

# BERGSPORT



SVENSKA KLÄTTERFÖRBUNDET

#148 december 2010 Pris: 50 sek.

.. **SM, NM, VM...**

## MÄSTERSKAP I MASSOR

ISSPECIAL

**NJUPESKÄR  
SETESDAL**

**SKRÄCK**

SÅ BEMÄSTRAR DU DEN

SÄKERHET  
**MJUKA  
FAKTORER**

**BUGABOOS**  
BUGABOOS?

# INNEHÅLL DECEMBER 2010

10 Bouldermästerskap

16 Stil och etik

20 Njupeskar

24 Setesdal

27 Tunaberg

36 Dolomiterna

38 Mental träning del 2

42 Säkerhet

45 Bugaboos

Sverigemästarinnan Katrin Svensson med  
finalfokus påslaget. Bild: Jonas Paulsson



## SAKER ATT GÖRA INNAN MAN DÖR

Det är poppis att blogga om det just nu. Sakerna ska göras. Drömmar som ska förverkligas. Skriva en bok. Säg upp sig och dra. Gör nåt läskigt.

Vi klättrare tycker nog att vi gör allt det där hela tiden. Jag menar, det är väl bara Svenne Svensson som kan ha som dröm att "bara säga upp sig och dra ut och resa" eller "klättra upp på ett berg". Sånt där gör vi ju hela tiden. I våra kretsar handlar väl snarare kampen om att försöka skaffa ett normalt jobb och en fast adress?

Eller? Jag tror att vi klättrare är som alla andra. Vi har en förmåga att fastna i en komfortzon. Vi gör det vi kan, med folk vi är trygga med, på platser där vi trivs. Ok, det kanske ser farligt ut att leda hårt på inomhusväggen, och alla i prova-på gruppen som ser på blir jätteimponerade. Men utmanar du verkligen dig själv? Är "jag skall klättra på ännu pyttesmåigare plastgrepp om ett år" verkligen ett högt satt mål?

Låt mig föreslå ett alternativ. Prova nåt nytt på riktigt.

Är du benhård sportare med några 8a under bältet? Skaffa ett par yxor och börja leda med iskruvar. Du kommer att få veta vad "pump" verkligen betyder.

Är du bouldrare med pinchstyrka som en benkross? Köp hammare, RURPar och Bat-hooks och börja aida. Lär dig vad "känsligt move" är.

Är du mossklättrare med trippla set med friends och ett psyke som en vitbjör? Ställ upp på en inombustävling. Då får du se hur modig du är i strålkastarljuset.

Faktum är att jag själv har petat på det mesta inom klättring - trad, is, sport och till och med en sverigecuptävling i Lund 1997 (jag förlorade). Har fipplat på långa klippturer, men aldrig gjort nåt större alpint än Kebnekaise (fast då blev jag bogsrad upp av en snäll bergsguide).

Det är kul att prova nytt. I värsta fall så kommer du tillbaka till din gamla favoritgren, men med nya ögon. På så vis blir du inte bara en klättrare med högre siffror i ditt score card, utan helt enkelt en bättre klättrare.



John Liungman

BERGSPORT UTGES AV SVENSKA KLÄTTERFÖRBUNDET

REDAKTIONSADRESS Bergsport, Amalia Jönssons g 16,  
421 31 Frölunda

TELEFON Tel. 031-743 21 71

E-POST bergsport@brant.se

REDAKTÖR John Liungman

LAYOUT Lotta Bernhed, Zetterqvist Tryckeri

PREPRESS Zetterqvist tryckeri

ANNONSBOKNING Martin Christiansson,  
Tel. 031-788 71 33, martin@brant.se

PRODUCERAS AV ZetterQvist Förlag AB,  
Tel. 031-743 20 80, fax 031-743 20 90

TRYCK Zetterqvist tryckeri, Göteborg

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

En svensk mästare toppar ur. Joakim Berglund på slutjuggen i SM i bouldering.

Foto: Jonas Paulsson

# Allt för isklättraren

I butiken på Sveavägen i Stockholm hittar du ett nytt tredje våningsplan med massor av klätterprodukter från världens ledande varumärken. Här finns allt för bouldring, traditionell klättring, inomhusklättring, via ferrata och isklättring. Välkommen in!



**Black Diamond Half Dome**  
Skön hjälm för året-om-bruk.

599:-

**Black Diamond Viper**

Teknisk isyxå för den kräsne.

2 349:-



**Black Diamond Blizzard**

Klättersela för vinterklättraren.

1 049:-



**Black Diamond Sabretooth Pro**  
Det ultimata allround-stegjärnet.

1 749:-



NATURKOMANIET

SVEAVÄGEN 62, STOCKHOLM

TEL: 08-24 30 02 | WWW.NATURKOMANIET.SE

## Normand och Dempster går banbrytande nyturer i Kina

Piolet d'Or vinnande Bruce Normand och Kyle Dempster har varit i västra Kina och kommer hem med två imponerande turer i bagaget, rapporterar bloggen E9 Climbing. Först genomförde de en FA på Mt Grosvenors (6376 m) västvägg. Sedan fortsatte paret med ytterligare en bedrift, denna gång en väldig nytur på Mt. Edgar (6818 m). Detta är samma berg där Johnny Copp, Micah Dash och Wade Johnson omkom i en lavin 2009.

Berget ligger i svårtillgänglig vildmark och att bara navigera fram till insteg kan vara svårt i ofta förekommande regn och dimma. Klättringen tur och retur tog en dryg vecka, med flera sittande bivacker, sektioner med M6 drytooling, och hård vind. Leden kallas "The Rose of No-Man's Land (M6, WI5), Eastish Face of Mt.Edgar".

## 3G i Mount Everestområdet

TeliaSoneras dotterbolag i Nepal lanserar vad de hävdar är världens högst belägna 3G-nät i Mount Everestområdet. I slutet av 2011 kommer Ncell att kunna erbjuda mobil täckning till över 90 procent av befolkningen i Nepal.

– Vi kan nu erbjuda snabba, prisvärda tele-kommunikationstjänster till de boende i området, vandrare och klättrare, sade Lars Nyberg, VD för TeliaSonera..

3G-nätet, med den högst placerade basstationen på 5200 meters höjd innebär att boende, vandrare och klättrare kan surfa på internet, skicka filmer och maila samt ringa familj och vänner. Allt till ett billigare pris än det genomsnittliga priset för satelittelefoni. Everest basläger kom plötsligt betydligt närmare.



## Dödsolycka inomhus i Österrike

21-åriga Georg Richter omkom vid en österrikisk inomhusvägg i mitten av november. Säkringsmannen tappade kontrollen över repet då Richter föll, varmed han föll huvudstupa i golvet från 12 meter. Han fördes till sjukhus men återfick aldrig medvetandet. Enligt uppgift var Richter erfaren och ledde en led av grad 6+.

## (Ännu ett) hastighetsrekord på The Nose

Sean Leary och Dean Potter har återigen slagit hastighetsrekordet på leden The Nose i Yosemite. Med tiden 2 timmar, 36 minuter och 45 sekunder slog de det tidigare rekordet från 2008 med 20 sekunder.

Leden är på 31 replängder och graderas fransk 8b+ då den friklättras (även om den är betydligt enklare med aidteknik). Den har länge fått agera höghastighetsbana för eliten, ända sedan Lynn Hill 1993 friklättrade den för första gången och sedan lyckades klättra den på under ett dygn. Det är förstas bara en tidsfråga innan tiden kapas ytterligare.

## Två döda i helikopterkrasch på Ama Dablam

En helikopter från Fishtail Air kraschade på Ama Dablam den 7 november. Den välmeriterade piloten Sabin Basnyat och teknikern Purna Awale omkom. Helikoptern befann sig vid berget för att undsätta två klättrare - tysken David Göttler och japanen Kazuya Hiraide, enligt sajten Explorers Web. Klättrarna hade dock ännu inte hämtats upp när olyckan inträffade, utan kunde senare räddas av en annan helikopterbesättning. Den andra helikoptern lämnade också av en grupp guider vid olycksplatsen, där de kunde lokalisera de omkomnas kroppar.

## Pengar kvar att söka i Idrottslyftet

Idrottslyftets år 4 (1/7 2010 – 30/6 2011) är i full gång och flera klubbar har redan fått bidrag för olika barn- och ungdomsprojekt. Men det finns fortfarande pengar kvar att söka! Sista ansökningsdag för vårens projekt är 31 januari.

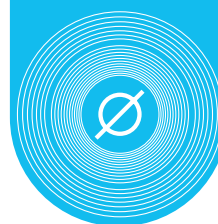
OBS! Ansökningar till Idrottslyftet måste från och med nu göras i idrottslyftsapplikationen i IdrottOnline, vilket alltså betyder att din klubb måste ha kommit igång med IdrottOnline för att kunna söka idrottslyftsbidrag. På klatterförbundet.se (Under "Om Förbundet/Idrottslyftet") finns en manual som vägleder dig genom det nya ansökningsformuläret. De klubbar som har fått bidrag under hösten 2010 genom det gamla systemet kommer inte att

kunna lämna sin redovisning genom detta, utan de måste göra redovisningen manuell.

Ett formulär för detta har/kommer att skickas ut till de klubbar som är aktuella för detta. Om du har några frågor så är du välkommen att ta kontakt med kansliet på 08-699 65 20 eller via kansliet@klatterforbundet.se.



Nyhet!



11  
10.9  
10.8  
10.7  
10.6  
10.5  
10.4  
10.3  
10.2  
10.1  
10  
9.9  
9.8  
9.7  
9.6  
9.5  
9.4  
9.3  
9.2  
9.1  
9  
8.9

Storleken spelar ingen roll...

Nya GRIGRI<sup>2</sup> klarar alla enkelrep

Ännu lättare och säkrare att ge slack\*

Mjukare och säkrare nedfiring\*

25% mindre\*

20% lättare\*



# GRIGRI<sup>2</sup>

- Passar rep mellan 8.9-11 mm. Optimerad för rep mellan 9.4-10.3 mm
- Väger endast 185 gram
- 3 års garanti

I butik januari 2011

\* jämfört med GriGri<sup>1</sup>, världens mest populära automatlåsande säkringsbroms



Testa nya GRIGRI<sup>2</sup> redan nu på följande platser:

Addnature (2 butiker)  
Karbin  
Klättringscentret (2 gym)  
Klättringsverket Nacka

Stockholm  
Stockholm  
Stockholm  
Stockholm

Fällsport  
Klättringsdomen  
Klättringsabbet Fysiken

Göteborg  
Göteborg  
Göteborg

IKSU Sport  
Klättringshallen  
Skånes Klättringsklubb

Umeå  
Norrköping  
Lund

**PETZL**<sup>®</sup>

[www.petzl.com](http://www.petzl.com)

## MISSA INTE...

**12-13 MARS**

### Isinstruktörsexamination

Plats: Trängslet Pris: 2900kr  
Kontakta Stefan Lindblom, 070-4211027,  
stefan@vertikalguiden.se.

**26-27 MARS**

### JSM Lead

Plats: Klätterlabbet i Göteborg. Datumen är preliminära.

**31 mars-3 april**

### Alpin tjejtträff på Sylarna

Kontaktperson är Helena Bjurberg, helenabjurberg@live.se

**31 mars-3 april**

### Klätter- och topptursträff på Sylarna

Mer information på [www.ostersundskk.se](http://www.ostersundskk.se) och [www.klatteforbundet.se](http://www.klatteforbundet.se)

### Tjejer övar kamraträddning

Under hösten, vintern och våren anordnar Girls Get Higher kamraträddningsträffar i Stockholmstraketen. Kontaktperson är Helena Brogren, helenabrogren@hotmail.com. Se även Girls Get Higher på Facebook.

## Dags att förnya ditt medlemskap

Nu är det snart nytt år och det är dags att förnya medlemskapet i din klubb. Betala in i god tid så du inte riskerar att missa något nummer av Bergsport under 2011. Då din försäkring också hänger ihop med medlemskapet så är det ytterligare ett argument för att se till att du betalar medlemsavgiften för 2011 nu med en gång. En förteckning över landets klubbar, med kontaktuppgifter, medlemsavgifter och kontonummer, hittar du längst bak i tidningen. Ditt medlemskort får du från din klubb.



## Res bort i vinter? Glöm inte bort reseförsäkringen!

Ska du resa bort över jul och nyår? Då är det viktigt att tänka på reseförsäkringen redan nu. Som medlem i en klubb ansluten till Svenska Klätterförbundet kan du teckna vår förmånliga resetilläggsförsäkring. OBS! Nya rutiner och nytt konto råder för resetilläggsförsäkringen! Du tecknar försäkringen genom att sätta in 280:- på Svenska Klätterförbundets plusgiro 67 32 65-5. Skriv "resetilläggsförsäkring" på inbetalningen, samt ange namn, personnummer, klubbtilhörighet och mailadress på densamma. Inom några dagar efter det att inbetalningen kommit in på kontot så får du ett försäkringsbevis via mail, som du skriver ut och tar med på din resa. Försäkringen gäller även om du inte skulle hinna få ditt försäkringsbevis innan resan, men vi uppmanar dig att vara ute i god tid med din inbetalning om du vill vara säker på att få försäkringsbeviset innan du åker.

Om du inte får plats med alla dina uppgifter på inbetalningen så skickar du ett mail till [kansliet@klatteforbundet.se](mailto:kansliet@klatteforbundet.se) med dessa.

Resetilläggsförsäkringen gäller kalenderårsvis, men om du tecknar försäkringen efter 1 december 2010 så gäller den för resten av 2010 och hela 2011.

Kom ihåg att du måste vara fullvärdig medlem i en klubb för att kunna teckna resetilläggsförsäkringen. Mer information om våra försäkringar hittar du på [klatteforbundet.se](http://klatteforbundet.se).



LA SPORTIVA KATANA LACES  
Populära Katana med snörning  
istället för kardborreläsning.

**1449:-**



MAMMUT TRION PRO 50L  
Bekväm lättviktare  
för klättrertur!

**2395:-**



MAD ROCK MAD PAD  
Landa mjukt på denna prisvärda padda från  
Mad Rock. Har blivit utsett till "Bästa köp"  
av Climbing Magazine.

