



C

R

U

X

Den uendelige historien er nå over!

Helgen 21-22/10-95 ble den uendelige historien avsluttet, da vi (Tom Atle og Jonny) kom til topps. Dette hadde vi strevet med i lang tid (ref artikkel i nr 1). Tidligere hadde vi gått 2 hele taulengder, men abortert en direkte variant.

Vi brukte juksemetoden på første taulengde, for å få en bedre linjeføring.

Her plasserte Jonny tre borebolter for å unngå et ekkelt ekspanderende riss. Denne taulengden er nå gradert A2, selv med en lang cheater-stick.

På andre taulengde anbefales det ledere å ikke se til venstre, samt å medbringe en laaaang cheater-stick.

Streck andre taulengde forbi de to boreboltene i toppen av diedret, til en hylle ca 10 meter lenger oppe.

her får du en langt mere behagelig stand.

3dje taulengde er boret i starten (av friruteskaperen) ved siden av et nydelig #3-4 friends riss.

Herfra pendler du over i et riss til venstre og går delvis teknisk/fri til topps (dette kan bli artig på vinterstid).

På toppen ble vi sittende en stund og svelge ruta som vi hadde jobbet så lenge med.

På en måte et antiklimaks, men likevel herlig å få gjort.

Vi kalte ruta "Gang på gang" etter alle våre tidligere besøk.

Vi rappelerte ned en rappelrute som Jonny har borra tidligere i år.

Vi gikk ruta på 2 dager, men er du litt rastløs er dette mulig på en lang dag.

Ruta er gradert A2/4+

Askfjell byr på mange muligheter hvis du har lyst på en litt luftig opplevelse i nærmiljøet.

Hilsen Jonny Jørgensen og T.A Bordevik.



inside...

| | |
|-----------------------|---------|
| Leder | side 2 |
| Bøker, Teknisk Klatr. | side 3 |
| Aaaaarne og Raaalph | side 4 |
| Shingel og Kjølenskap | side 5 |
| Spørsmål og grader | side 6 |
| Nisser | side 7 |
| Symaskin | side 8 |
| Symaskin | side 9 |
| Svar spørsmål | side 10 |

Julemøte

Sted:

Neste medlemsmøte blir på Børsen (sjøbu)

Tid:

Torsdag 30.11.95 klokken 19.30.

Møteplan:

1. Litt om aktiviteten siden sist
2. Klatreveggen/Buldrevegg
3. "Innendørs en dag i uka"
5. Lysbilder v\
6. Ordet fritt

Vel møtt til et hyggelig møte

STYRET

Lederen



Hei hei alle sammen livet er herlig dere , ja iallefall for oss som er klatrere og samtidig er med i styre og stell i denne klubben. Men som dere vet går året mot slutten, og ikke alle fortsetter i styret.Så vi trenger litt friskt blod. Interesserte kan si ifra til Tom Atle eller Nina. For vi vet at akkurat DU sitter inne med resursser som klubben DIN har bruk for, problemet er bare at DERE er så alt for beskjedne. Det vil ganske sikkert bli etablert flere innendørs fasiliteter i løpet av vinteren, det betyr økt rekruttering, dette vil igjen sette oss på en enda større prøve når det gjelder sikkerhet og kursing. Vi må følge reglene helt etter boka og gå foran med et godt eksempel, så slipper forhåpentligvis episoder som den på damtjern for ca 1 mnd siden

**Snakkes på Julemøte
Rune L**



DKK

Postadresse:
DKK Pb 1424 3001 Drammen
Fakturadresse:
DKK Pb 1424 3001 Drammen

Årskotingent:
Senior: kr 250.-
Junior, student og husstand kr 150.-
Innmeldingsskjema får du ved å kontakte Pål Tore eller Rune, Men de finnes også hos Eian Fritid og Aspaas sykler.

