

Forsidebilde er «Petit dru» beliggende ved Chamonix i Frankrike. Noen som har lyst til å ta en tur?



# crux



## Medlemsblad for Drammen klatreklubb

### Idrettsmedisin

I sammenheng med at en del av DKKerne har begynt å trene hardere, så har også behovet for behandling begynt å gjøre seg gjeldende. Fysioterapeut Tron Hempel har gjort og gjør underverker på mine underarmer. Forskjellen på å besøke en allmenpraktiserende lege og denne mannen er slående. Feil diagnose osv blir avslørt med en gang. Jeg vil med dette anbefale alle DKKere med klatrerelaterte skader å teste denne mannen. (nei jeg får ikke penger for å skrive dette). Mannen er forøvrig fysioterapeut for DHK og vil være å se i hallen på fredager. Da har du muligheten til å la ham ta en kjapp kikk på deg.

Pusher



### Agenda:

- April: 24-26 klubbtur til Hauktjern.
- Juni: 5-7 klubbtur til Tverråsen.
- Juni: 26-28 klubbtur til Nisedal med K3.
- September: 5-6 klubbtur til Hemsedal.
- Nærmere info om klubbaktivitetene kommer i et senere Crux.

### Innhold

side 1: Idrettsmedisin & Agenda

side 2: Skoguid + tlf

side 3: Englestigen eller....?

side 4: Tippet + go biten



Dkk har fått seg et eget telefonnummer.

Dette er : **32 84 68 30**

Dette nr setter deg også i forbindelse med Bratte glæder (den nye butikken til Geir i St hallvard hallen).

**Pusher**



**Styret:**

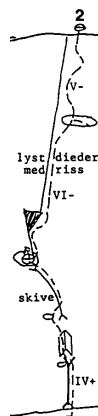
Ole Martinsen: leder  
tlf: 32886926 / 32831444  
Geir Ellingsen: sekretær  
tlf: 32894574 / 32846985  
Håvard Sveen: kasserer  
tlf: 32885776 / 90540420  
Rune Larsen: nestleder  
tlf: 32895686 / 32203288  
Tom Atle Bordevik: Crux  
tlf: 32884981 / 32266450  
Svend W Svendsen  
tlf: 32778106 / 32205000  
Anders Johansen  
tlf: 32856495 / 32200459  
Tone Israelsen: varamedl  
tlf: 32845514  
Thorkild Jakobsen: Crux varamedl  
tlf: 32268268 / 32818495  
Jonny Jørgensen:  
Sikkerhetsansv varamedlem  
tlf: 32883215 / 32266471

Her følger en guide for å hjelpe deg til å velge riktig størrelse klatresko. Denne guiden har tidligere vært trykt i det meget prestisjefylte undergrunnsmagasinet "Gomp". Det viktigste med denne tabellen er jo som du skjønner å bestemme eget ferdighetsnivå kontra hvor trange sko man trenger. Lykke til!!!!!!

## Go mpS kl at r esko guid

Nivå:	Første gang ...	Nybegynner	Viderekommen	Ekspert
<b>Hvem:</b>	DU er KLIN gær'n, men er villig til å prøve	Har faktisk klatret på stein, vet hva "friends" er	Vet hvem Robert Caspersen og Martin Reimers er	"Friends" er Robert Caspersen og Martin Reimers
<b>Kan:</b>	Klatrer IV-, lukkede øyne, skriker	Klatrer V'ere, skriker fortsatt av og til	Klatrer VII-, slutt på all skriking	Solo'er VIII'ere
<b>Skoform:</b>	Komfortabel	Tettsittende	Gummitrange	Hindrer sirkulasjon
<b>Størrelse:</b>	Samme som joggesko	En størrelse mindre	Passer til Askepott	Passer de fleste 6-åring.
<b>Hvordan:</b>	Utpumpa i armene lenge før du får vondt i beina	Føles godt å ta dem av på slutten av dagen	Løser lissene på hver standplass	Må ha full fotmassasje mellom hvert buldreproblem
<b>Sitat:</b>	"Er du sikker på at jeg ikke faller ned?"	"Jeg vedder på at jeg klatrer VI+ med trangere sko"	"Med trangere sko klatrer jeg nok VIII'ere"	"Kan du ta en titt og si meg om føttene mine fortsatt er der"

## Englestigen. Til topps eller.....?



Skisse over Englestigen fra Oslo-føreren.