**1895:-**



WILD COUNTRY  
M'S VISION ZIPLOCK ADJUSTABLE V2  
Lätt, prisvärd och bekväm  
sele för alla säsonger.

**799:-**



**addnature.com**

– allt inom outdoor och äventyr

Butik på Birger Jarlsg 65-67, Högbergsgatan 30A i Stockholm. Internetbutik  
på [www.addnature.com](http://www.addnature.com). Kundtjänst 08-33 92 00. Välkommen!



## ♂ ♀ ROND OCH LAUB



Rond och Laub Jacket i tvålagers Gore-Tex. Ventilation under ärmarna. Vattentät främre dragkedja med invändig frontslå. Trepunktsjusterad huva stor nog att rymma en hjälm. Tre ytterfickor, tre innerfickor i mesh, en liftkortsficka. Avtagbart snöläs som går att koppla ihop med Rond och Laub Pant.

Rond och Laub Pant har smidig midjustering och platta i ländryggen som skänker byxan en suverän passform och komfort. Fyra fickor och två ventilationsöppningar med mesh invändigt som effektivt håller snön ute. Snöläs i de förstärkta bensluten. Byxorna går lätt att koppla samman med Rond och Laub Jacket.

**Vikt:** Jacka 820g herr, 700g dam  
Byxa 650g herr, 590g dam

**Pris:** Jacka 3499 sek  
Byxa 2999 sek



**TERRA**  
tierra.se

## Nya databasen klar

Accesskommittén har under hösten arbetat med att göra om Accessdatabasen, för att göra denna mer överskådlig och användarvänlig. Det är Per Lindh, en av männen bakom Sverigeföraren, som fått i uppdrag att utföra arbetet och vi kan nu äntligen presentera Nya Accessdatabasen!

Nya Accessdatabasen gör det enklare för användaren att rapportera in information om access till SKF och på sätt hoppas vi öka kontakten med användarna, det vill säga er klättrare.

Den som vill komplettera något i databasen kan kommentera på en klippa som på vilken blogg som helst, eller gå in på det särskilda formuläret. Märk väl att alla kommentarer modereras hårt för att garantera att informationen är saklig och relevant.

En annan fördel för klubbarna ute i landet är att det nu blir enkelt att prenumerera på RSS-feeds med all information om just er hemmaklippa.

Nya Accessdatabasen fungerar så klart också alldeles utmärkt i mobilen. Vi hoppas att du som användare kommer att gilla den nya sidan och besöka den med jämna mellanrum. Länk till Nya Accessdatabasen hittar du på [klatterforbundet.se](http://klatterforbundet.se).



## Dispens vid Simonsberget

Sedan flera år råder anmälningsplikt för dem som bedriver organiserad verksamhet på Simonberget i Södermanland (anmälan görs till [kansliet@klatterforbundet.se](mailto:kansliet@klatterforbundet.se)). Från och med 1 januari 2011 ändras bestämmelserna för näringsidkare som bedriver kommersiell verksamhet på berget, till exempel kurser och möhippor/svensexor mm. Dessa måste från och med årsskiftet ha dispens från Länsstyrelsen för sin verksamhet. Dispens kan fås för maximalt tre år i taget. De som inte har dispens efter 2011-01-01 kan få böta och det riskerar att skapa problem med accessen till berget.



## Åtta klubbar på accessträff

Förbundets accessträff ägde som planerat rum 4 december. Representanter från 8 klubbar hade samlats på Idrottens hus i Stockholm för en workshop kring klubbarnas och förbundets accessarbete. Accesskommittén presenterade vad som gjorts under året, däribland den nya Accessdatabasen (se separat notis) som lanseras under december.

Klubbarna i sin tur fick möjlighet att utbyta erfarenheter och komma med förslag och synpunkter på Accesskommitténs arbete. Accesskommittén fick en hel del nyttig feedback som kommer att förbättra förbundets accessarbete framöver. Under träffen höll också Ingemar Ahlström ett mycket uppskattat föredrag om allemansrätten och vad denna betyder för oss klättrare. Ingemar har mångårig erfarenhet på området, han har bland annat skrivit boken "Allt om allemansrätten", en bok som alla landets accessansvariga borde ha.

Trots att det var ganska få klubbar närvarande så var träffen givande för alla närvarande. Men det är tydligt att vi behöver samarbeta ännu mer om vi ska kunna bedriva ett långsiktigt framgångsrikt accessarbete i Sverige.

## Första svenska distriktsförbundet bildat

12 augusti 2010 skrevs ett litet stycke svensk klätterförbundshistoria. Då bildades nämligen det första distriktsförbundet i Sverige, Västsvenska klätterförbundet. Sedan tidigare i år finns klättringen representerad i de olika distriktsidrottsförbunden genom ombud, men nu har alltså det första distriktsförbundet bildats.

- Ett distriktsförbund skapar bättre förutsättningar för samverkan mellan klubbarna i Västsverige och det gör det lättare att företräda klättrarnas intresse i distriktet. Dessutom ges möjligheter till ekonomiska bidrag som klättringen tidigare inte kunnat ta del av, berättar Niklaes Nathén, ordförande. Västsvenska klätterförbundet består av Göteborgs, Kvibergs, Hexans och Bohusläns klätterklubb.

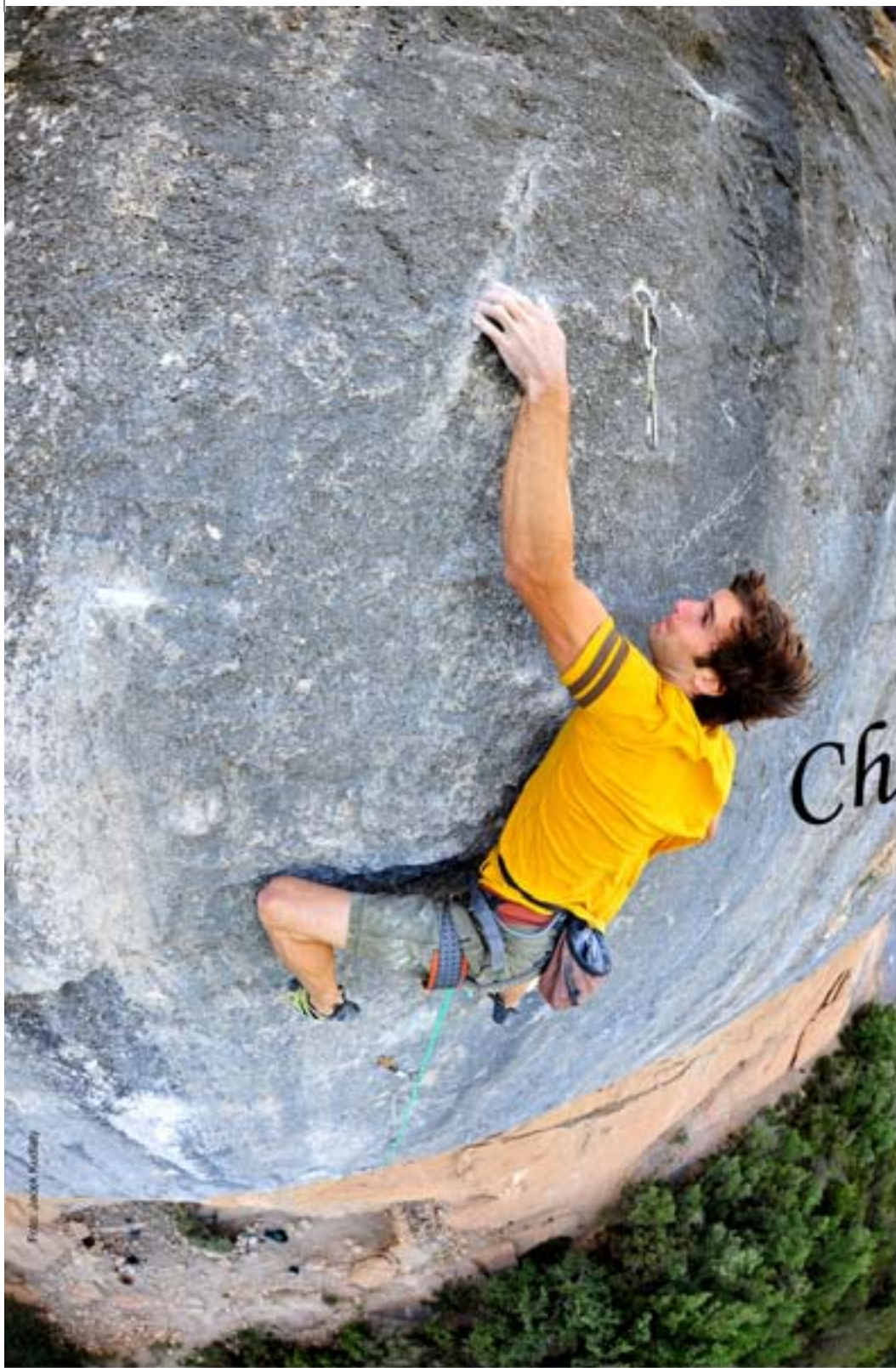
## Bli remissinstans och öka klubbens inflytande!

För att vi som klättrare ska ha möjlighet att påverka beslut när det gäller bildandet av nya naturskyddsområden mm så är det viktigt att klubbarna ökar sitt inflytande i området.

En enkel och grundläggande åtgärd som du som accessansvarig i klubben kan börja med är att skicka ett brev till Länsstyrelsen med en önskan om att klubben blir remissinstans vid bildandet av nya naturskyddsområden.

Accesskommittén har tagit fram en brevmall som klubbarna kan använda sig av, så att skicka ett brev till Länsstyrelsen är nu en enkel match. Brevmallen ("Brevmall remissinstans") finns på under Access på dokumentsidan på [klatterforbundet.se](http://klatterforbundet.se).

Ladda ner dokumentet, gör de ändringar som behövs (klubbens logga, namn mm), skriv under och skicka in till Länsstyrelsen. Enkelt! Adress till Länsstyrelsen i ditt län hittar du på [lansstyrelsen.se](http://lansstyrelsen.se).



Chris Sharma Signature Series, skorna som lyckats kombinera komfort med superprestanda och friktion.

Självklart val för en av världens bästa och mest kända klättrare...

# Chris Sharma

Här i Sverige välkomnar vi Erik Heyman i Evolv och High Sport teamet.



PONTAS



Shaman



Defy VTR



Rock Star



Elektra VTR

NYHET - Chris Sharma Signature Series senaste tillskott SHAMAN, aggressiv med maximal prestanda. Kommer under våren 2011.

För mer info och återförsäljare: HIGH SPORT SVENSKA AB | [info@highsport.se](mailto:info@highsport.se) | [www.highsport.se](http://www.highsport.se) | 031-711 83 00

tävling

Daniel Andersson toppar ur.

Anja Hodann och Daniel Andersson tog hem de två guldmedaljerna vid seniorernas boulder-NM, som ägde rum på Klättercentret i Stockholm.

# DUBBELT SVENSKT

*Text & Bild: JonasPaulsson*



När Daniel Andersson mantlade upp över kanten på sista problemet för att ta emot publikens extatiska jubel var det ett perfekt slut på en minnesvärd tävling.

Arrangören Solna klätterklubb hade tillsammans med Klättercentret (med tävlingskoordinator Björn Pohl i spetsen sett) till att skapa perfekta förutsättningar för både publik och tävlande när NM i bouldering skulle avgöras i Stockholm 36 manliga och tio kvinnliga tävlande hade samlats för att göra upp om titeln som Nordens bästa bouldrare. Det var ett starkt startfält, med norske världsstjärnan Magnus Midtbø som klar favorit i herrklassen. Damklassen såg på papperet mer oviss ut. Skulle Anja Hodann, som ganska nyligen kommit tillbaka till tävlandet, kunna mäta sig med Matilda Söderlund och Hanna Midtbø, som på förhand kändes som de starkaste korten.

Kvalet drog igång tidigt på förmiddagen, då Klättercentret fortfarande ekade tomt. På damsidan såg man tidigt att det var de tre nämnda damerna det skulle komma att handla om, även om Katrin Svensson, Daniela Ebler och Anna Laitinen visade



Anja Hodann på väg på NM-titel.

# I BOULDER-NM

att det finns fler där bakom som står beredda att ta över. Det var just dessa sex som kvalificerade sig till kvällens final.

På herrsidan såg Midtbø som väntat stark ut. Han och det finska superlöftet Antony Gullsten såg klart starkast ut i kvalet, tätt följda av den urstarke norrmannen Sindre Sæther (som med första fribestigningen av Arch Wall på Trollväggen i somras måste rankas som en av Nordens mest kompletta klättrare idag). De svenska herrarna såg inte alls lika starka ut i jämförelse, även om de sannerligen inte behövde skämmas för sig. Daniel Andersson kvalade in till finalen som nummer 4 och Robert Rundin visade med sin eleganta teknik att han är på väg mot den absoluta toppen. I och med att finske Kuutti Huhtikorpi också kvalade in till finalen så var det två norrmän, två finländare och två svenskar som skulle göra upp om medaljerna på herrsidan.

Damfinalen blev en mycket jämn historia, där Anjas explosiva klättring visade sig

mer effektiv än Matildas mer kontrollerade och gångliga stil. Hanna Midtbø påminde lite mer om Anja i sin klättring, men det kändes ändå hela tiden som att Anja hade ett lite övertag. När kritt dammet lagt sig var det också Anja som stod som segrare, bland annat efter en vild dyno till toppjuggen på det fjärde och sista problemet, där hon låg helt horisontellt i luften hängandes i en hand. Trots de tjocka mattorna såg det klart engagerande ut!

När herrarna så klev ut i strålkastarljuset var det inte många som trodde på någon av svenskarna. Det här såg ju ut att bli Midtbø's kväll. Men då norrmannen fick problem redan på finalens första problem så såg han klart stressad ut, särskilt som flera av de andra redan hade flashat problemet. En av dem var Daniel Andersson och vad som hänt sedan kvalet var det nog ingen, kanske inte ens Daniel själv, som förstod. Daniel klättrade som i trans och flashade finalproblemen ett efter ett. Jag skulle inte

ha velat vara i de andra finalisternas kläder när Daniel vid varje problem gick ut ur isoleringen och sedan kom tillbaka bara någon minut senare, till publikens jubel. Det måste ha känts klart psykande för de andra tävlande.