Postgirokonto: 0826.06.47718

Styret
Leder: Rune Larsen
Tlf: 32 884327/90168536

Nestleder: Jonny Jørgensen
Tlf: 32 833287

Kasserer: Pål Tore Larsen
Tlf: 32 895026

Sekretær: Tor Erik Larsen
Tlf: 32 825610

Styremedlem: Geir Ellingsen
Tlf: 32 894574

Styremedlem: Nina N Åshaug
32 822467

Redaksjonen BP
Rune Larsen
Geir Ellingsen
Jonny Jørgensen
Tom A B



TRANGO

Triumf og Tragedie

""PLING" jeg ble brått revet ut av mine fantsier, jeg rakk ikke å reagere engang før Dag hang stramt i tauet-Faen!!! Og den som så så god ut, skrek han, det var krystallen han hadde lurt skyhooken bak han siktet til"

Trango boka er en av de definitivt beste bøkene som omhandler klatring, utgitt i Norge på norsk.

Boka forteller historien om 4 norske gutter som dro til Himalaya for å klatre verdens høyeste og "vanskeligste" storvegg, noe to også klarte. Denne bragden er den største Norske klatrere har prestert internasjonalt. Finn Dæhli og Hans Chr. Doseth kom aldri ned til innsteget, de ble utsatt for en ulykke på veien ned og omkom. Norge mistet med dette to av sine definitivt beste klatrere, hvis prestasjoner ikke er overgått i dag.

Dette er fortellingen om fire eventyrere som ikke lot det bli med drømmen, som ble vekkert med bildet av Trangos Sør-øst vegg hjemme hos Stein P.

De kjempet seg igjennom sponsor sinking, byråkrati og dro på tur, turen ja den ble lang og strabasøs, med en rekke overraskelser. De bommet på plasseringen av veggen, den tekniske klatringen var kanskje tidvis adskilling vanskeligere enn de hadde torestilt seg, men igjennom alle strabaser overlever vennskapet som blir satt på prøve gang på gang, av b.l.a. salt, hjemlengsel og redsel. Det tragiske er at bare to kommer hjem.

Boka er skrevet av Stein P. Aashein som forteller historien på en gripende måte, den har et sett med meget bra bilder, Og er et must for alle som er litt hekta på klatring.

Den selges til redusert pris i de fleste bokhandler (hvis de har flere igjen)

ISBN 82-90554-02-08

TEKNISK KLATRING del en

Teknisk klatring, eller klatring med tekniske hjelpemidler, vil si å benytte sikrings-/festemidlene som hånd- eller fottak for å vinne høyde. Jeg skal her ta for meg litt om denne type klatring.

Litt om graderinger først: Tekniske graderinger går fra A0, som er å ta i en forankring for å komme seg over en hard bevegelse i fri, til A5, der man har et potensielt fall på 100m+ (livstruende fall).

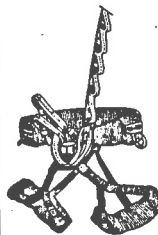
Det finnes hauger av spesialutstyr for teknisk klatring - bolter, rurps, smashes, birdbeaks, skyhooks og jeg vet ikke hva, men jeg skal her prøve å begrense meg. Ta med deg alt du har av sikringsmidler, du får bruk for det før eller siden, hvis du prøver dette. Det som er viktig er skille mellom forankringer som tåler fall, og forankringer som bare tåler kroppsvekt.

STIGER kan du kjøpe ferdig sydde, eller du kan knyte de selv, du trenger minst to. På hver stige bør det være en FIFI-KROK (en metallkrok som du kan bruke til å hekte stigen inn på sikringspunktet), men du kan også bruke en karabin. En fifi-krok med tau festet til selen er fin å hekte inn på festemidlet for å hvile.

DAISY CHAIN er en slynge med sydde eller knyttede løkker for ca. hver tiende cm. Ved å bruke daisy'en kan du skape et spenn mellom bena og selen, og på denne måten kan du stå relativt høyt i en forankring. TAUKLEMMER gjør det mulig å klatre på tauet etter førstemann når

han har kommet til standplass, og rensa taulengden. HAMMER er ikke et "must", men det kan være greit å ha til å fjerne kiler o.l. som har vært belastet med kroppsvekt.