Så var vi på vei igjen. To unge menn med mot i brystet, stå i ben og armer. Nåja det var vel heller to tilårskomne menn med hengevorn og gelearmer. Hvordan det enn var, spente, det var Åge og jeg. Vi skulle nok en gang til Glassåsen i Lier. Rutevalget var klart: Englestigen. Vi hadde vært der før. To ganger. Første gang var 1 Mai 1996. Retur etter første taulengde grunnet sludd og regn. Dårlig unnskyldning vil nok mange si. Andre gang var 17 mai samme år. Sluttresultatet ble det samme. Retur. Grunnen var at undertegnede psyket totalt ut underveis i første taulengde, og det som andremann! Nå var vi der igjen, Åge og jeg. Vi skrev 6 April 1997. Kanskje "rappelgutta" kunne klare det denne gangen? Vi skulle i alle fall prøve. Været var fint. Kunne ikke skylda på det dersom vi ikke kom opp. Hva med alderen? Nei, ikke den heller. Dårlig kondis? Tja, kanskje. Hadde vi (jeg) begynt å psyke ut før vi hadde kommet til parkeringsplassen? Det er noe til klatrer. Sitte hjemme og være stor i kjeften går greit, men blir en liten "gelekump" når det begynner å dra seg til. Typisk. Noen diskusjon om hvem som skulle lede ble det aldri. Der var jeg bestemt. Jeg leder alt, eller vi snur. Egoistisk? Kanskje, men etter tidligere opplevelser mente jeg det var best slik. Kanskje Åge følte seg overkjørt. Diplomatsk som han til tider kan være holdt han kjeft og bare nikket. Isenkramet var hengt på plass, svaskoen var snørt og hendene var lagt på fjellet. Jeg var klar. Toppen eller total fiasko. Lignet litt på det siste i starten. Fomlet med alt. Fant ikke listene jeg skulle stå på. F.... Dette gikk ikke. Prøvde igjen. Skadefro latter fra Åge. Skal jeg starte? Nei. Pust rolig. Rølig, ikke som en flodhest. Der ja, der var den og den andre. Dette gikk greit. De to første metrene var forsert og jeg var herre over situasjonen igjen. Bare 18-20 meter igjen til stand. Inn med en kile og så videre. Begynte å merke at fjellet var kaldt. Klatringen gikk greit, men fingrene ble kalde og stive. Fant ingenting lengre. Hvor var alt når jeg trengte det? Ja, ja opp til stand kom jeg om enn i noe "urent" trav. Standplass ble ordnet. Svasko av og på med joggesko. Regnet med å stå lenge. Visste at Åge ikke var noen bedre klatrer enn meg. "Jeg klatrer". Røpet fikk meg tilbake til det jeg holdt på med. Hadde sett for meg Åge komme krafssende og kravlende oppover med stadig mas om strammere tau. Nå var han klar. Litt skadefro gledet jeg meg til synet. Det kom aldri. Han klatret taulengden greit. Ikke noe slit der som hos meg. Smilet var også på plass. "Jasså gammer'n det gikk litt tungt?", var det første han sa etter å ha etter å ha ordnet seg på standplass. "Trenger du lengre pause og en røyk?" Hva skulle jeg svare. Ingen vits i å nøre opp under ilden. Han var i humør nå. Bare å si seg enig. Vi hadde tid nok. Andre taulengde startet med en liten trekkanthylle. Stor nok til å få plassert halve høyre fotblad på. Inn med en kile. Opp med venstre ben på en list. Høyre ben inn i risset. Venstre ben opp og inn i veggen. Dette gikk jo bra. Skulle det fortsette slik var vi oppe i løpet av "no time". Hovmod står som kjent for fall. Så også denne gangen. Sommerfuglene som var tilstede ved starten, ble flere etter hvert som jeg rotet mer og mer med å finne riktig størrelse på