Midtbø klättrade förvånansvärt stelt och spänt, med tanke på den form han visat upp under året. Gullsten och Sæther såg fortsatt starka ut, men det här var Daniels kväll. Han flashade samtliga fyra finalproblem och när han mantlade upp över kanten på det sista problemet och vände sig mot publiken med armarna i skyn visste jublet inga gränser. Gåshud!

Boulder-NM blev ett väldigt lyckat arrangemang. Organisationen var i stort sett felfri och man lyckades verkligen skapa en inramning som inspirerade både tävlande och publik. Ett stort tack måste riktas till arrangörerna, alla funktionärer, de tävlande och publiken som alla bidrog till en lördag att minnas.

Katrin Svensson: "Jag var helt fokuserad på att klättra problemen och inte på hur det går." Det gick bra.

# Tronskifte vid sverigemästerskapen

Att vara nordisk mästare i bouldering betyder inte att man kan vara säker på att vara bäst i Sverige. Det fick både Anja Hodann och Daniel Andersson erfara då Karbin klätterklubb arrangerade SM i bouldering i Stockholm 20 november. 2010 års svenska mästare stavas Katrin Svensson och Joakim Berglund.

*Text & Bild: Jonas Paulsson*

Bara sex veckor efter att boulder-NM avgjorts var det dags för de svenska seniörerna att göra upp om SM-medaljerna. Nybildade Karbin klätterklubb hade tagit sig an arrangemanget efter att sommars SM i Malmö blivit inställt och man axlade ansvaret på ett suveränt sätt. Framför allt hade man lyckats få till ett startfält som såg starkare och mer intressant ut än på många år, både på dam- och herrsidan, vilket trissade upp förväntningarna på tävlingen rejält.

De flesta ur den svenska eliten var på plats, både ur den yngre och den (något) äldre generationen. Känslan av att "alla var där" var påtaglig, med några få undantag (som till

exempel landslagsklättrarna Erik Grandelius och Matilda Söderlund, Matilda var på Europacuptävling i Slovenien och kom sexa samma dag) och det hade huvudstadens klätterintresserade snappat upp. Redan under kvalet var det svårt att se något på grund av mängden publik. Till och med klättrarna hade ibland svårt att komma fram till vägarna när det var deras tur att klättra.

Flera klättrare som inte tävlat på flera år (men som nog hade tjuvtränat lite extra inför dagen) hade anmält sig och intresset för hur de skulle stå sig i konkurrensen mot de yngre klättrarna var stort. En av de lite äldre som dock inte brukar missa en tävling är Henrik

Sennelöv från Göteborg. Han var så klart på plats nu också, och avslöjade att han var med på den första SM-tävlingen (lead) som hölls i Sverige 1989. När jag under finalen frågade honom "Hur många av finalisterna tror du kommer ha slutat klättra innan dig?" blev svaret kort, snabbt och med glimten i ögat: "Alla". Övriga intressanta namn bland de (lite) äldre var bland annat Stefan Pettersson och Stefan Rasmussen.

Den mördande konkurrensen i herrkvalet visade tydligt att den nya generationen nu tagit över på allvar. Ingen av de äldre rävorna lyckades kvala in till finalen. Daniel Andersson från Stockholms KK var som

*Känslan av att "alla var där" var påtaglig, och det hade huvudstadens klätterintresserade snappat upp.*



Skön revansch för Joakim Berglund



väntat den som såg starkast ut, tätt följd av Joakim Berglund och Ry Morrison, båda från Solna KK. Övriga finalmän var bland andra en formtoppad landslagsman i form av Kvibergs klätterklubbs Magnus Högström och överraskningen Mikael Allansson från Karbin KK.

På damsidan såg det dock annorlunda ut. Där dominerade tre mammor i kvalet; Anja Hodann (Kalmar KK), Jenny Förander (Göteborgs KK) och Ingela Juthberg (Stockholms KK). Ingela Juthberg, tidigare Nilsson, var en av de stora överraskningarna i starfältet. Hon är visserligen Sveriges mest framgångsrika tävlingsklättrare genom tiderna, men det var ju flera år sedan hon tävlade på allvar. Att hon slog sig fram till delad andraplats i kvalet var anmärkningsvärt, även om hon erkände att hon hade tränat lite extra inför SM... Bakom "morsorna" lurade flera tänkbara medaljkandidater, däribland Katrin Svensson från Uppsala KK, Mia Johansson från Eskilstuna KK och Solna KK:s Daniela Ebler.

När klockan passerat 18.00 på lördagkvällen drog finalerna igång. Arrangörerna hade valt att börja med herrfinalen. Hallen var fullpackad med folk när förste man klev ut. Finalproblemen bjöd på spektakulär, publikfriande och hård klättring, signerad Jon Smedsaas och Stefan Eklund. De enda två som lyckades toppa ut första problemet var Magnus Högström och Joakim Berglund och båda såg riktigt heta ut. Även om varken

det andra eller tredje problemet släppte upp någon av klättrarna till toppen så var stämningen – och spänningen – på topp inför det avslutande problemet. Där verkade de dynamiska flytten passa Joakim Berglund perfekt och när han – som näst siste startande – blev den förste att toppa ut så var saken klar.

- Otroligt skönt och en liten revansch för mig. Både efter den missade finalplatsen i NM och för säsongen i stort. På de internationella tävlingarna i år så har det bara känts som jag åkt dit och gjort bort mig, så det här var riktigt kul, sa en sprudlande Jocke efteråt. Silvermedaljen gick till Magnus Högström och Ry Morrison knep bronset.

Klockan hade passerat 21.00 när damerna gick ut till final.

- Oj, det här är alldeles för sent för mig. Jag brukar sova vid det här laget, sa Ingela Juthberg med ett leende innan start. Men hon såg allt annat än trött ut när hon klev ut i strålkastarljus. Med ett grymt fighting face, parat med rutin och teknik såg hon ut som en medaljkandidat. Även Anja Hodann såg stark ut - i vanlig ordning - men både Katrin Svensson och Daniela Ebler lyckades sätta det första problemet och hålla spänningen vid liv. Katrin stod sedan för kvällens kämpainsats när hon krigade för livet för att nå toppen på problem nummer två. Trots publikens vrål och med tre fingrar på toppkanten lyckades hon inte hålla sig kvar. Men det var heller ingen annan som lyckades sätta det problemet. Det tredje problemet såg

flera uttoppningar och inför avslutningen var det en öppen historia. Katrin lyckades på sitt sista försök upptäcka den avgörande heelhooken som tog henne förbi taket och till toppen. I och med detta hade hon försäkrat sig om minst en silvermedalj. Det var bara Anja som kunde hota nu. Men den nordiska mästaren räckte inte till den här gången. Anjas krafter var slut och därmed gick segern välförtjänt till Katrin Svensson.

- Jag är så klart jättenöjd. Jag kan ibland bli väldigt nervös, men nu var det bara roligt. Jag var helt fokuserad på att klättra problemerna och inte på hur det går, sa en glad, men trött Katrin efteråt.

Anja fick nöja sig med silver den här gången och bronset tog den comebackande Ingela Juthberg hand om.

SM i bouldering lyckades verkligen matcha det suveräna arrangemanget som rådde på NM sex veckor tidigare. Bra problem, många klättrare, stor publik och härlig stämning (det sistnämnda mycket tack vare speakern Jimmy Paladino) resulterade i ett uppskattat arrangemang. Att finalerna avslutades först efter midnatt var väl kanske inte med i beräkningarna, men det gick bra ändå.

- Jag är djupt imponerad över hur många i publiken som faktiskt var kvar på slutet, säger Katrin Svensson, svensk mästare i bouldering 2010.

*Ps. Arrangören låter hälsa att en film från evenemanget snart kommer ut.* ■

# JNM & JSM



JNM och JSM Boulder är avklarat. En fantastisk tävling med massor av tävlande och flera rafflande finaler.

Mycket god stämning rådde hela helgen där vi korade Svenska och Nordiska mästarna i inte mindre än 10 olika klasser. Tävlningen flöt på bra tack vara ett perfekt samarbete mellan arrangörsklubben Solna och Klättercentret och tack vare ett fantastiskt ledbyggarsteam som hade konstruerat utslagsgivande problem i toppklass.

Det svängde rejält efter kvalet och i flera klasser avgjordes inte tävlingen förrän på sista finalproblemet.

## JUNIOR-NM OCH JUNIOR-SM BOULDERING

Svenska mästare blev:

- \* Flickor D: Silvia Köck, Karbin KK
- \* Pojkar D: Harald Rasmussen, Västerviks KK
- \* Flickor C: Ida Keckman, Solna KK
- \* Pojkar C: Hannes Puman, Eskilstuna KK & Philip Samuelsson Forsdik, Stockholms KK
- \* Flickor B: Anna Gärdsmo, Solna KK
- \* Pojkar B: Oscar Krumlinde, Solna KK
- \* Flickor A: Hanna Carlsson, Stockholms KK
- \* Pojkar A: Jens Wallgren, Stockholms KK
- \* Flickor Juniorer: Matilda Söderlund, Solna KK
- \* Pojkar Juniorer: Tobias Andersson, Skånes KK

Nordiska Mästare blev:

- \* Flickor D: Silvia Köck, Sverige
- \* Pojkar D: Harald Rasmussen, Sverige
- \* Flickor C: Ida Keckman, Sverige
- \* Pojkar C: Hannes Puman, Eskilstuna KK & Philip Samuelsson Forsdik, Stockholms KK
- \* Flickor B: Karariina Haime, Finland
- \* Pojkar B: Thomas Holm Blaabjerg, Danmark
- \* Flickor A: Tina Hafsaas Johansen, Norge
- \* Pojkar A: Henri Haime, Finland
- \* Flickor Juniorer: Matilda Söderlund, Sverige
- \* Pojkar Juniorer: Tobias Andersson, Sverige

## BOULDER SM

Damer (kvalresultat inom parentes)

1. Katrin Svensson Uppsala KK (5)
2. Anja Hodann Kalmar KK (1)
2. Ingela Juthberg Stockholms KK (2)
4. Jenny Förander Göteborgs KK (2)
5. Daniela Ebler Solna KK (6)
6. Mia Johansson Eskilstuna KK (7)
7. Stella Malmgren Karbin KK (8)
8. Emma Hawk Dalarnas KK (4)

Herrar (kvalresultat inom parentes)

1. Jocke Berglund Solna KK (2)
2. Magnus Högström Kvibergs KK (5)
3. Ry Morrison Solna KK (3)
4. Geir Söderin Östersunds KK (4)
5. Daniel Andersson Stockholms KK (1)
6. Erik Carlsson Norrköpings KK (7)
7. Axel Hultqvist Kvibergs KK (6)
8. Mikael Allansson Karbin KK (8)

## SVENSKA BOULDERCUPEN 2010 - SLUTSTÄLLNING

Damer

1. Anja Hodann, Kalmar KK, 180
2. Jenny Förander, Göteborgs KK, 135
3. Mia Johansson, Eskilstuna KK, 127

Herrar

1. Björn Strömberg, Göteborgs KK, 204
2. Daniel Andersson, Stockholms KK, 151
3. Axel Hultqvist, Kvibergs KK, 108

## BOULDER-NM

Damer:

1. Anja Hodann, Sverige
  2. Matilda Söderlund, Sverige (Solna KK)
  3. Hannah Midtbø, Norge
  4. Katrin Svensson, Sverige
  5. Daniela Ebler, Sverige (Solna KK)
  6. Anna Laitinen, Finland
- 
7. Petra Rantatalo, Sverige (Umeå)
  8. Lovisa Hedberg Nilsson, Sverige (Umeå)
  8. Michelle Kim Theisen, Danmark
  10. Anna Magne, Sverige (Solna KK)

Herrar:

1. Daniel Andersson, Sverige (Stockholms KK)
  2. Magnus Midtbø, Norge
  3. Anthony Gullsten, Finland
  4. Kuutti Huhtikorpi, Finland
  5. Sindre Sæther, Norge
  6. Robert Rundin, Sverige (Solna KK)
- 
7. Eirik Birkelund Olsen, Norge
  8. Geir Söderin, Sverige (Östersunds KK)
  9. Simon Brismo, Sverige
  10. Erik Carlsson, Sverige (Norrköpings KK)
  10. Stefan Eklund, Sverige (Stockholms KK)
  12. Anton Johansson, Finland
  13. Henrik Sennelöv, Sverige (Göteborgs KK)
  14. Joakim Berglund, Sverige (Solna KK)
  15. Björn Strömberg, Sverige (Göteborgs KK)
  16. Ry Morrison, Sverige (Solna KK)
  16. Carl-Ola Boström, Sverige (Skånes KK)
  18. Jonas Nyström, Sverige (Solna KK)
  19. Andreas Dahlgren, Sverige (Solna KK)
  19. Hung Pham, Sverige
  19. Stephen Larsen, Norge (Bergen kk)
  19. Kristoffer Kvamme Thorbjørnsen, Norge (Bergen kk)
  19. Daniel Väisänen, Sverige
  19. Egill Orn Sigthorsson, Island
  19. Pierre Roper, Sverige (Solna KK)
  19. Ilari Kelloniemi, Finland
  19. Adnan Dzogovic, Sverige (Helsingborgs KK)
  19. John Henry Nilssen, Norge
  19. Tobias Andersson, Sverige (Skånes KK)
  19. Thang Pham, Sverige (Solna KK)
  31. Christofer Evelönn, Sverige
  31. Lam Nguyen Hoang, Sverige (Solna KK)
  31. Joonas Sailaranta, Finland
  34. Arvid Holmgren, Sverige
  35. Joonas Selänniemi, Finland
  36. Herman Hjorth, Sverige (Solna KK)

Fullständiga resultat finns på  
klatterförbundet.se och karbin.com

ALLA VILL UPP MEN TILL VILKET PRIS?

# Tankar och åsikter kring stil och etik på stora berg

Vilket pris är du beredd att betala för att göra en tur eller nå en topp? Är det toppen till varje pris eller tycker du stilen är viktigare än toppen?