KLATRESEKVENSEN: Finn et passende sikringsmiddel og plasser dette så høyt som mulig (strekk deg skikkelig for hver bevegelse) heng en karabin i forankringen og hekt begge stigene i denne. Beveg deg opp i stigene, så du har sikringen i hoftehode og



hekt fifi-kroken fra selen inn i forankringen. Herfra ser du hvilket sikringsmiddel du trenger for neste bevegelse. Når du har bestemt deg, trækker du opp i stigene så høyt du kan og sånn går det. Du må ikke "klippe" tauet inn før du er over den forankringen du skal ha tauet inn på, for å få et så lite fall som mulig dersom den neste skulle ryke ut. Regn ikke med at dette går like fort som friklatring, for dette er tidkrevende, veldig tidkrevende. Litt om FJELLBOLTER til slutt, disse må brukes med omhu og kun der det er ingen annen mulighet.

Det er ikke akseptert å bolte istykker etablerte firuter som f.eks. storeveggen på bera.

Hilsen Jonny Jørgensen
LYKKE TIL !



"Les om DRAGNAG-RI i juletid"

Med disse reklame betonte ord avsluttet gode gamle Ralph Høybakk foredraget om ekspedisjonen til Dragnag-Ri som ble holdt i universitetes aula 26. 10. Det hele ble introdusert av tindeklubbens formann. Hvorefter foredraget ble delt inn i 4 deler der Arne Næss fortalte om forberedelser. De første 20 minuttene var virkelig meget bra, de var spekket med selvironi og humor om kritikken mot han, men når han begynte og fortelle om turen, ble jeg sittende igjen med et inntrykk av at han var blitt kontakten noen timer i forveien, hivi seg på det første flyet fra London, for å være med.

Det var slett, han visste f.eks ikke hvor flere av bildene var tatt, det hele ble ganske langdrygt. Men han ble ferdig til slutt etter en rekke ganger å ha poengtert at nå har jeg vel brukt for mye tid (neste gang ta en titt på gull Rolexèn din Arne).

Etter Arne overtok ekspedisjonens lege som holdt et generelt foredrag om høydesyke som ikke var mer utfyllende enn det som stod i "drømmen om Everest", spesielt tok han for seg Vegard Ulvangs sykdom som gjorde at vi nesten mistet vår alles nasjonalhelligdom.

Nå begynte jeg å bli ganske trøtt.

Så det var godt at Ralph overtok, han holdt et fint foredrag om turen fra A.Bace camp til toppen og ned i dalen igjen, det var i denne delen hvor vi fikk se selve klatringen som ut i fra bildene så stedvis krevende ut. Ralph var godt forbredt og presenterte bilder og opplevelser på en ryddig og grei måte.

Det ble et lite avbrekk i Ralph's berettelser hvor det ble vist en film bit (den vil bli vist i sin helhet 1.jan 96 NRK).



Til slutt ble ordet stilt fritt, så da var det ikke annet å vente enn at en bommuskledd tradisjonist fra Hemsedal "spretter" frem og legger ut hva hans definisjon av kritikk er. Han snakker også om Nansen som fra samme talerstol i 1921 talte til ungdommen om at idretten var på ville veier det var blitt "konkurrence og spesialisering" som var det dominerende.

Etter disse utsagn ventet jeg en liten hanekamp på podiet men den uteble og Arne og Nils skiltes som venner.

(hva historien ikke sier noe om er hva jeg så på aulaen etter avsluttet foredrag).

