslaget med egna sponsorer och den första brittiska kvinnan att klättra 8b+ i Storbritannien, delade generöst med sig av sina erfarenheter av behovet av mental träning för att kunna uppnå sina mål vid tävlingsklättring och i livet i stort under en lunchföreläsning. Hon pratade om self-efficacy, om hur man förhåller sig till sin prestation och till både sina egna och andras förväntningar. Hon ställde oss frågan "What is your game?" – d.v.s vilken metod tar du till för att skruva ner både dina egna och andras förväntningar på ett kanske inte alltid konstruktivt sätt.

Eva Lopez, en av världens bästa kvinnliga sportklättrare som nyligen klättrade 8c+, som har lång erfarenhet som personlig tränare och en PhD om klättrares fingerstyrka(!), höll en mycket inspirerande och konkret föreläsning om "performance indicators".

Dagen avslutades med föreläsningar av Fran Brown, the World Para Climbing Champion 2012, och Ella Kirkpatrick som vid 13 års ålder klättrade El Capitan i Yosemite tillsammans med sin pappa och tre av hans vänner.

Det är svårt att välja ut vad som var bäst, men Angela Sopers och Eva Lopez vägran att kompromissa med sitt intresse för klättring var grymt inspirerande och Mina Leslie Wujastyk universella fråga "What is your game?" som hindrar dig att uppnå dina drömmar och mål, ringer ännu i våra öron.

Text och foto: Helena Dahlgren och Anna Lindam

Lyckad tränarträff

Vi var ett fyrtiotal nyfikna som dök upp på riksidrottsförbundets bas Bosön i Stockholm helgen 19-20 oktober. Det visade sig vara en härlig blandning av människor från både små och stora klubbar runt om i landet.

Förbundet hade satt ihop ett spännande och fullspäckat program med föreläsningar, diskussioner och övningar. Väl anpassat för oss deltagare som lär ut klättring på olika nivåer i våra tränarroller. Vi hade kommunikationsövningar som belyste hur man förmedlar budskap på ett sätt som skapar förtroende.

En ögonöppnare bjöds vi på av Bosöns avdelning för Idrottsmedicin då vi testade 9+ screening batteri. Det är en funktionell rörelseanalys som visar svagheter i form av begränsad rörlighet, nedsatt stabilitet och asymmetri i muskler. Det visade sig finnas både en och annan stel muskel inte minst hos undertecknad. Absolut något att ta med sig som verktyg för att undvika och förebygga skador.

Magnus Kilgers föredrag om idrottspsykologi var en personlig favorit. Han poängterade bland annat vikten av att få klättrarna att känna sig sedda i egenskap av personer och inte som det lätt blir, bara genom sina klättraprestationer. Att bygga på självkänslan snarare än självförtroendet.

Bosön är centrum för utvecklingen av svensk idrott. Här anordnas det träningsläger, kurser och fystester. Vi fick en visning av fysiologiska labbet där forskare arbetar fram nya metoder att testa och analysera olika förmågor som krävs i idrotterna. Klättring är fortfarande ett väldigt utforskat område som det finns massor att lära mer om.

Under helgen presenterades också NIU, Nationell idrottsutbildning. En fantastisk möjlighet för våra ungdomar att utöva och utvecklas i sin klättring under gymnasietiden. För oss var det en stor behållning att få utbyta tankar och idéer med andra tränare samt knyta nya kontakter. Tanken och förhoppningen är att detta ska bli ett årligt återkommande arrangemang.