Varför går utvecklingen av teknik, lätta material, bättre kost (hydratation) och utrustning framåt, medan klättestilen på höga otillgängliga berg går åt rakt motsatt håll? Himalayaklättring har blivit en allt mer "tillgänglig" sport. Aldrig tidigare har det funnits så många kommersiella operatörer som försöker övertrumfa varandra med guider, personliga Sherpas, fasta rep och obegränsad tillgång till O2. I dagens Himalayaklättring ser jag tre huvudsakliga kategorier av utövare; där jag själv försöker vara en del av den puritanska alpinismen.

1. **"Klättrare"**. Alpinister i dess riktiga mening klättrar berg i alpin stil. Att klättra helt självförsörjande är en självklarhet. Klättrare prioriterar bestigningsstil och estetik före toppen och är kompromisslösa, elitistiska och kanske rent av narcissistiska. Det är replagsgemenskapen och de tekniska svårigheterna som motiverar och driver oss klättrare.
2. **"Äventyrare"**. Toppen är ett självändamål och äventyrarna skiter i stor utsträckning hur det går till att nå den och hur omgivningen påverkas. De lever på företagsjippon och motivationsföreläsningar. De bygger en personkult kring sig själva och snart hittar du dem som utbildade "guider" till några av världens högsta berg. Utövarna inom äventyrarbranschen är sällan transparenta med hur de genomför sina turer och redovisar sällan öppet fakta så som huruvida de använt O2, Sherpas eller annat support på berget. Den primära drivkraften verkar vara att skriva böcker, sitta i TV-soffor och få intäkterna och berömmelsen att växa.
3. **"Turisterna"**. Inte ett ont anande, penningstinna, prestigefyllda "Svenssons" är nu den dominerande gruppen sett till antalet i Himalaya. De har sällan några tekniska färdigheter; basic stegjärnsträning i baslägret är inte ovanligt att se även vid foten av världens 8000-metare. Turisterna saknar förmåga att själva fatta avgörande beslut på berget och måste fråga sin Sherpa eller guide om de står på toppen eller om de ska fortsätta. Det är här man hittar 7-summit aspiranter och rekordhungliga föräldrar uppblandat med exentriska galningar, alla ivrigt påhejade av de kommersiella expeditionsganisatorerna.

"Style matters because climbing doesn't. If there were a cure for cancer on the top of Everest any means to get there would be justified. Climbing has evolved via knowledge, training, equip. etc. As climbing evolves style should follow." Fritt från Jim Donini

Det trista med den här utvecklingen är inte bara att Himalaya är överbefolkat och att nedskräpningen ökar lavinartat, utan att all klättring numera devalverats till att handla om att jaga meningslösa rekord för att attrahera sponsorer och generera uppmärksamhet i mainstream media. Toppen är allt som räknas. Resan, processen och replaget är faktorer som verkar sakna betydelse i dessa kretsar. Nu ska allt vara tillgängligt för alla och eventuella hinder ska överbryggas. För bara tre år sedan sträckte sig samarbetet mellan de stora operatörerna till att fixa rep på Everest. Nu turas Adventure Consultants och HIMEX om att släpa upp slagborrmaskiner och bulta ovanför 8000 meter på Everest. Kylan gör snabbt batterierna dåliga vilket leder till att de inte kan borra så mycket som de skulle vilja. Man kan bara frukta för framtiden när litiumdrivna slagborrmaskiner är en verklighet.

Okey, big deal, tänker några och visst är det ett minimalt ingrepp på världens högsta soptipp, men den här attityden sprider sig till andra berg. När jag intervjuade Reinhold Messner för Alpinist i våras så var han extremt tydlig med vad han tyckte om utvecklingen: "Everest är inte längre ett berg för alpinister. Det har transformerats till en via ferata för turister".

Den senaste av tragiska bultrapporter kommer från Ama Dablam: "The Yellow Tower on the classic SW Ridge of Ama Dablam now sports 7 shiny new bolts courtesy of Adventure Consultants. They were placed around the 30th October by the AC Sherpa team.

There are also a number of bolts on the large boulders above the Ama Dablam Tea House, 10 minutes from the normal base camp, placed to enable their group to practice fixed line techniques." Källa [www.ukclimbing.com](http://www.ukclimbing.com). Detta bekräftas av Adventure Consultants på Facebook den 14/11 2010.

Vart har den forna prestigen i att lämna berget orört efter sig tagit vägen? Visst är det så att historien är full av små expeditioner som gått ifrån en massa skit, men det är små avtryck i jämförelse med de permanenta spår de kommersiella expeditionerna lämnar. Argumentet att topturismen gynnar dessa fattiga delar av världen köper jag inte fullt ut. Men det är en annan debatt. Det som är tragiskt med de nya aktörerna är deras brist på klätterhistorisk bildning, respekt för den etik som varit universiellt accepterad i decennier men också deras avsaknad av vilja att vara en del i att utveckla den alpina tradition som Messner, Scott, Haber, Kortyka, Fowler

mfl påbörjat. Det jag upplever som tjusningen med Himalaya och stora berg är planeringen, processen, valet av led, studerandet av bilder, avsaknaden av detaljerad information, ovisshet om vad som väntar och bollandet av idéer med replagskompisarna. Det är just detta som känns som det viktigaste med klättring i stora berg. Att hitta en egen linje uppför ett berg, att få uppleva något utöver det vardagliga och dela det med en replagskompis.

### Klättring och massmedia

Att göra något i alpin stil är extremt väsensskilt från den verklighet de kommersiella operatörerna erbjuder, men i nyhetsrapporteringen från dagens Himalayaklättring så görs det inga markanta distinktioner. Det är bara några få navelskådande individer och marginella publikationer som ser storheten i de småskaliga ansträngningarna som görs för att utveckla alpinism och flytta gränserna för vad som anses vara möjligt.

De olika stilar man kan välja mellan när man klättrar i Himalaya är tyvärr bara av intresse för en mycket begränsad skara personer och nästan omöjlig för andra än initierade att skilja mellan. Jag säger "tyvärr" av egoistiska skäl. För jag och andra som väljer att försöka klättra i alpin stil jämförs av massmedia med vad "turisterna" och "äventyrarna" gör i Himalaya. Allt och alla dras över samma kam. När inga tydliga distinktioner görs mellan klättring i alpin stil och toppbestigningar gjorda med alla till buds stående medel så devalverar det värdet av riktig alpinism.

Om topturer i Himalaya hade varit en sport i mer traditionell mening så är jag övertygad om att alla "rekord" och "claims" hade granskats mycket närmare i sömmarna av media och långt färre individer skulle ha ett sponsorkontrakt. Men tack vare eller på grund av att klättring är en så marginell företeelse så klarar sig dessa individer undan en riktig granskning av den media som uppmärksammar dem.

### Ett exempel från Everest

Under 2010 nådde 514 personer toppen på Everest (enligt mina beräkningar). Av dessa var det bara 5 personer som gjorde det "b"y fair means", dvs utan O2. Ingen gjorde dock Everest i ren alpin stil. Gerlinde Kaltenbrunner klättrade i en för Everest extremt lätt stil utan någon extern support, men Gerlinde fick väldigt lite uppmärksamhet och erkännande i jämförelse med tex Miss Oh Eun-Sun eller Edurne Passaban som båda hade medföljande TV-team och en armé av Sherpas och medhjälpare. På Annapurna 2010 hade både Miss Oh och Passaban långt fler Sherpas och medhjälpare än vad Herzog hade 1950 under förstabestigningen av Annapurna. Patetiskt men sant; så går det när toppen ska nås till varje pris och TV-tittare ska underhållas.

Vad som driver dagens Himalayaspiranter att klättra i en sämre stil än förstabestigarna kan jag bara spekulera kring. Men det känns ganska okontroversiellt att säga att det handlar om att söka "fame and glory", men också försörjningsmöjligheter. Jag tror dessa faktorer är de avgörande skillnaderna mellan klättrare och de andra två grupperna. Jag känner ingen klättrare som gör något i bergen för någon annan än för sig själv. Om det sedan ger inkomster så är det fantastiskt. Klättrare bryr sig dock inte om TV-soffor, "hemma hos"-reportage och bloggande i dagstidningar. Äventyrare är väl sett i detta perspektiv den värsta sortens fenomen i Himalaya. De verkar helt sakna insikt om sina egna begränsningar och tycks tro att deras topturer med hjälp av Sherpas, fasta rep och O2 går att jämställa med legitima "fair means"-bestigningar i alpin stil.

### Etik när man hävdar en bestigning

Himalayaklättring i alpin stil är svårt och det sänker oddsen att lyckas exponentiellt. Men det är just osäkerhetsmomenten som är

tjusningen med alpinism och alpin stil. Det är inte lätt för ett replag att få ihop ekvationen med optimala förhållanden, aklimatisering och bra väder, och samtidigt vara i fysisk och psykisk toppform. Expeditionsstil är dinosaourien och motsatsen till alpin stil. Utan att "mäta" fördelar och nackdelar kan jag bara konstatera att expeditioner till Himalaya slutade vara en nationell angelägenhet i början på 90-talet och därmed borde också prestigen att nå toppen till varje pris ha dött ut.

Det här med rekord, "claims" och etik kommer att aktualiseras till våren i Sverige då Annelie Pompe, mest känd i Himalayakretsar för att ha gått vilse i pannkakan eller rättare sagt gått vilse på Shishapangma, ska på toptur till Everest. Hon vill bli den första svenska kvinnan att bestiga toppen utan O2, men annars ska hon ha all support man kan tänka sig. Här aktualiseras frågeställningen vad som är att räkna som en O2-fri bestigning.

I en värld av rekordjakt har etiken på detta område helt klart urvattnats och jag tror att den främsta förklaringen är mainstream medias oförmåga att se skillnaden, något som utnyttjas till bristningsgränsen av 8000-metersturister och äventyrare. Historiskt sett skulle ingen klättrare med självaktning komma på tanken att hävda en O2-fri bestigning om de haft tillgång till O2 under själva expeditionen. I dag däremot är det inte ovanligt att påstådda "O2-fria" bestigningar gjorts med direkt tillgång till O2, dvs man går på så länge man orkar och när det kniper så finns en Sherpa inom 5 meter redo med mask, regulator och flaska. Det är lite som att hävda att man klättrat en tur solo men samtidigt haft en person på toppen redo att släppa ner ett rep för undsättning om det blir för jobbigt. All typ av klättring som saknar commitment och som tillåter en "exit option" tycker jag utesluter rätten att hävda en stil som man inte fullt ut är redo att ta konsekvensen av.

Det är just konsekvenserna av replagets beslut som definierar inte bara vem man är som klättrare utan också vad man kan säga att man gjort till omvärlden - om det nu är en central del av vad man pysslar med. Gör Pompe ett försök på Everest utan O2 så är jag den förste att önska henne lycka till. Jag hoppas att hon ser Gerlindes bestigning i våras som en benchmarkprestation och att hon inte sänker ribban och har en Sherpas brevid sig redo att komma till undsättning. Att vända är ingen skam, tvärt om! Jag beundrar alla som tar risk, lägger tid, energi och pengar på att försöka göra något i Himalaya men som själva inser när det är dags att vända istället för att bli beordrad av en guide eller Sherpa, och som inte försätter andra i livsfara med sin bristande erfarenhet och avsaknad av omdöme och självinsikt.

Sedan är det väl så att alla får göra vad de vill hur de vill, men kalla det för vad det är: äventyrande och 8000-metersturism och inte alpinism! Redovisa öppet hur topturerna har gått till och tänk på att anspråk som saknar förankring i gängse etik alltid kommer skrattas åt bland sekteristiska alpinister.

Värt att så här avslutningsvis notera är att ingen svensk någonsin klättrat en topp över 8000 meter i alpin stil. Snacka om en riktig möjlighet att både kunna göra något i god stil och samtidigt få legitimt "claim to fame"!



# SVENSKA FÖREBILDER

A Rafael Jensen

Vid utgången av förra seklet var jag troligen den ende svenska klättraren som aktivt klättrat med en internationellt erkänd klättrare som ensam replagskamrat på ett internationellt nydanande försök i Himalaya. Vic Saunders hade 1996 klättrat 7 nyturer på Himalyaberg och i Kaukasus (3 av dessa var förstabestigningar)

För att bli aktuell för t.ex. en Piolet d'or nominering, får du först göra grovjobbet och tillägna dig förmågan klättra 7+ på klippa, WI 6, M7 och A4 on-sigth (utan förhandskunskap) och med egna säkringar placerade av dig på klättringen. Utan tvekan får du mycket skoj med replagskamraterna på träningen!

i främst alpin stil och vänt på tre nytursförsök. K2 1993 var endast ett försök att bli en av de första britterna på toppen. 31 juli säkrade han mig en sträcka ner till C3 (Roger Payne säkrade mig dagen därpå till ABC). Arbetsättet Saunders framvisade, överträffade vad jag annars varit med om på klätterexpeditioner.

Mitt intresse för höga berg började med Peter Boardmans bok *The shining mountain*. Böckerna som inspirerat mig har i stort handlat om förstabestigningar och nyturer, även om jag också finner

böcker som t.ex. Ed Viesturs *No shortcut to the top*, Ralph Høibakks *Mine fjelleventyr* och Norsk Tindeklubs *Norsk fjellsport gjennom 200 år* väl läsbara.

Förstabestigningar av berg har alltid haft största digniteten i fråga om prestation i allmänhetens ögon - bland klättrare har stil varit än mer avgörande. Nyturer på redan klättrade berg har högre rang än att repetera. Bättre stil är en utveckling i förhållande till tidigare klättringar av en led.

Steve House är en av nutidens största utvecklare av klättringens prestationer i större berg. Han är tillsammans med klättrare som Marko Prezelj, Vince Andersson, Jozef "Dodo" Kopold, Silvo Karo och Mick Fowler en fortsättning på den utveckling som bl.a. Diemberger, Scott, Messner, Kurtyka, Kukuczka, Beghin, Loretan, Troillet, Stremfelj, Saunders, Lafaille och några till har presterat; ett överkommande av stegrande klättertekniska svårigheter i främst alpin stil på bergen.