Så ble det det spurt om flere spørsmål fra salen, men da hadde Øyvind fått sin dose, og stormet ut av salen. (toget venter ikke på DKK s medlemmer)

Rune L



Det er mye som blir vakkert når du betrakter det med **KJÆRRRLIGHET** (selv... Du tok med det hjem fra park forrige lørdag)

Nor kommer litt informasjon til dere som til stadighet luror på de litt farlige og utenlandske graderingene på friklatre rutene. Crux redaksjonen er ikke under noen omstendigheter ansvarlig for det undernevnte.

| UIAA | USA | USA | Aus | Fran | Nor | Sw | UK |
|------|------|--------|-----|------|-------|----|----|
| 5 | | | | | 5- | 5- | |
| 5+ | 5.7 | F7 | 14 | 5a | 5 | 5 | 4b |
| | | | 15 | | | | |
| 6- | 5.8 | F8 | 16 | 5b | 5+ | 5+ | 4c |
| 6 | | | | | | | |
| | 5.9 | F9 | 17 | 5c | 6- | 6- | 5a |
| 6+ | | | 18 | | | | |
| | a- | | | | 6 | 6 | |
| 7- | b | F10 | 19 | 6a | | | 5b |
| | 5.10 | | | | 6+ | 6+ | |
| 7 | c | | 20 | | | | |
| | d+ | F11 | 21 | 6b | 7- | | |
| 7+ | | | | | | | 5c |
| | a- | | 22 | | | | |
| 8- | b | F12 | 23 | 6c | | 7- | |
| | 5.11 | | | | 7 | | |
| 8 | c | | 24 | | | | |
| | d+ | F13 | 25 | 7a | 7+ | 7 | 6a |
| 8+ | | | | | | | |
| | a- | | | 7b | | 7+ | |
| 9- | b | F14 | 26 | | 8- | | 6b |
| | 5.12 | | | + | | | |
| 9 | c | | 27 | | 8 | 8- | |
| | d+ | F15 | | 7c | | | |
| 9+ | | | | | | 8 | |
| | a- | | 28 | + | 8+ | | 6c |
| | | F16 | | | | | |
| 10- | b | | 29 | 8a | 9- | 8+ | |
| | 5.13 | | | | | | |
| | c | | 30 | | | | |
| | | F17(?) | | | | 9- | |
| 10 | d+ | | 31 | 8b | 9 | | 7a |
| | | | | | | | |
| | a- | | | + | | 9 | |
| | | | 32 | | | | |
| 11- | b | | | 8c | 9+ | | |
| | 5.14 | | | | | | |
| | c | | 33 | + | | | |
| | | | | | | | |
| 11 | d+ | | 34 | 9a | 10(?) | | 7b |



1. Hvilken nordmann har besteget flest 8000-metere?
2. Hvor mange har han besteget?
3. Hvor mange ruter finnes på Solbergfjellet?
4. Solbergfjellets vanskeligste rute?
5. Hvor mange medlemmer har vi i snitt på klubbmøtene i DKK?
6. Hva betyr det når storvegger i USA graderes fra romertall 1-7?
7. Hvor høyt går den amerikanske graderingskalaen i friklattring?
8. Hva ville dette tilsvar i norsk skala?
9. Trollveggenes vanskeligste tekniske rute?
10. Trollveggenes raskeste bestigning, og hvilken rute?
11. Norges 3 klasiske klatretopper?
12. Hva er en "rivet" henger?
13. Hva er en "bird-beak"?
14. Hva betyr begrepet "clean"C- innen teknisk klatring?
15. Hva kalles det mest kjente australske klatrebladet?
16. Navnet på Black Diamonds nye vanlige karabiner?
17. Hva er Norges "hotteste" klatreblad?
18. Er det klatret ruter av grad 5.15 i verden?
19. Hvor kan det klatres is i drammensområdet?
20. Verdens vanskeligste bouldreproblem, og hvem gjorde dette?

1-5 riktige: Du er forpliktet til å børste ruter på Bera i hele -96, og møte på samtlige klubbmøter.
6-10 riktige svar: Du har ikke sovet eller vært "kanon" på alle klubbmøtene, men du trenger litt info.

11-15 riktige svar: Dette begynner å smake fug!!!
16-20 riktige svar: Har du dukset? Du er den fødte skribent til denne spalten !!!!