Text: Larissa Darvell och Håkan Staffansson, Dalamas Klätterklubb



SKF:s kansli: Karin Persson, generalsekreterare, karin.persson@klatterforbundet.se

Idrottens Hus
Fiskartorpsvägen 15A

114 73 Stockholm
tel: 08-699 65 20

e-post: kansliet@klatterforbundet.se
webbsida: www.klatterforbundet.se

Pg: 67 32 65-5
Org nr: 889202-3063

FUNKTION	NAMN	ADRESS/BOX	POSTADRESS	E-POST	TELEFON
SKF:s kansli, generalsekreterare	Karin Persson	Idrottens Hus	114 73 Stockholm	karin.persson@klatterforbundet.se	08-699 65 20
SKF:s kansli, idrottskonsulent	Jonas Paulsson	Idrottens Hus	114 73 Stockholm	jonas.paulsson@klatterforbundet.se	08-699 65 21
Ordförande	Pontus Axelsson	Västmannagatan 47	113 25 Stockholm	pontus.axelsson@klatterforbundet.se	0705-45 42 33
Vice ordförande	Johan Ringstedt	Bergviksvägen 61	167 63 Bromma	johan.ringstedt@klatterforbundet.se	0703-93 05 40
Kassör	Madelene Lidmalm	Korpralsvägen 1	177 43 Järfälla	madelene.lidmalm@klatterforbundet.se	0735-02 51 90
Sekreterare	Johan Wahlberg	Månstenvägen 16	196 33 Kungsängen	johan.wahlberg@klatterforbundet.se	0727-12 56 56
Ledamot styrelse	Peter Hermanson	Bonnagårdsvägen 9	302 92 Halmstad	peter.hermanson@klatterforbundet.se	0708-81 05 12
Ledamot styrelse	Eleanor Säfsten	Kransbindarvägen 16	126 36 Hägersten	eleanor.safsten@klatterforbundet.se	0736-43 13 33
Ledamot styrelse	Mikaela Rydberg	Johannesbäcksgatan 56B	754 33 Uppsala	mikaela.rydberg@klatterforbundet.se	0704-17 57 92
Valberedning	Manne Forsdik	Sibyllegatan 53	168 74 Stockholm	manne.f@me.com	0708-80 10 17
Redaktörer Bergsport	Eva Olsson Annika Ringstedt			red@bergsport.se	0706-77 80 44 0703-99 16 29
Accesskommitté, ordf	Christofer Urby	Bollungen 109	747 91 Alunda	christoferu@yahoo.se	070-329 11 61
Alpinkommitté	Rafael Jensen	Allhelgonagatan 12, 7 tr	415 13 Göteborg	rafael@algohotellet.se	0733-24 34 34
Förbundskapten Juniorlandslag	Reino "Nicki" Horak	Bergsvägen 38	333 60 Sävedalen	jfk@klatterforbundet.se	0705-22 61 22
Förbundskapten Skidalpin	Martin Persson	Skansvägen 52 lgh 1201	830 05 Järpen	Martin_persa@hotmail.com	070-607 50 98
Säkerhet	Ingenar Gråsjö	Stureplan 1	582 21 Linköping	ingemargrasjo@gmail.com	073-418 11 71
Tävling, ordf	Björn Höft	Östervägen 33	169 55 Solna	bjorn@norrortspartyservice.se	0704-29 43 72
Utbildning	Panda Ekval	Osbygatan 1, 214	43 Malmö	panda@gnejs.se	0703-50 33 05
Utbildning Tränare	Jim Wasmuth	Bergs backe 3	59396 Västervik	jim.wasmuth@vastervik.se	072-732 75 51
Anläggning	Per Forsberg	Lefflersgatan 19, 2tr	416 71 Göteborg	anlaggning@klatterforbundet.se	0733-76 55 19
Medicin/Expeditionsläkare/UIAA MedCom	Johan Holmgren	Parkgatan 25	434 50 Kungsbacka	johanholmgren@hotmail.com	073-679 02 54
Förbundsläkare	Anders Söderlund	Lillskogsvägen 13A	133 34 Saltsjöbaden	anders.soderlund@aleris.se	070-491 70 43
UIAA anti-dopingkommission (ledamot)	Anders Söderlund	Lillskogsvägen 13A	133 34 Saltsjöbaden	anders.soderlund@proxima.se	070-491 70 43
UIAA accesskommission (corresponding member)	Jonas Paulsson	Idrottens Hus	114 73 Stockholm	jonas.paulsson@klatterforbundet.se	08-699 65 21
IFSC regelkommission (ledamot)	Åke Nilsson	Krummakargatan	118 51 Stockholm	geoscope@gmail.com	070-730 28 32
Corresponding member UIAA Medcom	Erik Gustafsson	Hvitfeldtsgratan 2 B	411 20 Göteborg	erik926@gmail.com	0702-28 36 54