## Hur blir du lika skicklig som Steve House?

Den källa som i gungstolen kan ge snabbaste någorlunda kompletta överblicker är Mark Twight's *Extreme Alpinism* från - eh - 1999. Twight ger genom den en allmän förståelse för de fysiologiska och psykologiska förberedelser man ska göra, för att kunna prestera högt i tillräcklig lång tid att även komma självständigt ner. På Twight's sätt. Vilket är ett bra sätt, som kommer att fortsätta utvecklas - kanske av dig?

"Depletion days" är dagar, där man fortfarande är avmattad efter träning och tränar "alpin klättring" med begränsade resurser, för att lära kroppen förstå sin funktion, när man är utsatt på berget. En överkapacitet i både klätterteknisk, fysisk, uthållsmässig och mental styrka.

För att bli aktuell för t.ex. en Piolet d'or nominering, får du först göra grovjobbet och tillägna dig förmågan klättra 7+ på klippa, WI 6, M7 och A4 on-sigth (utan förhandskunskap) och med egna säkringar placerade av dig på klättringen. Utan tvekan får du mycket skoj med replagskamraterna på träningen!

## Starka svenskar

De förstabestigningar, som svenskar gjorde 100 år tillbaka i Sydamerika är svårbedömda. Men några svenska personer och prestationer som idag står sig klättertekniskt följer här.

**Jack Berg** och **Ralph Høibakk** klättrade tolv förstabestigningar och en nytur i Schweizerland på Grönland sommaren 1966. Från foten och upp varje gång. På samma expedition gjorde **Hans Hellström** och **Robert af Klinteberg** en travers av nio (troligen) obe-stigna toppar på två dagar samt fyra förstabestigningar till. Berg och Hellström klättrade tillsammans två förstabestigningar och Klinteberg gjorde förstabestigningen av Thorsfjället med Høibakk. (Till fjälls, 1966)

**Ulf Björnberg** och **Billy Irelands** gjorde en nytur i alpin stil på den Västra sidan om Mount Hunters North Buttress i juli 1980. Denna klättertutur är kanske den enda svenska, som skulle kunnat kandidera till Piolet d'or! Björnberg var en av de som gjorde nyturer på västkusten i 6+ registret under sjuttioalets slut, och klättrade klippa på vintern under växlande förhållanden med kunskap från alpina och vintriga Nordland.

Annapurna-försöket 1981 resulterade i förstabestigningen av för-toppen Roc Noir, 7 495 moh, när **Lars Cronlund**, **Sten-Göran**



Hans Hellström gjorde en travers av nio toppar på Grönland 1966. Bild: Jonas Paulsson

**Lindbladh** och **Tommy Sandberg** nådde toppen. Cronlund och Lindbladh gjorde därefter en 2,5 km lång travers mot huvudtoppen, innan de ansåg målsättningen för svår att fullborda.

**Daniel Bidner**, **Mikael Hellberg**, **Niklaes Björnerstedt** och **Mats Holmgrens** travers av Styggedalsryggen i Jotumheimen, som var tänkt som uppvärmningstur inför Cassin Ridge på Denali. De gjorde båda och fann uppvärmningsturen svårast! Med Hellberg klättrade Bidner även Fitz Roy, och med Mats Holmgren gjorde han en vinterbestigning av Eigers klassiska nordvägg. Förvisso var de alla repetitioner av existerande rutter, men alla gjordes i alpin stil och var ett steg framåt i utvecklingen av svensk alpinism. Bidner gjorde nyturer i 7+-registret och mixade nyturer i svenska fjäll. Han fumlade med syrgasutrustningen på över 8 000 meters höjd på både Everest-expeditionerna 1987 och 1991, och omkom 31 juli 1993 på nerstigningen från K2s topp p.g.a. hjärnödem. Han var även internationellt erkänd för sin klätterskapacitet och hade vid bortgången en inbjudan från Voytek Kurtyka och Doug Scott att på sensommaren delta i deras försök göra nyturen Mazena-ryggen på Nanga Parbat.

**Micke Sundberg**, **Per Malmsten** och **Magnar Ossnes** klättrade 1990 som någon av de första Ama Dablam normalväg i alpin stil under december månad. Alla är extremt rutinerade i fjällmiljö och hade under många år en god klätterteknisk förmåga.

**Ingela** och **Åke Nilsson** gjorde i sällskap med **Birger André** 1993 förstabestigningen av Swcharagohini I i Indien. Teknisk ganska svårt. Expeditionsstil och med 3 indiska klättrare. Ingela och Åkes tekniska kapacitet är välkända, inte minst Ingelas resultat i tävlingsammanhang.

1999 gjorde ett kompetent gäng Skånegrabbar en förstarepetition av "Ship of fools" på Shipton Spire.

**Hanna Mellin** och **Martin Jacobsson** sadlade om från ett tänkt repetitionsförsök på Shipton Spire och gjorde i stället en nytur på Cat Eye Spire, dock inte till topp.

I Patagonien har t.ex. **Krister Jonson**, **Jimmy Halvardsson** och **Rob Baker** samt **Magnus Ericsson** och Martin Jacobsson sett till att repetera flera turer, när de varit på plats. Så brukar även Silvio Karo göra i tillägg till sina eventuella nyturer.

### Träna hårt

På Grönland har vi fortfarande majoriteten av utvecklande svensk "alpinism" med stilförbättringar i repetitioner av leder eller nyturer.

I fråga om logistik finner jag **Nardine Saulnier** och **Janne Corax** lösning på anmarschen till Kung Oscars Fjäll (6 305 m) suverän. Försök med både kameler och jeepar har misslyckats, men Saulnier och Corax gedigna cykelkapacitet fick dem fram till foten av berget. En ovanlig svensk förstabestigning 2007.

Starka prestationer görs självständigt på främst tidigare oklättrade linjer. De görs på den information man får genom att titta på berget på plats, eventuellt inspirerad av bilder tagna på avstånd. Vill du bli en stark klättrare "där ute", får du från början vänja dig vid att träna hårt, vänja dig vid ovissheten, acceptera tillfällena du vänt och ibland glädja dig vid succé. Årligen görs kanske 100 förstabestigningar eller nyturer i stora berg.

Självfallet respekterar jag personer, som upplevt stor glädje på resan och på toppen genom att vara passagerare på kommersiella expeditioner eller gått i omgivning av dessa. Svensk media i allmänhet verkar dock domineras av personer befriade från perspektiv, varför de kunnat utmåla sig som nämnvärda prestationsmakare. Jag förstår bättre och bättre, att svensk media och många klättrare utan en referenserfarenhet som min kan ha svårt att uppfatta skillnaden mellan svenska wannabes aktiviteter och de internationellt stora klättrarnas prestationer.

## KORT BESKRIVNING AV OLIKA STILAR

### ALPINE STYLE

Refers to mountaineering in a self-sufficient manner, thereby carrying all of one's food, shelter, equipment etc as one climbs. Additionally, alpine style means the refusal of fixed ropes, high-altitude porters and the use of supplemental oxygen.

Many consider Alpine style to be the purest form of mountaineering, setting a standard to which all mountaineers should aspire. This style became well-known and popular with Reinhold Messner, when he and Peter Habeler climbed Gasherbrum I without oxygen equipment in 1975. It was Hermann Buhl's idea to demonstrate Alpine style in the Karakoram at the successful Austrian Broad Peak expedition in 1957; in pure Alpine style the members of this expedition later climbed Skil Brum (Marcus Schmuck and Fritz Wintersteller) and approached Chogolisa (Hermann Buhl and Kurt Diemberger).

### CAPSULE STYLE

Expedition style for high or steep peaks where a majority of the nights are spent in a portaledge. Its a method of climbing mountains by establishing one base camp, moving forward to establish another, then dismantling the first, and so on until the peak is within reach in a push from the last high point. Proved successful on Thalaysagar and other steep Himalayan peaks.

### LIGHT EXPEDITION STYLE

Best described as a combination of expedition style and capsule style. Not that common but Fredrik Ericsson who was lost at K2 this fall applied this style to many of his projects in Himalaya.

### EXPEDITION STYLE

Expedition style (or "siege" style) refers to mountaineering which involves setting up a fixed line of stocked camps on the mountain which can be accessed at one's leisure. Expedition style also incorporates the use of fixed ropes, and climbers (and the porters they frequently employ) will travel up and down the route several times to fix ropes and set up camps.

*Källa: Wikipedia och David Fält*



# Klättring på Sveriges högsta vattenfall



Njupeskar i Dalarna är landets högsta vattenfall. Vid rätt förhållanden bildar fallet en formidabel klättertut i en unik omgivning. Andrzej Pronobis och Babak Rasolzadeh satte yxorna i det väldiga isfallet.

*Text & bild: Andrzej Pronobis och Babak Rasolzadeh*

Efter att ha utforskat flertalet välkända isklätteställen inom en timmas bilkörning från Stockholm var vi sugna på något kul och mer utmanande denna vinter. I jakten på ett lämpligt projekt fann vi Njupeskar. Vi blev omedelbart fascinerade. Sveriges högsta vattenfall, som fryser om vintern men aldrig helt, med 125 meter brant is och delvis svår och teknisk klättring.

Njupeskar ligger Fulufjällets nationalpark i Dalsland, inte långt från norska gränsen. Platsen är en välbesökt turistattraktion sommartid, men tyst och vacker på vintern. Det tog oss inte lång tid att bestämma oss för att försöka oss på Njupeskar denna vinter. Men det var genom en slump som vi till slut hamnade i Dalarna.

Som en del i våra förberedelser för vasaloppet planerade vi för längdåkning någonstans i norra Sverige. Det visade sig att en av medlemmarna i friska Forskare, Oscar, hade ett fint hus i Sälen - en perfekt plats för den som funderar på Vasaloppet. Då Sälen bara ligger 1,5 timme från Njupeskar, så insåg vi att det var ett perfekt tillfälle att fullfölja vinterns klättringsprojekt.

Morgonen efter att vi anlänt i Sälen gick vi upp vid 5. Med mindre än tre timmars sömn bakom oss fick vi kämpa för att fokusera på vår viktiga packning. Vi åt en snabb frukost och körde mot Njupeskar. Efter två timmars bilkörning anlände vi på parkeringen, glada, fulla av energi och spända.

Det var fortfarande mörkt men de första antydningarna till dager började tränga ner igenom den kalla svenska vinternatten. Det tar ungefär 20 minuter att gå från asfaltsvägen till fallet. En vacker stig genom en skog, alldeles lugnt, med träd täckta av snö och iskristaller. Precis innan stigen svänger mot fallet finns en plats med fin, öppen sikt mot hela isfallet. Vi stannade till och tog in bilden, sugna på att klättra men med en hel del respekt för den enorma massan av vertikal is. Efter några snabba foton satte vi fart mot målet.

Stigen fortsätter över en bro som slutar på en plattform i trä, en utsiktsplats för turister under sommaren. Efter att ha grävt fram en stor träklump ur snön som liknade en bänk, började vi packa upp och förbereda vår utrustning och äta vår sista mat på platt mark för några timmar framåt. Redo och fulla av energi började vi gå fram mot isen.

Det är ett välkänt fenomen, och ändå lika överraskande varje gång det händer. Utan referenspunkter kan inte den mänskliga hjärnan beräkna storleken på ett avlägset föremål. Här råkade vi ut för det igen. Från plattformen kunde vi inte uppfatta isfallets verkliga majestät. Det såg ju mindre ut än vi hade föreställt oss 125 m - höjden hos en 40 våningars skyskrapa. Med den felräkningen underskattade vi också avståndet till fallets fot. Vi insåg det när anmarschen krävde betydligt fler steg än väntat.

Vi började genast klättra när vi nådde isen. Det fanns ingen tid att förlora. Den första standplatsen var bekväm, skyddad bakom ett 3x3 meters isblock. Men vänta nu, varifrån kom det där blocket? Vi tittade uppåt och kunde inte undgå att notera en stor överhängande bit, återstoden av en enorm ispelare som fallit sönder. En tunn isgardin, helt fristående från huvudväggen, hängde från taket ner till marken. Vi bestämde oss för att inte röra vid denna formation (trots att den erbjöd en lätt och inte så brant väg upp) och istället ta en svårare, men säkrare, väg som gick upp under taket med istapparna och sedan genom avsnitt med vertikal eller något överhängande is till vänster om taket.



Författarna högt uppe på fallet.



Babak följer på den andra och något lättare replängden.



Babak efter en lång nedstigning.



Andrzej med frusna fingrar.

*Stora mängder snö och mörker gjorde det omöjligt att hålla sig till stigen, och vi tog oss nerför slutningen i snödjup som ofta nådde till bröstet.*

Isen i den här delen var mestadels väldigt torr, hård och skorpig, sammansatt av många täta istappar som vuxit ihop, snarare än solid is. Detta gjorde svårt att få i pålitliga iskruvar. Samtidigt - eftersom fallet inte var helt fruset - kunde långa skruvar ibland nå in till vattenfyllda håligheter. Med bara åtta skruvar totalt, blev vi tvungna att säkra oss med Abalakovs för att klara en 50-meters-repa. Den sista delen av replängden var lättare och mer solid, men krävde försiktiga flytt för att undvika det stora taketovanför vilket vi byggde nästa stand.

Ledens andra del bjöd på lättare och mer avspänd klättring. Det kändes som en belöning efter första replängdens svårigheter. Härlig solid is, brant nog för att vara intressant men inte alltför tröttnande. Det enda trixiga stället var ett parti med mycket tunn is. Vi kunde se massor av vatten forska fram precis under isen. Det var då som vi upplevde något fantastiskt. Det var lugnt och stilla. Vi försökte sätta en skruv när stillheten plötsligt bröts av ljudet av forsande vatten. Allt kom från det lilla hålet efter iskruven. Några slag till med min yxa avslöjade en vägg av hastigt vatten - fallet var nu helt synligt genom ett fönster på 50 x 50 cm som vi oavsiktligt huggit fram. Tack och lov gick det att kringgå detta parti över fin solid is till en mycket bekväm standplats åt vänster.