sikringen. Bena ristet og fingrene lystret ikke. Tankene på et fall skremte meg. Måtte ta meg sammen, men hvordan? Prøvde å finne en bedre benstilling. Det hjalp ikke. Det ble at jeg klatret meg til fjellet, stiv som en stokk. Dette gikk ikke bra. Sleit og strevde. Oppe under "takket", som jeg måtte klatre til høyre for, for å komme videre, ble det nok en stopp. Hadde brukt forferdelig lang tid. Etter masse prøving og feiling fikk jeg endelig inn en kamkile. Tok en kikk ned det ca fem meter lange risset. Det så ut som jeg hadde "heklet" meg oppover. Nok om det. Den problemstillingen fikk Åge ta seg av. Hadde nok med å komme meg opp. Taket skulle forsere til høyre. Javel, men hvor plasserte jeg hendene? Etter lang tids krafssing fant jeg et "bøttetak". I det jeg skulle til å bevege meg hørte jeg en umiskjennelig lyd og til slutt et brak. Enda en gang kom lyden og en gang til. noen sto på toppen og kastet stein og svære greiner nedover fjellsiden der vi skulle opp. Etter mye skriking og banning fra min side trakk de seg tilbake. Psyken hadde ikke blitt bedre av dette. Ble mer krampaktig i kroppen. Nå var det bare å komme seg opp. Armene var stive som stokker. Tok tak i "bøtta" flyttet tyngden over på høyre ben og dro meg opp og inn på den avlange smale hyllen. Der møtte det meg et dieder og et riss. (her er det nydelig klatring red ann). Inn med en kamkile. Ristet løs i armene. Nå var det bare ca 2 meter igjen til en kjempestor hylle. Der tar jeg standplass. Fant en list å sette venstre ben på. Hendene på hylla. Var bare å reise seg så var jeg oppe. Det skjer ikke. Hendene gir etter totalt tom for krefter. Hadde ikke klart å holde en femøring mellom tommel og pekefinger en gang. "Stram opp". Røpet gjaller utover Glassåsen. Åge hadde ikke sovnet enda. Godt. Prøvde så godt jeg kunne å massere underarmene, riste løs, tenkte på andre ting og at vi snart var oppe. Prøvde igjen. Armene fungerte. Plasserte beinet og begynte bevegelsen. Kom nøyaktig 10 cm. Tauet var stramt. Hadde glemt å gi beskjed ned til Åge om at jeg startet klatringen. Skreik ut, febrilsk aktivitet der nede, beskjed om at alt var klart og jeg mantlet meg opp. Tre uavhengige sikringer ble ordnet, og jeg var klar til å sikre Åge opp taulengden. Han fikk også problemer på denne taulengden. Kanskje skyldtes det alle stoppene sikringene mine krevde, eller så var han en dårligere klatrer enn meg. Hadde ikke overskudd til å være skadefro. Nå ville jeg bare opp. Bli ferdig. Åge kom opp mer død enn levende. Har aldri sett ham så kjørt. Siste taulengde så svært greit ut. Noe som viste seg å stemme. Ingen problemer. Det ble en kjapp enkel tur til topps. Vel oppe kunne vi slippe jubelen løs. Endelig hadde vi klart det. Slitsomt? Ja. Gikk klatringen greit? Nei. Vi var oppe og det var det som betydde noe. Ingen kunne ta fra oss gleden der vi sto. Nå kunne jeg møte "gutta" med hevet blick.

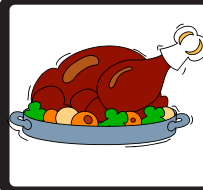


Sven i farta!!!!!!

### Go“biten

Denne månedens go“bit er stjålet rett fra baksiden av ”kalkun på boks”, så det er bare å følge den! For å få litt fyllstoff til blekka kan jeg jo føre den opp

For to storetere trengs det: ½ pose pastarør



1 pose pastasaus med urter og ost.  
1 liten grønn paprika  
1 liten rød paprika  
1 boks mais  
litt finkuttet purre  
1 boks kalkun

Alt det tørre blandes og sausen helles over.

Dette er kjempegodt og ganske sunt. U better try it

TUTTA

Denne utgaven av Crux er den første som er laget ved hjelp av Pagemaker. Hope you like it! Klubben har også kjøpt inn scanner, så har du bilder som kan følge artikkelen din så send inn.red.

Alexander Huber på «salathe wall» 34 taul grad 9!!!!

Retur: DKK  
PB1424  
3001Drammen

Til:

Tipset er en ny spalte i crux som jeg håper vil glede flere. Dette er småting som jeg har lært meg opp gjennom årene, og som kanskje, forhåpentligvis vil være til hjelp for noen.

Pusher

### Tipset!

Kunsten å snu!

Her er en rask og sikker metode for å snu ved et toppanker på et klatrefelt. Klipp ankeret med en kortslynge til selen for å henge der. Fremdeles bundet inn i tauet, dra opp 1-2 m slakk, og tre dette gjennom ankeret. Knyt en overhand 8-tallsknute og klipp dette til selen med en skrukarabiner eller to vanlige karabinere med åpningene hver vei og i opposisjon. Knyt deg ut av tauet (den vanlige knuten) og dra tampen ut av ankeret. Klipp deg løs og bli firt ned til bakken. Denne metoden har flere fordeler framfor den mer vanlige metoden med å opprette selvforankring for deretter å knyte seg ut for å tre tauet: Det er raskere, det er ingen fare for å miste tauet, men viktigst: du behøver ikke å knyte deg ut å være fri fra tauet. Ulemper: Ankeret må kunne romme dobbelt tau. Du blir knyttet til tauet via en karabiner, så vær sikker på at du klipper deg inn på riktig måte i selen. Og du må bli firt med en tamp på opptil et par meter ubrukt tau. Ikke akkurat farlig med mindre ruta du har klatret er akkurat halvparten eller lenger enn lengden på tauet ditt.

Pusher!

### Åpningstider i hallen:

Man-fredag: 15.00-17.00: 30kr.

17.00-22.30: 50kr

Lør-søndag: 13.00-18.00: 50kr.

### Klubbklatring:

Torsdag: 19.00- 21.00:40kr.

Søndag: 16.00- 18.00:40kr