Se svar s.10

Nisser

Jeg er ganske fersk i klatring, og erfaringen min begrenser seg til klippeklatring i Berafellet pluss fine turer i Solbergfjellet og Vardåsen under Jonny Jørgensens utmerkede kurs. Derfor ble jeg veldig ivrig på en utfukt til Nissedal.

Da jeg begynte å klatre høsten i fjor, slo det meg at de som driver med dette er så forskjellige, for hver utøver fantes det en filosofi for hvorfor man bør klatre.

Likevel viste alle jeg møtte en kameratslig omsorg som imponerte meg. Jeg har ikke opplevd dette ved noen av de idrettene jeg har drevet med før.

Derfor ble jeg medlem av DKK.

Under et møte med klubbens medlemmer ble det sagt at vi burde få til en tur sammen, hvor vi kunne få klatret litt og bli bedre kjent med hverandre. Jeg var absolutt for, fordi det kunne bli lærerikt, sosialt ... -og ganske heftig. At Daniel har hytte i Nissedal forverret jo ikke saken.

Det viste seg, skuffende nok, at de som var så ivrige på turen måtte melde avbud, én etter én. Daniel Sørensen, Lars Henriksen, Kjartan ----- & meg selv valgte likevel å gjennomføre som de tøffe menneskene vi nå engang er. Dristig? Tull! Lars har stålpsyke, Daniel har rappellert flere ganger, og Kjartan hadde Seigmenn.

Utstyrt med den tyske klatreførerens ("Der Führer"), pizza & øl dro vi alltså til Nissedal, Nisser kommune for å etablere base camp. Etter tre timers kjøring (inkl.rast på Fossen kro; fine elger) nådde vi fram lørdag kveld. Hytta lå sabla fint til; på vei til doen hadde man flott utsikt over Nisser-vannet og Hægefjell [hægfjell].

Dag 2. Vi sto opp tidlig (utrolig nok), passe ivrige.

Været var helt ypperlig (Theisen- eat your heart out!)

Etter frokost dro vi til Nissedal Klatresenter, hvor ingen var hjemme. Vi fikk likevel vite veien og raste opp til selve storveggen. **DET ER DET STØRSTE JEG. HAR SETT !!**

Vi visste at veggen er godt over 500 meter høy. For en som er vant med Super Diedret og Brødkiva, er dette temmelig imponerende.

Vi var usikre på hvilken rute vi skulle ta men kom fram til Long Street, den så passe tøff ut, men vi



regnet med å klare det. Vi hadde nettopp overlevd Fjonesferja, og strullet av selvtillit.

Lars ruslet oppover den første taulengden og satte selvforankring. Daniel og Kjartan fulgte etter. Så måtte Lars selvfølgelig ødelegge det hele ved å spørre:

"Er du sikker på at dette er den riktige ruta?"

Nei. Det var jeg faktisk ikke. Lars forsøkte seg på noen meter til, men fant at det ikke hadde noen hensikt å

fortsette. 10 meters run-out (eller layout som forrige redaksjon nevnte) på sva er kjøpt nok, så småguttene kom ned igjen.

Selv hadde jeg ikke gjort annet enn å sende de andre på villspor, og var temmelig fornøyd. Skuffelsen nådde nye høyder. Klokka var mye, og vi måtte tilbake til Drm by i løpet av kvelden. Forøvrig kunne vi ikke på noen måte vende tilbake uten å ha prøvd oss på den legendariske Via Lara. Derfor ruslet vi avgårde i et tappert forsøk på å finne denne "Nord-Europas granitfrute #1" som føreren hevdet.

Slag på slag.

Enten er vi talentløse i kartlesning, eller så er Via Lara borte vekk. Vi kunne ikke finne den over hodet. Lars tok en røyk. Daniel spiste Laban. Kjartan forsøkte å oppdine til et nytt forsøk. Selv skulle jeg ønske vi hadde noen som var kjente i området med oss.

Tyrion var gradert left og da vi snublet over den, ville vi prøve. For å spare tid tuslet vi opp de første taulengdene uten sikring. Ullurt, for da gikk vi oss samtidig bort. Her hadde vi ikke noe å gjøre.