Den sista biten av isfallet består av två lätta trappsteg, med snö-täckta hyllor emellan. Det gick fort att nå toppen, men det började bli mörkt. Vi var verkligen trötta, blöta och smärtsamt frusna, men när vi nådde toppen var vi gladare än vi varit på länge, åtminstone som klättrare. Vi var nöjda och obeskrivligt lyckliga över att ha fullföljt vårt projekt. Trodde vi. För det skulle ju vara enkelt att ta sig ner de 125 höjdmetrarna på stigen som borde funnits där.

Självfallet var stigen inte uppenbar under en halv meter snö. Så den slutliga uppgiften visade sig inte alls lätt. Det tog oss mer än en timme att nå stigen vid fallets fot. Stora mängder snö och mörker gjorde det omöjligt att hålla sig till stigen, och vi tog oss nerför slutningen i snödjup som ofta nådde till bröstet. (Notera att denna väg inte rekommenderas pga stor lavinrisk.) På väg mot bilen kände vi oss helt slut, och samtidigt fyllda av extrem lycka. Resten av dagen ägnade vi åt att skratta och minnas de mest spännande ögonblicken. Detta var mer än bara utmanande isklättring, det var verkligen ett minne för livet.

## BRA ATT VETA OM NJUPESKÄR

Njupeskar ligger i en nationalpark. På grund av rasrisk, störningar på fågellivet och slitage på växtligheten är klättring endast tillåten under isklättringssäsong. Den sträcker sig från den 1 december till den 31 mars. Säsongen är dock beroende av när vattenfallet fryser till is, vilket kan innebära att säsongen är kortare vissa år. Klättra inte för tidigt! Det är inte tillåtet att sätta upp fasta förankringar i anslutning till fallet. Hjälpt oss att följa dessa enkla förhållningsregler och hjälp oss att vårda nationalparken.

## BETA

Fallets enklaste väg upp har svårighetsgrad WI4. Det är lättast att klättra upp mitt på isen. Isen är inte så tjock som man kan tro. Tidigt på säsongen är den ofta mer homogen till vänster. Senare på säsongen blir den gråaktig, hård och spröd. Då väljer man istället gärna den högra delen, som brukar bli vackert kornblå. Där kan du få problem mot slutet, eftersom det sällan går att klättra rakt upp på fjället. Då måste du istället göra en travers på snö, för att kunna komma tillbaka ut på ett mindre lutande snöfält till vänster.

Nedstigning bör ske ca 400 m norr om fallet, därefter österut rakt ner i riktning mot bron nere i kanjonen. Första biten följer man en ränna för att därefter komma ut på en brant sluttning ner i riktning mot bron.

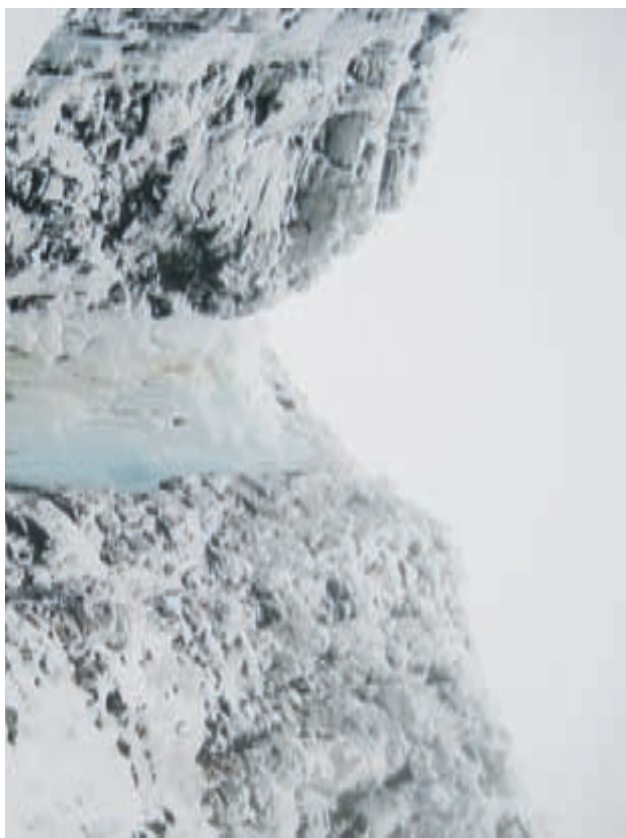
## SÄKERHET

Isfallet ligger avsides och det finns inga ordnade förankringar för räddning uppifrån. Om olyckan är framme, så ring 112 och begär fjällräddningen. GSM-telefon fungerar såväl nedanför som ovanför fallet.

Vattenföringen är stor och fallet "bottenfryser" aldrig helt bakom isen. Isens kvalitet varierar från år till år. Eftersom det är kalfjäll runt fallet, kan vindar och snödrov bli besvärliga då man klättrar på isfallet. Njupeskärs kanjon samlar upp starka vindar.

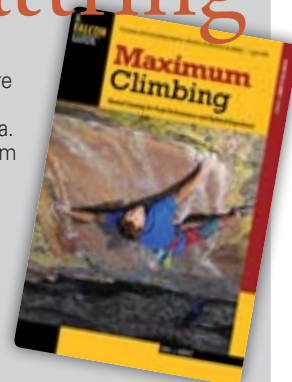
När du klättrar i isfallet, så se till att det inte finns oskyddade människor under isfallet. Nedrasande is och människor utan hjälm och vana är ingen bra kombination.

Läs mer på: [www.klatteforbundet.se/pdf/access/Isklattring.pdf](http://www.klatteforbundet.se/pdf/access/Isklattring.pdf)



Approach mot Njupeskar.

# Ny bok om hjärnklättring



Eric J. Hörst är mannen bakom tidigare storsäljare som "How to Climb 5.12", "Training for Climbing" och flera andra. Nu har han kommit ut med en bok som fokuserar helt på hjärnans del i din utveckling som klättrare.

Att säga att "Maximum climbing" handlar om "mental träning" är lite för snävt. Författarens ansats är att behandla alla delar av träningen där hjärnan är involverad. Och då handlar det inte bara om känslor och logik, utan också om hjärnans del i det rent motoriska.

Grundteserna är två. För det första: din hjärna förändras ständigt och du kan lära dig ta kontroll över denna förändring och styra den mot bättre vanor, attityder, rörelsemönster, och så vidare. För det andra: hjärnans del i god klätterteknik är mycket större än många tror och här finns massor av underutnyttjad potential.

Hjärnans föränderlighet kallas neuroplasticitet. Hjärnceller knyts ihop i en minst sagt komplex väv som till stor del definierar vem vi är. När vi gör en ny rörelse eller får nya intryck och minnen bildas nya kopplingar. Och varje gång vi upprepar en rörelse eller en tanke förstärks kopplingen. Med tiden blir tankar, känslor och rörelser vanemässiga eller instinktiva, på gott och ont. Genom att medvetet jobba bort dåliga beteenden och repetera de goda, så kan vi förändra oss.

Även gränser som vi traditionellt ser som rent fysiologiska går att flytta med hjärnträning. I ett särskilt intressant kapitel ifrågasätter Hörst till exempel den rådande teori som säger att vi drabbas av utmattnings (tex extrem pump) på grund av brist på blodsocker och syre, respektive förhöjda syranivåer i blodet. Enligt denna bild leder utmattnings rent fysiologiskt till att vi tappar taget. Den alternativa teorin kallas "Central Governor Model", och går ut på att kroppen och hjärnan har inbyggda säkerhetsmarginaler. När vi upplever pump och tappar taget är vi egentligen inte fysiskt slut, utan hjärnan reagerar på de olika kemiska signalerna och sätter stopp INNAN det egentligen är kört. Därför går det också att genom träning av viljstyrka och envishet flytta hjärnans säkerhetsmarginaler och jobba närmare sitt absoluta max.

Boken är kryddad med massvis av praktiska övningar, ofta med klatchiga rubriker som "Become a reverse paranoid", "Creating Anchors to Positive Emotional States", "Set Mega Goals" och "Change Your Interpretation of the Fear Response". Att plöja den här boken räcker alltså inte för att bli en bättre klättrare, lika lite som det räcker att läsa om fysisk träning. Men boken är inspirerande skriven, och om man är beredd att faktiskt lägga tid och energi på denna träning (ungefär tre gånger så mycket som på fysisk träning enligt boken) så öppnas enorma möjligheter.

Det finns en bonus i att läsa en sådan här bok. För en trött snart fyrtioåring som brottas med familjeliv, jobb, träning och äventyrslust och som aldrig riktigt är nöjd blir boken en ögonöppnare. Nästan allt som sägs känns tillämpbart i det vanliga livet utanför klättringen. Hörst gör ingen stor poäng av det, vilket känns befriande. Det är lättare att att få göra kopplingen själv, särskilt om man inte är en sådan som köper "så-bli-du-en-perfekt-människa"-böcker på flygplatsernas bookshops.

# RESTIPS FÖR BRANT IS SETESDAL

Text: Roger Pyddoke  
Bild: Alexei Trychkov



Roger njuter av sol och utsikt inför firningen på Straumefjell.

För några år sedan snubblade jag över en isklämterförare över Setesdal. En ambitiös engelsman hade tillsammans med kompisar finkammat en stor del av dalen. Varenda isbit av betydelse i dalen verkade ha klättrats, beskrivits och fotats. Detta var ett fantastiskt fynd tyckte jag.

Det dröjde dock till i februari 2010 innan Alexei Tsychkov och jag kom iväg. Valle i Setesdal ligger cirka två timmars längre bort än Rjukan, så när vi kom fram var det mörkt.

Vi hade valt ut ett antal turer som uppgavs vara tre eller två stjärniga av varierande grad och svårighet. Vintern 2010 var ju både kall och snörik så de förhållanden som vi rapporterar nedan behöver ju inte vara representativa för alla år eller alla delar av vintern. Vi var glada att snöskorna var med för de längre anmarscherna.

Vi tänkte oss att vi skulle värma upp med den trestjärniga Reiårsfossen. Den visade sig dock vara rätt så översnöad. Snabbt kastade vi om till tvåstjärniga Rysefossen. Den visade sig istället ha en, under omständigheterna, mycket besvärlig anmarsch. Och de mer tillgängliga alternativen såg isfattiga ut. Det blev således ingen skarpklämtrring den dagen.

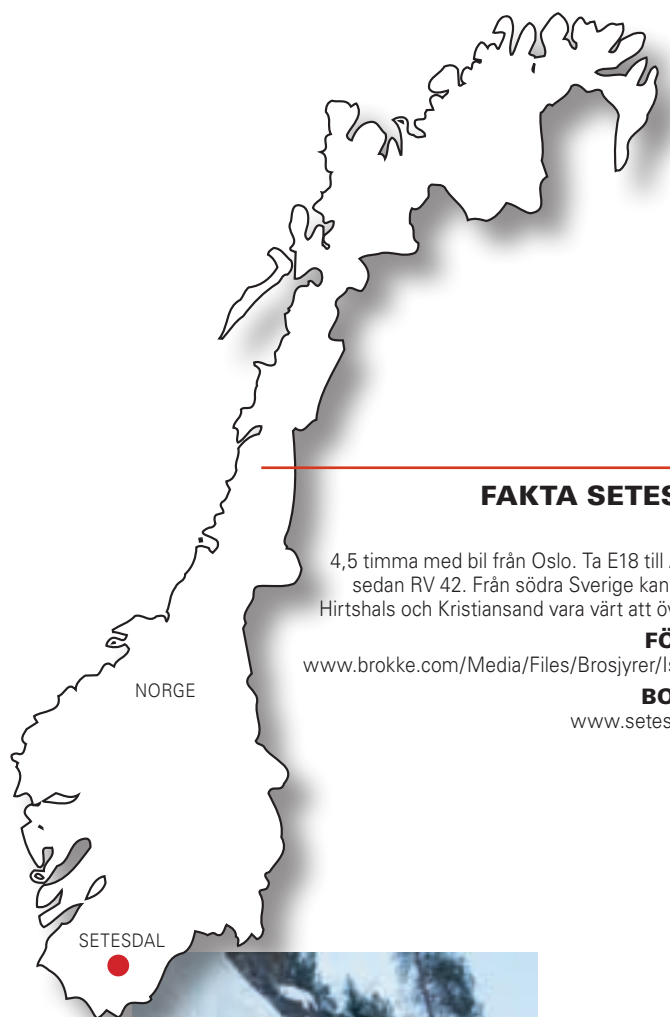
Första lyckade turen blev istället den tvåstjärniga Ride the Punani nära Brokke. Vi travade fram till toppen enligt rekommendation och firade oss ned. Fin och hyfsat jämn fyraklämtrring. Dagen därpå provade vi Gloppefossen. Tvåstjärnig, kort och bekväm anmarsch kombinerad med nedfirning. Fet men något ojämn i svårighet.

Nu var vi mogna för en något bitigare övning. Det fick bli Monarch of the Glen (en stjärna, men vi tyckte den var fin) en tur med två ihållande 5 replängder. Till stor del samma anmarsch som till Ride the Punani som nu var upptrampad av oss själva och bekvämt tillfrusen. Turen höll vad den lovade och avkrävde sitt arbete.

Nu återstod att testa en mycket speciell upplevelse. Vid Rysstad finns Straumefjell med fina isturer på. Haken är att man behöver ta sig över en älv med strömmande öppet vatten i en cykelbåt! Detta var en anmarsch till isklämtrring och återfärd som jag hoppas slippa göra om. Däremot hoppas jag komma tillbaka till fjellet.

Vi valde det fina men något softa trestjärniga alternativet Great Gully. Äntligen klättrring på litet mjukare soluppvärmd is i 10 minusgrader. Inte fullt så lång klättrring, men så hoppade vi över de sista hundra metrarna snöpulsning. På nedfirningen lyckades jag kapa ett av repen med en vass sten vilket jag bara nästan upptäckte i tid.

Sammantaget kan man konstatera att här finns mycket isklämtrring från lätt och kort till långt svårt och farligt!



## FAKTA SETESDAL

### RESA

4,5 timma med bil från Oslo. Ta E18 till Arendal, sedan RV 42. Från södra Sverige kan färja via Hirtshals och Kristiansand vara värt att överväga.

