



# TRENING

## Endelig!

Nå er det klart for systematisk trening. **Tirsdager fra 18-20** skal vi gå sammen for å prøve å lære av hverandre. Første gang blir: **30/9-97**  
Den **7/10-97** kommer norges og kanskje en av verdens største kapasiteter på klatretrening til hallen. Marius Morstad lager

treningsprogram til bla Ron Kauk, Ben Moon og Jerry Moffat, samt at han står bak konstruksjonen av La sportivas banansko "Mirage". Det vil koste kr 150,-

å være med på, og dette er svinbillig for å lære av en kapasitet som denne.

**Kun 12 pers** kan være med på dette, så først til mølla...

Dvs det er kun 11 plasser igjen, for jeg har meldt meg på allerede.

Kursstart kl. 17.30, regn med 4-5 timer

T.A.B

### Priser og åpningstider i ST.Hallvardhallen

Man-fredag: 15.00-17.00 30kr

17.00-22.30 50kr

Lør-søndag: 13.00-18.00 50kr

Klubbklatring:

Torsdag 20.00-22.00 40kr

søndag 16.00-18.00 40kr

Sesongkort: 2200kr sept-juni

Kjøpes kort senere er det 240,- i avslag pr. måned

Klippekort: 23 klipp 900kr

11 klipp 450kr

### innhold

Jam/Trening	side 1
Leder / Klubbinformasjon	side 2
Hva skjer i 97 / Shingel & kjøleskap	side 3
SIKKERHET/kamratreddningskurs	side 4

## Kan en jam bli for god?

Denne problemstillingen har jeg reflektert over tidligere, men den ble veldig aktuell for meg for ca 14 dager siden.



Da var jeg i Gøteborg og klatret en nydelig rute kalt "Pikuan". I toppen av denne var det et overhengende dieder med et knyttneveriss i midten. Inn med en kile og oppover bar det.

Nydelig stemming og knyttnevejammer som satt! Så kjente jeg at jeg hadde litt grus under venstre sko.

Prøvde å fjerne denne. ooops! airborne! Men jeg datt ikke langt. Ei heller belastet jeg tauet. Neida jeg hang der etter venstre hånd.

Unødvendig å si kanskje, men det gjorde vondt. Hellet i uhellet var jo at hånden var like hel, med unntak av noen fete blodutredelser og dype søkk i håndledet. Noe "skaket" fortsatte jeg til topps, men uten å bruke jammerisset. Moralen i denne historien må være:

Tenk konsekvenser før du jammer deg for godt fast.

T.A.B

# X D R O

SEPTEMBER  
1997  
ARGANG 4

## LEDEREN !

# Hei alle DKK`ere

Utesesongen er på hell, og det fortelles om store bragder i løpet av sommeren, (Trollveggen). Men selvfølgelig, vi vanlige dødelige må nok nøye oss med drømmen der. Før sesongen startet hadde vi et inntrykk av at mange hadde fått et løft av å klatre innendørs før sesongen startet.

Veldig mange har gitt tilbakemelding om at det har hvert stor fremgang.

Det ser ut til å bli en innholdsrik høst/vinter for alle DKK`ere, med bl.a. treningsseminar, felles trening, kurs, flere uformelle klubbkonkurranser og selvfølgelig noen større, f.eks. Norges-cup. Vintertur til Storen er også på trappene.

På medlemsmøtene skjer det også flere spennende ting. Nye tilbud er også kommet fra "veggen". Hva med musikk til buldrerrommet f.eks. Billigere klubbklatring, og billigere sesongkort. Klubben har også utstyr og litteratur som alle kan benytte seg av. Så du DKK`er bruk mulighetene dine, og kom gjerne med ønsker og forslag. Vel møtt til en flott innendørs sesong.

Hilsen leder  
Ole Martinsen



## Drammen klatreklubb

### Postadresse:

DKK Pb. 1424 3001 Drammen  
Postgirokonto: 0826.06.47718

### Årskontigent:

Senior: kr.350.-

Junior: kr.250.-

Familie: kr.500.-

Et års (6-8nr.)abbonement på NORSK KLATRING følger med kontigenten.