Det var en usannsynlig skuffet gjeng som tuslet tilbake til bilen. Ryddet ut av hytta. Dro hjemover. Jeg følte meg omtrent som Fossen kros sviskedessert så ut, og det er ille. I bilen var det usedvanlig stille, og hadde det ikke vært for Lars' lystige musikk så hadde humøret ikke vært til å redde.

Klatreklubben må forsøke å arrangere en ny tur. Denne gangen må det være planlagt lenger tid i forveien, og det må være med folk som er kjent i området.

Nissedal har mange muligheter som flere må ta del i.

Pål Rønning

SYMASKINBEN

"Bruk føttene". Dette har vel alle fått bemerket, men alle kan forbedre seg på området, uansett nivå.

Begynnere må lære seg å stå på lister, og bevege seg uten å skli av. Viderekommende trenger presisjon i fotarbeidet, og avanserte bygger opp et repertoir av nye fot/kroppsposisjoner. Expertene trenger trening i å presse med hele kroppen på fottak for å holde kontakten med klippen på overhengende ruter.

Denne artikkelen beskriver praktiske øvelser for å øke ditt nivå på området fotarbeid.

Øvelsene kan utføres inne/ute, på bouldretaverser eller klatreruter.

Begynnere

For begynnere gjelder det å bruke føttene på veien opp ruta. Jo mer vekt du overfører til bena, mer "saft" vil du ha igjen i armene. Her nevnes noen øvelser som kan forbedre ditt benbruk.

Forsøk å flytte begge føttene før du beveger armene. Da unngår du store "strekke" i kroppen, og unngår å miste oversikten etter tak. Straks du får taket på dette, forsøk å gjøre 2 bevegelser pr. fot, før du flytter hendene. Legg merke til at ved forflytning av bena, klarer du å nå fingertak høyere opp. SE FIG. 1

Forsøk å utnytte listene til føttene så godt som mulig, ved å studere dem før du belaster dem. SE FIG. 2

Bruk små fottak på lett klatring/bouldring. Benytt store/gode håndtak, og eksperimenter med fottakene og oppdag hvor lite du kan stå på. Gjenta eksperimentet med gradvis mindre håndtak. Dette vil hjelpe deg til å bli mer fortrolig med mindre fottak.

Pass på å variere posisjonen til føttene. Det er ikke alltid at

man står best på en list ved å bruke stortåa parallellt med veggen. Mange ganger står du bedre ved å få helene ut fra veggen og flere tær på listen. Man kan trene opp dette ved å klatre samme rute flere ganger, og bruke forskjellige lister hver gang. Man kan bruke samme listen dersom man bruker den på en annen måte. Du kan f.eks. snu kroppen og bruke listen med utsiden av foten, eller bruke hælen. Vær kreativ og bruk fantasien.

Når du varierer posisjonen med føttene, blir du automatisk



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

tvunget til å gjøre det samme med hendene, så velg en lett rute med mange valgmuligheter. SE FIG. 3

Øv deg på plassering av kroppen. Godt fotarbeid avhenger av at du har en fornuftig posisjon med kroppen. Ved kroppen i riktig posisjon oppnår du god balanse på føttene, og du behøver optimalt med vekt på bena. Den klassiske måten å trene opp dette er å klatre uten å bruke hendene. Finn en vegg som ikke er så bratt og heng opp toptau. Bruk hendene kun for balansens skyld. Du må da stå på føttene, og få tyngdepunktet ut fra veggen. Med trening kan du etter hvert klatre ganske bratte ruter, dersom fottakene er store.