### FÖRARE

[www.brokke.com/Media/Files/Brosjyrer/Isklättring](http://www.brokke.com/Media/Files/Brosjyrer/Isklättring)

### BOENDE

[www.setesdal.com](http://www.setesdal.com)



Roger på första repen av Great Gully.



Alexei på Gloppefossen.



Roger bland blomkål och rör på Gloppefossen.



Alexei på insteget av Ride the Punani.



Trött men lycklig Alex, tillbaka på fast mark efter en något ovanlig vintertur i trampbåt.

# JULKUL



## NORTH FACE DEFINIERAR OM "ULTRALÄTT"

Vad sägs om en jacka som väger som en halv snickers? The North Face kommande modell Verto är bland det lättaste vi någonsin testat. Jackan väger in på omärkliga 48 gram och packas ihop till i princip ingenting. Materialet är 7D Pertex Quantum, en sorts tunn rip-stop som skall vara vind och vattentät. Detta är förstås ingen slitvarg, men som nödplagg på långa klätterturer sommartid tror vi den kan fungera utmärkt. Häng den ihoppackad på selen. Vid regn, dra på jackan och fira av.  
Pris: 1095 kr



## INGEN IS PÅ GYMMET?

Kanske blir den här prylen inte årets julklapp, med tanke på att kylan slog till innan någon ens hunnit artikulera "isklätterspecifik träning". Men om man bortser från att det finns riktig is i hela landet i skrivande stund, så kanske dessa Figfours kan vara nåt? Gummi-looparna gör att du kan träna på plastgrepp utan att förstöra dem, och öva drytoolingtekniker och styrka. Själva huggandet får du dock spara till den riktiga isen.  
Pris: 55 GBP (på [www.alpkit.com](http://www.alpkit.com))



## SÄKRINGSMOJEN BLIR MINDRE

Efter nästan 20 år med ungefär samma design tar Petzl nu steget och uppdaterar repbromsen som blivit ett begrepp. Nya Gri-gri2 är lättare och mer kompakt, vilket är trevligt i alla sammanhang. Rent funktionellt har den något förändrade kontaktytor mot repet vilket ger följsammare hantering vid nedfiring och även något smidigare utmatning. Framför allt är den anpassad efter senare års tunnare rep och rekommenderas från 8,9 till 11,0 mm. Sammanfattningsvis kan man säga att om du har en äldre Gri-gri och bara klättrar inne (eller sport utan långa anmarscher), så kan du lika gärna slita ut den du har. Ska du köpa nytt känns Gri-gri2 däremot som en självklarhet. Finns i tre färger: Grå, blå, orange.  
Pris: 919 kr



## FÖR KLÄTTRAREN SOM REDAN HAR ALLT

Mad Rock Trigger Wire är en smart karbin som kommer få en och annan puritan att höja på ögonbrynen. Den fungerar som så att grinden kan hållas öppen med en spärr. Spärren är känslig för minsta kontakt, tex att repet läggs i karbinen, och släpper då greppet om grinden. Användningsområde? Exempelvis förhängd vid det desperata kruxklippet, då klättraren bara behöver lägga i repet och slipper risken för strul med rep som fastnar i grindöppningen. Också lätt att klippa från marken med clipstick.

P.g.a datahaveri har redaktionen tappat namnet på fotografen/skribenten till detta reportage. Vi ber om ursäkt för detta!



# TUNABERG I VÅRA HJÄRTAN

Tunabergsträffen - ett av årets stora milstolpar för klättrare som gillar kilturer, rövarhistorier, bastu och Simonsbergets fina klippa. Träffarna har pågått sedan inlandsisen lämnade Sörmland. Årets träff blev precis lagom blöt.





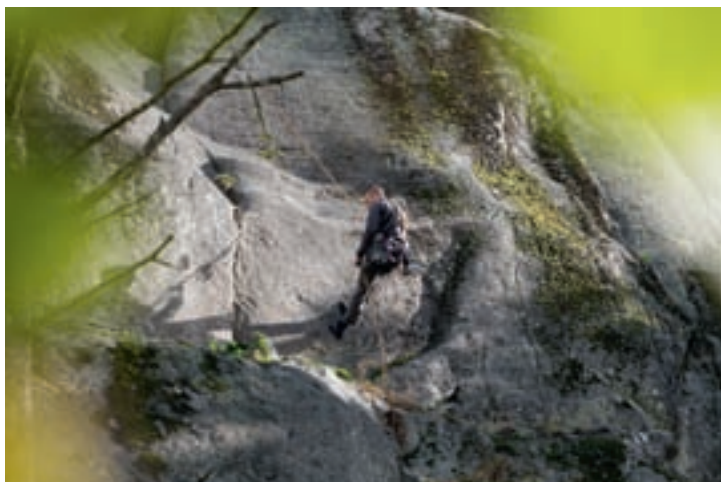
Lördagen blev en något våt historia där några tapp-  
ra klättrare trotsade vädrets makter och bergets  
försök att bli av med sina besökare. Dom flesta av  
oss nöjde sig med att umgås under den tillfälligt  
takförsedda lägerplatsen. I det grönskimmrande  
ljuset från pressningen blev det ljug, kaffe och  
tysta böner för att blidka vädrets makter.

Läggdags och premiär i portalegde för Johanna  
Wernqvist och Maria Pernemalm. Lagom långt  
från basecamp.



På söndagen visade Simonsberget och det sörm-  
ländska landskapet sig från sin allra bästa sida.  
Många av de ca 80 klättrarna som tagit sig hit  
nötte rep och njöt av solen.

*För information om  
nästa träff kontakta  
t.schultz@telia.com*



Senare på lördagen så bjöd Buskhyttans Alpin Spa med  
magister Staffan Ericsson i spetsen på en härlig omgång  
själstärkande kurer. Aldrig har en bunt klättrare luktat  
grape och mint i en så frisk blandning. Efter bastu och  
tvag så vankades det middag och sedvanlig fest i regi av  
Tunabergs Högfjäll och Klätterklubb. Stämningen får  
man väl säga var klart bättre än sånginsatserna.





Namn: Carina Hedman  
 Ålder: 49  
 Leder grad: 6-  
 Antal Tunabergsträffar: 8 och allt är preskiberat  
 Bästa led i Tunaberg: Direttissiman eller Pelaren  
 Bästa minne från Tunabergsträffen: Att vara en nörd  
 bland andra med samma brinnande intresse, stämningen  
 är alltid på topp och att vädret alltid brukar vara bra.



Namn: Johan Rosander  
 Ålder: 31  
 Leder grad: 6-  
 Antal Tunabergsträffar: 1:a  
 Bästa led i Tunaberg: Tredje replängden på pelaren  
 Bästa minne från Tunabergsträffen: Allt, men framförallt  
 den goda stämningen, gemenskapen och människorna.



Namn: Per Calleberg  
 Ålder: 49  
 Leder grad: 6-  
 Antal Tunabergsträffar: 27 – nästan alla sen -82  
 Bästa led i Tunaberg: Kamarina  
 Bästa minne från Tunabergsträffen: Lasses Skybar som inrät-  
 tades av Lasse Widell och mig på hyllan ovanför Direttissiman  
 där man fick fira eller klättra upp för att ta en öl.



Namn: Marre Ågerstrand  
 Ålder: 30  
 Leder grad: 6  
 Antal Tunabergsträffar: 4  
 Bästa led i Tunaberg: Kamarina (första 5+)  
 Bästa minne från Tunabergsträffen: När jag klättrade  
 Kamarina med en helt fantasisk vännina och kände att jag  
 klarade 5+, en underbar känsla.

## Viktigt att veta om Simonsberget

Simonsberget ligger i ett naturreservat. Klättring är tillåten på berget, men läs nedanstående innan du åker dit.

### Nya regler gäller från 2010-09-16!

Bland annat måste kommersiella kurser/instruktörer ansöka om dispens för att få hålla kurser och andra kommersiella arrangemang på berget. Här följer en sammanställning av vilka regler som gäller för klättring på Simonsberget.

### Åverkan på berget eller naturen

Det är det förbjudet att göra åverkan på berget eller naturen i övrigt. Rensning av sten- eller klippblock som allvarligt hotar klättrare får dock göras, t ex lösa block på en led. Större ingrepp i syfte att göra klättringen säkrare skall anmälas till Länsstyrelsen.

### Bultning

Det är tillåtet att byta ut befintliga bultar. Slagna bultar kan bytas ut mot borbultar. All annan bultning är förbjuden enligt reservatsföreskrifterna, dvs enligt lag.

### Verksamhet med Klätterförbundet, förbundsansluten klubb eller annan organiserad grupp

Organiserad verksamhet som genomförs av Klätterförbundet, förbundsansluten klubb eller annan organiserad grupp, t ex skola, bör minst 14 dagar i förväg anmälas till Svenska Klätterförbundet (SKF) kansli i de fall gruppen uppgår till mellan 10-25 personer. SKF kan då bistå med information om annan planerad verksamhet under samma tid, i syfte att undvika trängsel vid berget. Organiserad verksamhet som omfattar mer än 25 deltagare skall minst 1 månad i förväg anmälas till Länsstyrelsen i Södermanlands län.

### Kommersiell verksamhet

Näringsidkare och organisation/förening eller person etc. som genomför kommersiell verksamhet, skall söka särskilt tillstånd hos Länsstyrelsen. Tillstånd kan fås som sträcker sig max 3 år.

### Tältning

För tältning mer än två dygn skall särskilt tillstånd sökas hos Länsstyrelsen. Tältning i reservatet får endast ske mellan platsen för gamla torrdasset (glänta ca 100m söderut längs stigen från eldplatsen) och eldplatsen. Tältning är också tillåten på gräsplanen utanför eldplatsen (i hörnet av åkern). Vid tältning skall stor hänsyn tas till naturen inom reservatet men även till närboende.

### Eldning

Eldning är endast tillåten vid eldplatsen nedanför berget, vid informationstavlan. Det är alltså förbjudet att elda uppe på berget, vid gamla eldningsplatsen!

### Röjning och rensning

Röjning får endast ske efter planläggning med Länsstyrelsen. Rensa befintliga leder på mossa/lavar etc. är tillåtet.

### Leder

Det är inte tillåtet att göra nya leder, oavsett om de säkras naturligt eller bultas!

### Firning

Det är inte tillåtet att montera permanenta firningsankare på träd. Det är inte heller tillåtet att fira genom att lägga repet runt trädstammar och sedan dra ner det efter sig. Särskilda firningsankare finns på flera platser på berget!

### Parkering

Parkering får endast ske vid den särskilt iordningställda parkeringsplatsen ute vid vägen.

*Mer info på  
[www.klatterforbundet.se](http://www.klatterforbundet.se)*





Bild: Marieanne Rydén . Urban climb i Stockholm. Alexander Rydén klättrar, helt lagligt, på sin farbrors hus. Bilden fick flest röster i vår lilla fototävling på Facebook, och Alexander och hans mamma vinner en Grigri2! Några andra bidrag som hamnar på hedersplats syns på följande sidor.



Nostalgebild på Contrôle Technique i Bas Cuvier, Fontainebleau. Bilden är tagen 4 November 2007. Bild: Linus Magnusson



## skarpladdat



Michael Olausson på Natasja, Hylteberget, Göteborg. Bild: Martin Arvidsson.



Tobias Andersson på Nightshift 8b. Tobias är numera både svensk och nordisk juniormästare i bouldering.



Petter Restorp vid Ulorna, Bohuslän, där till och med boulderblocken är vackra.



# DOLOMITERNA MULTIPITCH FÖR LIVSNJUTARE

Vad gör man om man vill komma iväg och klättra långturer i alpin miljö, saknar tidigare erfarenhet men vill lära sig tillräckligt för att kunna fortsätta och göra turer på egen hand? Får man inte med sig någon kompis med erfarenhet så kan man göra som jag: åk till Dolomiterna på kurs.

*Text: Anders Ljunggren  
Bild: Andreas Bengtsson*

Jag vet att många börjar sin långturskarriär i t.ex. Nissedal, men bilder och youtube-filmer från Dolomiterna lockade och sedan får norrmännen ursäkta men den italienska matkulturen är vassare.

Första dagen ägnades åt lite kamraträddningsövningar och standplatsbyggen så att Andreas, vår instruktör och bergsguide under veckan, fick lite koll på oss deltagare. Nästa dag ska vi i ett replag om tre upp i bergen och klättra och då gäller det att veta vad man gör.

För mig vars enda erfarenhet av multipitch-klättring var "Pelaren" i Simonsberget kändes det spännande att äntligen få uppleva känslan av att klättra flera hundra meter ovanför marken med säkringar jag själv placerat. Wow! Jag är hemma, detta är grejen, jag är fast – detta var mina omedelbara tankar. Hela upplevelsen med att först planera en tur, packa utrustning, en skön svettig anmarsch (ja, jag gillar sånt med), knyta in sig och bli lite pirrig – allt är häftigt. Sedan börja klättra första rep-längden, göra stand, spana in utsikten medan man säkrar andreman, klättra igen, titta ner och känna exponeringen men våga gå på, för att så småningom komma upp och sitta grensle på toppkammen och fika. Detta är beroendeframkallande!

Vi gjorde fyra riktigt fina turer i strålande väder och fantastisk miljö samt en dag med sportklättring på egen hand under veckan som jag och kompis Gustav tillbringade i Dolomiterna. Är du sugen på att klättra luftiga, exponerade men lättklättrade långturer i alla svårighetsgrader från 3-4 och uppåt? Sella Towers, Punta d. Cinque Dita, Sass Pordoi, Rosengarten etc. väntar på dig.



## ”DOLLANKURSEN” - SKFS KURS I DOLOMITERNA

Svenska Klätterförbundet har arrangerat klätterkurser i Dolomiterna varje sommar i över 20 år. Kursen riktar sig till dig som vill komma ut och prova på längre klätterturer, men gärna utan att ligga i ett tält och fundera över hur blött ull måste bli innan det börjar värma. Målet är att på egen hand klättra leder med flera replängder med naturliga säkringar och standplatser. Du får även lära dig kamraträddning för att bättre hantera ev skada på långa turer.

Några moment i kursen:

- Knutar
- Standplats
- Planering av en lång klättertur
- Routefinding
- Väder & vind
- Kläder & nedkylning
- Ta sig ned/fira
- Stenslag
- Kamraträddning
- Kalla på hjälp och första hjälpen.