*Husk navn og alder på familiemed!*

Innmeldingsskjema får du i ST.HALLVARDHALLEN eller ved henvendelse til en person i styret.

### Styret

Ole Martinsen: Leder

tlf: 32 88 69 26 / 32 83 14 44

Geir Ellingsen: Nestleder

tlf: 32 89 45 74 / 32 84 69 85

Pål Tore Larsen: Kasserer

tlf: 32 89 50 26 / 32 80 55 00

Rachel Håndlykken: Sekretær

tlf: 33 77 95 45

Tom Atle Bordevik: CRUX

tlf: 32 88 49 81 / 32 26 64 50

Tone Israelsen

tlf: 32 84 55 14

Thorkild Jakobsen: CRUX

tlf: 32 26 82 68 / 32 81 84 95

Jonny Jørgensen: Sikkerhetsans.

tlf: 32 89 33 44 / 32 26 64 50

Egil Meland: CRUX TOUR

tlf: 32 88 63 23 / 32 20 00 00

Svend W. Svendsen

tlf: 33 77 81 06





## Hva skjer i 1997

Klubbmøter:

**8 oktober**

**19 november**

Det er ikke lagt opp til noe store arrangementer på møtene foreløpig, men møt opp likevel for en hyggelig klatreprat og innformasjon om hva som foregår i klubben, lista er lagt høyt for inne/vintersesongen som det går frem av dette nr. av CRUX.

### Konkurransagenda

Styret har planlagt følgende konkurranser før nyttår:  
22/11-97 topptaustevne klubbmesterskap D.K.K (publikumsvennlig)  
4/12-97 buldrekonkurranse i vårt DMM buldrerom (deltagervennlig).  
Påmelding hos Geir i hallen. Etter nyttår er det duket for Buskerud Telemarkscup på led. Vi vil også prøve å få Norges cup i løpet av 1998. Alle som kjenner lysten til å være med å arrangere disse konkurransene kan melde seg hos Geir. Spesielt kanskje de som **deltok** i forrige konkurranse, slik at det ikke blir de samme som arrangerer hver gang.

Styret



### Shingel & kjøleskap

Så var sommeren over, og det er på tide å oppsummere litt av hendelsene. D.K.K.s medlemmer har definitivt vært på tur. Nissedal, Setesdal, Gøteborg, Bohuslan, Jotunheimen, Rogaland, Romsdalen og Lofoten har vært besøkt. Det har også blitt noen storvegger: Først ute var Anders Johansen med støttekontakt, da de gikk Sydpillaren på Mongejura (24 taul grad 6). Jonny Jørgensen og Tor Erik Larsen fulgte opp med samme prestasjon. De to lagene brukte hhv 19 og 18 timer på turen. Jonny J med følge støttet seg også opp Via Synne på Andersnatten (8 taul ca A3). Denne turen brukte de to og en halv dag på, og de kunne melde om mange og "scary" bolter (ruta ble gått første gang i 1971). Den samme hr Jørgensen gjorde sammen med Michael Grasdalsmoen et forsøk på Kjerag via "Solsemestern", men ga seg etter 2 taul grass treer klatring uten sikringer. De kunne forøvrig melde om en rekke gærninger som kastet seg ut fra toppen, bare for å psyke ut og dra i snora etter 7-800m fritt fall. Den definitivt største prestasjonen år har allikevel Anders Johansen stått for. Vi gratulerer Anders som første D.K.K.ør som har gått Trollveggen. Dette skjedde på sensommeren via Rimmond ruta, som er (20 taul grad 6+) endel mer seriøs enn Sydpillaren på Mongejura. På den hjemlige fronten derimot har det vært mer rolig. Varmen får ta litt av skylden, men undertegnede setter faktisk pris på å få være alene på "cragget". Av nye ruter kan vi nevne "Frifresaren" (2 taul 6+), rett til høyre for "Solbergtur" på Solbergåsen. Denne er egentlig gått i 96, men ikke rapportert tidligere. På Solbergsvaet har Tore Fonn og Pål Fredriksen boret en ny linje som er ca 6-. Undertegnede fikk endelig has på "Kjærighet ved første blick" (grad 7), samt adkomstruta "Symfoni i b-dur for 2 borebolter" (grad 4). Den tekniske ruta "El-traversable" fikk en borebolt i starten og graden 6-. Frivariantengår rett opp i toppen og heter "Plug & play". Vi (styret) har mottatt klager (skriftlig) på parkeringen ved Bera, og vil med dette oppfordre våre medlemmer (og alle andre) til å parkere bortenfor garasjene. Vi har planer om å lage en årbok for D.K.K. Har du noe på hjertet som du mener bør få plass i denne, så ta kontakt med redaksjonen. Akropolis treningsenter har bygd seg en buldrevegg av svært høy kvalitet. Geir har spøkt litt i kullissene på denne, og han vil bli å finne der på mandager. Thorkild Jacobsen vil ta over i hallen for Geir på mandager. Det var alt i denne omgang. Vi sees i hallen (hvor vi skal buldre oss store og sterke i vinter)