Når du skal bytte fottak som er mer enn 50 cm. opp/til siden, er det viktig at du flytter kroppstynningen rolig. Plasser foten best mulig på taket og legg hoften rolig over mot foten. Press deretter rolig oppover med en fot/fingrene. Den andre foten bruker du kun til å holde deg i balanse. Denne posisjonen med kroppen kan også benyttes til en liten "pust i bakken". Øv deg på dette hvor du kan bruke fottak på begge sider av ruta. Vær forsiktig med høye forflytninger, da du kan pådra deg skader i knærne. Har du allerede fått "føling" ved slike bevegelser, bør du styrke musklene rundt knærne. SE FIG. 4

Du kan bruke øvelser som knebøy, legg-curl, tå-hev. Spør noen som jobber på et helsestudio! Styrke i fotbladet kan du trene opp ved å klatre regelmessig i myke sko. Som nybegynner er det viktig at du klatrer på ulike typer fjell/ruter for å forbedre fotarbeidet. Trening utendørs er mye mer verdifullt for fotarbeidet enn innendørstrening!



Fig. 4

VIDEREKOMMENDE

De fleste som har klatret en stund har bygget seg et repertoir av fotbevegelser. Klatrere på dette nivået vil ofte mye å hente i presisjonen i fotarbeidet. Se på fottaket inntil foten er plantet på det. Forsøk å klatre så lydløst som mulig med føttene. På innevegger vil du som regel høre når du "begår synder".

Når du har belastet føttene, må du ikke bevege dem. Dette er essensielt når du skal klatre vanskelige ruter. Den minste bevegelse, eller forandring av belastning på foten vil gjøre at du sklir av. Dette kan trenes opp på følgende måte!

Ved klatring, bruk det fottaket som du først plasserte foten på, selv om det kan se merkelig ut. Det viktigste er at du holder foten i ro. Dette vil tvinge deg til å velge den beste delen av et tak, og konsentrere deg på benbruket. Start denne øvelsen på lette ruter, slik at du kan konsentrere deg 100% på fotarbeidet.

Jobb med "mottrykk" teknikker med beina. Ved f.eks. lay-backing av riss vil armene presse beina mot veggen. Det samme gjelder hvis du skal stemme rundt et hjørne eller en kamin. Når det ikke finnes åpenbare fottak, må du flytte føttene høyere enn vanlig. Bøy ankene slik at føttene ligger flatt mot veggen. Se etter ujevnheter på veggen (grov overflate, små lister). Dette gjør at du kan holde føttene lavere, som igjen gjør at du kan spare litt på kruttet i armene. Lay-back bevegelser er som alle vet ganske tungt, men veldig effektivt om man gjør det riktig. SE FIG. 5



Tren på å bytte fotter. På bratte ruter vil du oppdage at du må endre kroppsposisjon for å nå gode fingertak. Dette innebærer iblant at du må bytte fot, eller snu den rundt.

Når fottakene er stort er det som regel ikke noe problem. På mindre tak blir man fort mer usikker, og man må avlaste helt for å endre posisjon på foten/bytte fot.

For å forbedre deg på dette, kan du tvinge deg til å bytteposisjon/fot på hvert fottak.

Forsøk å utføre disse bevegelsene raskt og presist, og så snart foten er i ny posisjon må du ikke bevege den.

Lær deg å "flagge" fotter/ben. Dette betyr at du bruker bare en fot til å stå på, og den andre kun for å opprettholde balansen. Dette gjør at du ikke "svinger ut" av bratte ruter. Det øker dessuten din rekkevidde. Den løse foten kan trykkes oppetter veggen eller henge i løse lufta. Balanse er vanskelig, så prøv dette ut ved ulike bevegelser på moderate ruter. SE FIG. 6

FOTARBEID PÅ INNEVEGG

Alle som har klatret innendørs vet hvor lett det er å gi... i fotarbeidet. Takene inne er mer åpenbare/lett å se på ruter av samme vanskelighetsgrad. Innendørsklatring trenger allikevel ikke å ødelegge fotarbeidet ditt. Mange øvelser er lettere å gjennomføre inne. Innevegger er glimrende til å øve inn avanserte kroppsposisjoner og teknikker for bratt klatring.

Her følger noen tips:

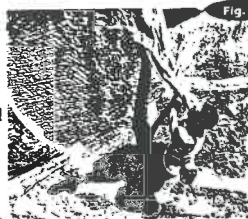
Bruk kun veggens innfelte tak og plate til føttene ved lette/moderate ruter.