KONTAKTINFO TILL DIN NÄRMASTE KLÄTTERKLUBB HITTAR DU PÅ WWW.KLATTERFORBUNDET.SE

ATT KÖPA FRÅN KANSLIET

Gör på följande sätt: Betala in på Plusgiro 673265-5, skriv ditt namn och adress tydligt samt klubbtilhörighet. Skriv på inbetalningen vad du beställer. Om det inte får plats så skicka gärna uppgifterna med e-post till kansliet@klatterforbundet.se.

OBS! På alla priser tillkommer frakt enligt nedan (gäller ej tygmärken).
För beställning mot faktura tillkommer 50 kr i expeditiönsavgift.
Alla priser inkluderar moms.

Fraktpreiser:

1 st bok 55 kr, 2 st 60 kr, 3-4 st 150 kr, 5-10 st 250 kr 1 st kompendium 10 kr, 2 st 20 kr, 3-4 st 30 kr, 5-10 st 60 kr
1 st loggbok 10 kr, 2 st 20 kr, 3-4 st 20 kr, 5-10 st 40 kr Topprep/ledkort >100 st=10 kr, 100-200=20 kr, 200-500=40 kr

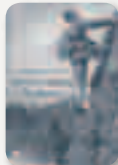
Fler ex än 10 eller andra frågor? Kontakta gärna kansliet så hjälper vi dig med beställningen. Tel: 08-699 65 20

BÖCKER & KOMPENDIER



Stora boken om klättring
av Nils Ragnar Gustavsson.
Lärobok i klättring.

Medlemspris 300kr
Ord.pris 350kr



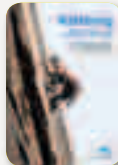
**Svensk klättring
Pionjärerna**
av Ewa Hellström.
Klättringens historia.

Medlemspris 150kr
Ord.pris 200kr



Firning och Klättring
Försvarets maktens bok om firning,
kamratutövning, laviner mm.

Medlemspris 650kr
Ej medlem 750kr



Klättring inomhus
Skriv in dina klätturet,
kurser m.m.

Medlemspris 80kr
Ord.pris 100kr

Topprepsklättring inomhus
Kurskompendium av
Rasmus Jansson.

Medlemspris 80kr
Ord.pris 100kr

Kebnekaiseförare del 1
Kompendium, kopia av Rossipals.

Medlemspris 30kr
Ord.pris 50kr

Kebnekaiseförare del 2
Kompendium, leder
efter 1952.

Medlemspris 30kr
Ord.pris 50kr

Toppreps- och ledkort

Topprepskort (grönt)
Ledkort (rött)
1-100 ex: 10kr/st
> 100 ex: 6kr/st

MÄRKEN

Instruktörmärke
ca 5x8,5 cm.
Pris 50kr inkl ett
kategorimärke.



Kategorimärken
Instruktör
Finns för klippa, is,
inomhus, sport



Tygmärke SKF
Pris 40kr



OBS!
**Glöm inte att
betala för frakten.**

ATT KÖPA FRÅN FÖRFATTARE

KLÄTTERFÖRARE

Bohusförare 2002. Beställes på www.bohusguide.tk,
350 kr + frakt. **SLUTSÄLD!**

Fyrkantennområdet, 1997, Älvsbyn-Boden-Niemisel-Piteå,
120 kr. Pg 629 41 10-9, Luleklättrarna

Klättring i Göteborg, Göteborgs Klätterklubb, 350 kr,
beställes via www.gbg-guiden.info

Jämtland, Östersunds KK

Sportklättring i Västervik, Linköping och Höglandet, 1999, 150:-
Pg 479 51 96-7

Stegeborg och Söderköping 2001, Björn Holst,
tel 0121-400 54

Uppsala, Uppsala Klätterklubb

Umeå, Umeå Klätterklubb

Ågelsjön, 1995, 198:- Pg 476 11 16-5, Fredrik Schlyter

Klättring i Kilsbergen med omnejd, Örebro Klätterklubb 2007.