T.A.B

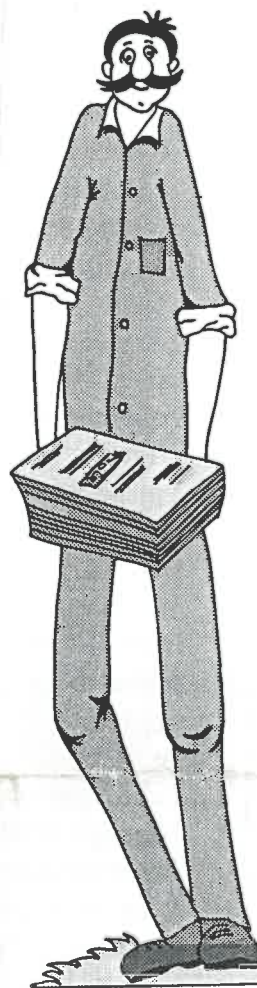
# SIKKERHET

## KAMERATREDNINGSKURS

Etter mange oppfordringer fra DKK sine medlemmer, har vi nå et tilbud om kameratredning. Hvem som gjennomfører kursopplegget er ikke spikret, men det blir kurs. Kunnskap om dette er noe som alle DKK-ere bør ha. Vi har heldigvis vært forskånet for de store ulykkene her i klubben, men hva gjør du dersom klatrepartneren din skader seg under klatring? Det er ikke tid og sted å prøve å lære seg dette midtveis i en vegg.

Tar du et kameratredningskurs, vil du stå langt bedre rustet ved et eventuelt uhell. Kurset går av stabelen lør.18 og 19oktober, på Bera. Vi kommer med tidspunkt senere, men sett av hele dagen.

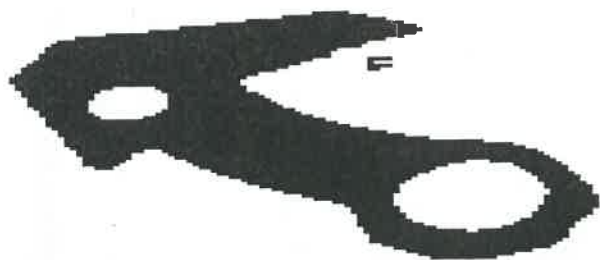
Pris for kurset : 300,-  
Påmelding i St.Hallvardhallen.



Vi  
strekker  
oss  
langt  
for  
våre  
kunder



Lier Kopi & Trykk AS



# CRUX

RETUR:  
DKK  
PB 1424  
3001 DRAMMEN

Anders Johansen  
Vestsidevegen 323  
3400.Lier