På bouldreproblem unngå å bruke de største positive fottakene.



AVANSERTE

En nyttig teknikk for denne gruppen kan være "flagging" på insiden av foten som har belastning. Inne i flagging vil ofte gjøre bytte av fot overflødig. Prøv denne metoden neste gang du føler deg tvunget til å bytte fot. Du "flagger" foten som er fri mellom benet du står på og veggen. Dette kan se merkelig ut, men det kan hjelpe deg å nå neste fingertak uten å røre på foten. Den eneste måten du kan få følelse for dette er ved å prøve det ut, gjerne på ruter av moderat vanskelighetsgrad, og som gjør at du må bytte fot/posisjon ofte. Traversering fram og tilbake er ypperlig i dette øyemed. Klatre da ruten først slik du vanligvis gjør (med fotbytting), og deretter med bruk av innside flagg. SE FIG. 7



Bruk "heel hooks" som en slags tredje hånd med tanke på balanse.

Klatrere er ikke begrenset til å bruke skosålene for å bruke tak. Det er jo en årsak til at de fleste klatresko av ny årgang, har friksjonssåle rundt hælen og på oversiden av tærne.

"Heel-hook" er nyttig for å holde balansen i bratt vegg, eller hælen rundt en egg/skive. Mest vanlig bruk er ved takoverheng, da man legger hælen opp på toppen av hengt og drar deg opp med hjelp av foten. Eksperimenter med dette med tanke på balanse på ruter med store tak. SE FIG. 8

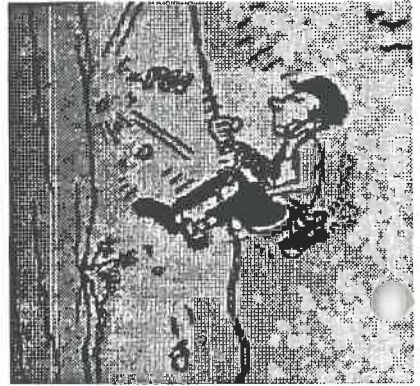


kroppsvekten. SE FIG. 9



Les forts. neste nummer

GE



SVAR TIL SPØRSMÅL

1. Eirik Tryti
2. 3 topper (Cho Oyo, G 4,?)
3. 17
4. Triggern, 8- (prosjekt)
5. ca. 10 pers. Håper at du som leser dette fikk jævlig dårlig samvittighet nå.
6. Tiden en erfaren klatrer bruker på en rute.
7. 5. 14 d
8. Dette ville tilsvar norsk grad 10.
9. Arch Wall , Død åt alla, 6 /a 4+
10. 8,5 timer, Rimondruta (Leif Magnussen/Øyvind Wadla)
11. St. Skagastølstind, Romsdalshorn og Stetind
12. Wire som kan klemmes rundt hodet på en BB.
13. Teknisk sikringsmiddel.
14. At du kan lede en rute uten noen bruk av bolter. Skalaen er som ellers i teknisk.
15. Rock
16. Hot Wire
17. Feil igjen, dersom du tippet Norklatt. Riktig svar er CruX
18. nei
19. Gulskogen, Tverråsen og Drammens Is.
20. Dominator, Ben Moon.

*Det mest avanserte
innen fjellsportsutstyr!*



- Fjellstøvler
- Brestøvler
- Klatrestøvler
- Terrenghsko



- Fjellbekledning
- Soveposer
- Telt
- Ryggsekker
- Klatre- og breutstyr

Importør Norge:

Atello A/S

Industriveien, 3300 Hokksund

Telefon: 32 70 03 09

Denne utgaven er sponset av

Takk til EIAN FRITID for støtte til trykking og utsending

Du vil blandt annet finne disse merkene hos oss.



EIAN FRITID STRANDVEIEN 8, MJØNDALEN TLF:32876922

CRUX

Returadresse:
DKK
Pb 1424
3001 Drammen

Til