240 kr. Pg 49 11 39-2. www.orebroklatterklubb.com

Klättring i Södermanland, 2007. 329 kr (inkl frakt).

Pg 100 14 83-5. Mer info på www.dangerzone.se

KOMPENDIER

**Att klättra på väggarna – en handledning
för inomhusklättring**

60 kr + porto, Pg 467 96 58-7, Johan Lindström,
Godhemsgatan 13, 414 68 Göteborg. e-post: johanuk@spray.se

Höghöjdsmedicinskt kompendium

95 kr + porto, Kontakta författaren per e-post:
johanholmgren@hotmail.com

Daniel Bidnerfondens brevkort. Tio olika brevkort med kuvert.
Unika fotomotiv. 140 kr (inkl porto 40 kr) Pg 97 05 64-1.



Pontus Axelsson (t h) tillsammans med Doug Scott (t v) på UIAA:s generalförsamling i Pontresina i oktober 2013.

Foto: Lawrence White

EN HÄNDELSESERIK HÖST

För oss som arbetar med förbundet har det varit en händelserik höst med många aktiviteter och flera nya ansikten. Under oktober arrangerades den numera årliga kommittékonferensen där alla förbundets olika verksamheter träffas för att prata, umgås och planera framtiden tillsammans. I år välkomnade vi bland andra Robin Dahlberg och Jerry Sulonen till säkerhetskommittén. Ny var också Morgan Hjort, ordförande i barn- och ungdomskommittén, samt Anders Burman som ny förbundskapten för landslaget i skidalpinism.

Det var en härlig stämning på konferensen och det blev – det fina vädret till trots – en mycket produktiv dag. Kommittéerna gick igenom målen för den pågående mandatperioden och stämde av hur man låg till, men lade sedan majoriteten av tiden på att prata om målsättning för de kommande två åren. Alla kommittéer kommer nu under vintern arbeta med att ta fram förslag på mål som efter samråd och diskussion med bland annat styrelsen, kommer att presenteras som förslag till förbundsmötet 29–30 mars i vår.

Under oktober var också jag själv på plats i Pontresina i Schweiz för att representera Sverige i internationella alpinistunionen UIAA:s generalförsamling. Det var tredje gången jag deltog och det blev många kära återseenden. Det slår en genast hur mycket vi har gemensamt med andra länder och det är väldigt givande att ta del av andras erfarenheter av bergsport, både som idrott och friluftsliv för såväl bredd som elit.

UIAA har sina rötter i de Europeiska alperna och arbetar idag med alla typer av klättring och högfällsport. Organisationen har vuxit sig stark, men har under de senaste åren mest präglats av politik. De stora länderna har fört bittra diskussioner om hur organisationen skall styras och under tiden har mycket av glädjen försvunnit. Och glädje är mycket viktigt för en organisation som likt vårt svenska förbund utgörs framförallt av ideellt engagemang.

Förra året skedde en rejäl förändring när en i dessa sammanhang relativt ung holländare vid namn Frits Vrijlandt tog över som ordförande. Han har under det senaste året lyckats återupprätta mycket av den glädjen och i år lyste hätska debatter med sin frånvaro. Det var även här mycket god stämning och arbetet präglades av samförstånd.

Höjdpunkten på mötet var att Tyskland och Österrike, som för några år sedan valde att kliva av unionen i protest mot internpolitiken (även om de i irlighetens namn var högst delaktiga i den samma), i år återigen blev medlemmar. I ett slag ökade UIAA det totala medlemsantalet i sina anslutna förbund med 1,6 miljoner

personer och blev naturligtvis även en mer värdig representant för världens klätternationer.

Tillbaka på hemmaplan så har vi under hösten också arrangerat en tränarhelg på Bosön och ett tjejeseminarium med tema jämställdhet.

Tränarhelgen lockade ett fyrtiotal tränare från total 16 klubbar runtom i landet och hade som mål att hjälpa klubbar och ledare att komma igång med klättring och klättraträning som organiserad verksamhet, inte minst för barn- och ungdomar. Några av ämnena för helgen var funktionell träning, medveten kommunikation och idrottspsykologi. Helgen blev en stor succé och vi lyckades rekrytera sex nya ledare till förbundets barn- och ungdomsledarutbildning och ytterligare fem tränare till vår nästa nivå 2-utbildning i Örebro i vinter.

Tjejeseminariet var även det uppskattat och samlade ett trettiotal deltagare som diskuterade jämställdhet, engagemang och hur förbundet bäst når ut till kvinnliga klättrare. Gästföreläsare var Ida Östensson från stiftelsen Crossing Boarders med ett föredrag om grunderna till Jämställdhetseffekten, JHE. Det är ett metodmaterial som hjälper organisationer att nå och inkludera målgrupper som är svåra att nå. JHE skulle kunna användas av förbundet för att identifiera hur vi bör gå tillväga för att vara en idrott där olika minoriteter finns representerade på riktigt och inte ”bara är välkomna”. Ida har tidigare bland annat arbetat framgångsrikt med att öppna upp skateboard-kulturen för tjejer, något som traditionellt varit mycket mansdominerat.

Efter en intensiv höst ser jag nu fram emot en härlig vintersäsong. För många av våra klubbar är det här den bästa delen på året med isklättring, skidbestigning och alpina turer i svenska fjällen. Jag hoppas att vi ses där ute, kanske på Östersunds KK:s årliga klätter- och topptursträff i Sylarna i mars, SM i skidalpinism i Umeå i februari eller på något isfall i Dalarna en kall januarimorgon.

Avslutningsvis, och som vanligt, glöm inte att ringa och berätta vad just du kan och vill göra för svensk klättring – mitt telefonnummer står längst bak i tidningen. Härnäst hörde fyra nya personer av sig och var sugna på att arbeta med vår friluftsverksamhet.

*Pontus Axelsson (medlem Bobusläns kk och Stockholms kk)
– För att läsa mer om styrelsens arbete, gå in på klätterförbundet.se*

bergsguiden

leder dig till den bästa utrustningen
och skönaste arrangemangen.

**Klätterprylar
till bra priser!**

NORTHSTAR .SE

MALMBERGET: 0970-251 83 UMEÅ: 090-780 09 00

Klätterutrustning för både sommar och vinter
www.wattochtarrt.se

**wått
& tårrt**

Köpmangatan 7 | Sundsvall
060-12 71 71

FINA ERBJUDANDEN PÅ KLÄTTERUTRUSTNING
VARJE MÅNAD

www.Klatterochhogfjall.se
tel. 0660-73237

Klättring som yrke?
Leva av och med klättring...

Scan-Rope

0320-560 60
www.scanrope.eu

Umeås klätterbutik!

Utebutiken

utebutiken.se facebook.com/utebutiken

**NY FÖRARE ÖVER
ÖSTERGÖTLAND** som beskriver
över 1000 leder. Helt i fyrfärg.
Beställ ett signerat exemplar på
www.schlyter.com

**UTO
GUIDERNA**

KLÄTTERGUIDER I ÖSTERGÖTLAND

telefon 0704-74 42 94 www.uteguiderna.se

NÄSTA NUMMER UTE 15 MARS 2014

MANUSSTOPP 15 FEBRUARI 2014

OM DU VILL ANNONSERA I BERGSPORT, KONTAKTA
Thomas Molin 031-743 20 86 eller på mejl: thomas@zetterqvist.eu

Tipsa redaktionen: red@bergsport.se

POSTTIDNING B
PORTO BETALT



www.marmot.eu | facebook.com/marmot.mountain.europe
Hans Hornberger



Marmot[®]
FOR LIFE



Marmot
Alpinist
Jacket