### FÖRKUNSKAPSKRAV

God kondition då turerna ligger på ca 2 000 till 3 500 meter över havet. Du ska ha gått en grundkurs samt klättrat minst två säsonger utomhus. Du behöver kunna placera kilar och friends samt bygga egna standplatser. Du ska även kunna leda grad 4+ med egna säkringar. Du behöver inte ha tidigare erfarenhet av att klättra leder över flera replängder.

### INSTRUKTÖRERNA

Samtliga instruktörer är bergsguider och klätterinstruktörer med lång erfarenhet av både klättring och utbildning i klättring.

### ANMÄLAN & DATUM

För komplett info och anmälningsformulär, gå in på [www.mountainguide.se](http://www.mountainguide.se) och klicka dig vidare till ”Klätterkurs i Dolomiterna”

### HUR TAR JAG MIG DIT?

Flyg till Milano eller Bologna därifrån tåg eller buss till Bolzano, från Bolzano buss till Canazei. Eller med bil från Sverige (ganska praktiskt med egen bil om ni har mycket utrustning men det är inte något krav från vår sida). Du kan också flyga med Ryan Air till Memmingen, Tyskland, och hyra en bil där. Bilresan tar ca 4 timmar till Canazei.

Transporterna på plats ingår i kursavgiften.

### BOENDE OCH KOSTNADER

Kursavgiften är 6900 kr för fem dagar. Därutöver tillkommer kostnader för resa (från ca 2000 SEK), boende på Rosengarten i Canazei och i fjällstuga uppe på berget delar av veckan - ca 30€/ natt på båda boendena. Det finns även möjlighet att bo på camping i tält, stuga eller hotell. På vissa turer kan transportlift användas, då tillkommer ungefär 20€ för. Försäkring ingår i klubbmedlemskap hos SKF ansluten klubb.



# ANDRA SIDAN AV RÄDSLOR

Text: Moa Wall &  
Anna Pernestål

Att vara rädd är en del av klättring för många. Men rädsla begränsar prestationen, och därför behöver klättrare som vill utvecklas övervinna den. I somras pratade med flera väldigt duktiga klättrare, och insåg att de också är rädda ibland! De har samma känslor som vi som inte hållit på så länge. Den enda skillnaden är att de fightas på leder med högre grad.

Vi fortsätter den mentala träningen från förra numret av Bergsport med att fundera över vad det egentligen betyder att vara rädd. Sedan beskriver vi några övningar man kan göra för att hantera sina rädslor.

Förmågan till rädsla är en medfödd överlevnadsreaktion som uppstår automatiskt ur hjärnstammen. Rädsla kan vara betingad. Då är det en känsla som är förknippad med minnen, medvetet eller omedvetet. Rädsla kan också vara socialt betingad, eller överförd. Då är det en känsla som "smittas". Den socialt betingade rädslan kan vi hjälpa varandra att undvika genom att ha en god, positiv stämning på och runt klippan.

Huang och Lynch skriver i boken "Thinking body, dancing mind" att "andra sidan av rädsla är frihet: när du övervunnit rädsla inser du att allt är möjligt". Det är kanske det som driver många av oss klättrare - det underbara i att övervinna sin rädsla och känna sig stark och oslagbar?

Rädsla är naturligt - och ofta bra. Den hindrar dig från att göra saker du inte är redo för. Den startar varningssignaler och gör dig mer koncentrerad och alert. En lagom dos rädsla kan vara det som behövs för att man ska klara en svår led eller ett flytt. Men för mycket rädsla blir istället hämmande. Då behöver vi bearbeta rädslorna för att utvecklas.

## Befogad eller obefogad?

Vi kan dela upp rädslor i befogade eller obefogade.

**Befogade** rädslor är reaktioner på verkliga farligheter. Dessa rädslor ska du lyssna på, försöka förutse och förhindra. Det kan

till exempel krävas ökade färdigheter, annan utrustning, noggranna förberedelser. Några exempel:

1. Rädsla för markfall. Lär dig lägga goda säkringar, och sätt dem tätt när du är nära marken.
2. Rädsla för att systemet inte ska fungera. Gör en ordentlig genomgång av säkerhetssystemet innan du börjar klättra. Dubbelkolla och gör kamratkoll, bekräfta genom att säga högt för dig själv att allt är ok.
3. Rädsla för det oförutsedda. Ha alltid med hjälm och förstahjälpen, var noga med route-finding. Ta med extra vatten och snabb energi.

**Obefogade** rädslor är irrationella känslor som inte tjänar något som helst syfte utan enbart stoppar dig i din utveckling. Det kan tex vara höjdrädsla, rädsla för att falla, rädsla för att gå över kant, rädsla för att gå upp ovanför en bult, rädsla för vad andra ska tycka och tänka, rädsla för att dö trots att du egentligen vet att du inte kommer att dö. Vill du utvecklas behöver du hitta en metod för att övervinna dessa. Här följer några steg du kan följa.

## 1. Lista rädslorna

Försök att skriva ner när du blir rädd, och vad du då är rädd för. I vilka situationer uppkommer rädslan? Hur känns det då? Gå igenom det du skrivit och sortera dem. Vilka rädslor bör du lyssna på? Vilka är helt onödiga och sätter enbart käppar i hjulet för dig? Vilka kan du träna bort? Genom att identifiera och sortera dina rädslor så kan du lättare känna igen dem i skarpt läge och välja vilka du ska ignorera. Det är du som har kontrollen.

## 2. Hitta åtgärderna

Hitta åtgärderna för att övervinna rädslorna i din lista från övning 1. För varje rädsla, fundera över vad du egentligen är rädd för? Att falla? Att göra dig illa? Att misslyckas med leden? För att övervinna rädslan, fundera över vad du skulle behöva? Behövs mer kunskap? Mer fysisk träning? Mer teknik? Visualiseringsövning? Eller är det helt enkelt en obefogad rädsla?

## 3. Se konsekvensen som en möjlighet

Ett sätt att komma förbi obefogade rädslor är att se konsekvensen av det du är rädd för som en möjlighet. Antag tex att du är rädd för att falla när du klättrar på led. Då finns två möjligheter: antingen klarar du flyttet eller så faller du. Om du verkligen har sett båda händelserna som möjliga resultat har hjärnan gjort sig beredd på att det kan hända. Det blir inte längre obekvämt att falla.

Ett sätt att förbereda sig och hjärnan är att använda visualisering. Säg till exempel att du är rädd för att ledklättra i tak inomhus. Det är en obefogad rädsla som helt saknar grund. Du kan då öva visualisering när du inte är vid väggen, tex på bussen eller innan du ska sova eller när du är ute och springer. Se dig själv klättra under taket. Du ser stark och smidig ut. Se dig själv falla under taket. Det blir mjuka fall, du känner hur det pirrar lite i magen och hur roligt det är att hänga i selen och gunga under taket. När du så kommer till väggen är du förberedd och stark, och din hjärna vet att det inte är farligt att falla. Du kommer troligtvis att behöva öva såhär kontinuerligt, åtminstone under en period.

## 4. Träna dig förbi rädslan

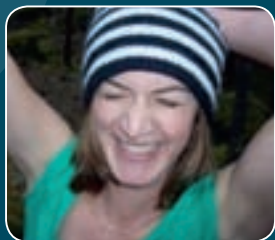
För att övervinna rädslan är ytterligare ett knep att dela upp den i små, små steg. Utmana dig själv en liten bit i taget. Om du är rädd för att falla på led kan övningarna gå till såhär: Klättra upp till näst sista bulten och sätt dig i selen. Klättra sedan lite högre, och sätt dig i selen igen. Fortsätt "falla" på samma höjd över sista bulten tills det känns helt bekvämt. Fortsätt sedan lite högre och lite högre.

Johan Persson tar en flygtur på världens kanske mest fotograferade led, Kachoong, Mount Arapiles, Australien. Kruxet är ett horisontellt tak med rejäl flygpotential. Bra fotohylla och magisk kuliss gör förstås inte saken värre.



# SÅ SER VI PÅ RÄDSLOR

Vi frågade några erfarna klättrare om deras relation till rädsla.



Anna Nielsen, 31 år  
Klättrat 6 år



Hanna Mellin, 31 år  
Klättrat 14 år



Sören Danielsson, 31 år  
Klättrat 6 år

Har du varit med om att dina rädslor har stoppat dig inom klättring? I vilken situation?

Nej egentligen inte rädsla primärt. Men jag har varit med om några gånger på långtur att bli så trött/sliten/utmattad att jag känt mig rädd. Eftersom det är ganska ovanligt för mig har jag blivit lite ställd då. Sen blev jag rädd under en period för inombusklättring efter att ha varit i hallen när en person föll i backen från toppen av väggen och skadade sig, den känslan bet sig fast länge efter även om jag själv inte var direkt inblandad.

Absolut, mest helt irrationell rädsla. Senast i Chamonix nu i somras, över flera dagar var hela jag i skräck, trots att jag visste att jag hade mer än god marginal så var det samma sak där. Jag fick övertala mig för att flytta händer och fötter uppåt. På varje grepp. I 16 replängder. Åh, och sen alla tusen gånger jag har sagt "Ta!" istället för att prova att klättra lite till, i rädslan för vad? För mig så har jag kommit på att det aningen handlar om några få faktorer när det gäller orationell rädsla; bakfylla, fysisk eller mental trötthet och ägglossning. Ingen av de faktorerna ger utslag alltid, utan som tur är bara ibland. Rationell rädsla då jag kanske borde bli rädd, har haft motsatt effekt på mig, då blir jag bara skärpt och målmedveten att ta mig ur situationen så snabbt som möjligt, ofta uppåt, då det ofta går att komma ner i en sådan situation. Kjerag var så, där det var blött och lös klättring på en replängd, jag började bli trött och var rädd (rationellt) men då körde jag med ett mantra hela vägen upp; "Hanna, det här ÄR lätt klättring".

Rädsla har så många olika innebörder och grader. Många (alla?) har nog upplevt en viss rädsla/respekt över höjden första gången man klättrade. Rädsla över att falla är ganska naturligt. Jag har aldrig hamnat i en sådan situation att rädslan totalt tagit överhanden, blivit paralyserad av höjdrädsla eller så. Jag tror det är då sporten kan gå från läskigt fascinerade till potentiellt farlig. Det gäller att hålla sig på rätt sida gränsen, veta sina begränsningar och flytta fram gränsen allt eftersom.

Har du några tips på hur man kan jobba med sina rädslor?

Jag tror generellt stenhårt på två principer med rädslor. Antingen tycker man att det är viktigt att övervinna sin rädsla. Då måste man konfrontera den i lagom doser, alltså utsätta sig för det läskiga, men under lite kontrollerade former. Samt att prata kanske med andra och sig själv, det finns ju alltid andra som har liknande känslor. Eller så är det en rädsla man inte måste övervinna, det finns ju rädslor det kan vara helt OK att leva med. Alla människor måste inte vara supermodiga i alla situationer. Det kan ju vara en fantastisk upplevelse att topprepa fina leder eller bouldra eller välja lite lättare leder tex, istället för att tro att man måste pressa sig i läskiga situationer.

Nej tyvärr. Men jag brukar prata med mig själv; kom igen Hanna, det här fixar du, det är lätt, kom igen!

Jag tror man måste möta dem. Face your fears. Dock individuellt hur man ska göra detta. Jag tror man ska gå fram försiktigt och under kontrollerade former. Om man går fram för fort kanske rädslorna besegrar dig istället för tvärtom.

Har du någon gång varit rädd för något, som sen inträffat? Vad hände, hur reagerade du, och hur känns det nu i efterhand?

Ja. Jag har varit rädd att det ska bli mörkt innan urtoppning, och det har det blivit. Men det har gått OK ändå med pannlampa.

Hm, nej jag tror inte det. Inte mer än att det ska bli mörkt, eller att vi inte ska komma upp, men det har jag nog inte varit rädd för egentligen.

Ja det händer hela tiden, men som sagt inget allvarligt där rädslan "vunnit". I 9 fall av 10 har rädslan varit helt obefogad och det är något jag brukar upprepa för mig själv nästa gång jag hamnar i samma situation.

## Fallträning

Den utan tvekan vanligaste rädslan hos klättrare är rädslan för att falla. En rädsla som kan vara både irrationell och högst verklig. Ibland är det livsfarligt att falla! Ibland är det lite småfarligt, du kanske är rädd att stuka en fot? Ibland är det verkligen inte farligt över huvud taget. Ändå står du där och vågar inte riktigt satsa mot det där greppet som du gissar, men inte vet säkert, är en superjugg. För tänk om du faller? Vi stannar till där lite, nu när vi sitter bekvämt och tryggt långt bort från problemet. Vad händer om du faktiskt faller? Vet du det? Här följer tre viktiga frågor:

1. Litar du på din säkringsman? Känner du tilltro till att den människan som står långt där nere är beredd att ta ditt fall när du än faller och hur långt du än faller?
2. Litar du på säkerhetssystemet? Tänk igenom hela kedjan; bromsen i din säkrars hand, repet, dina säkringspunkter, in-knytningen, din och din säkrars selar. Finns där några svaga länkar? Dåligt placerade friends? Gammalt nött rep? En broms som du inte är säker på att din säkrare vet hur man hanterar?
3. Litar du på ditt eget omdöme? Kan du se vilka säkringar som är bra / dåliga, kan du se hur terrängen under dig ser ut, vart du skulle hamna vid ett eventuellt fall, om det finns risk att slå i hyllor eller om du har ett rent luftfall att vänta?

Många av dessa frågor handlar om erfarenhet. Det är först när du lägger dig på gränsen som du lär dig vart gränsen går. Här är några punkter att tänka på vid fallträning.

- Börja snällt.
- Fall från en bult högt upp.
- Välj en lagom överhängande vägg.
- Gå upp så bulten är i midjehöjd - och släpp taget.
- Hur långt föll du? Hur upplevde din säkrare fallet?
- Prova att gå lite längre, tånj på gränsen.
- Kasta dig mot ett grepp och missa med flit.
- Känn hur modet stiger för varje rent fall!

Det räcker inte med att du gör detta en gång. För bäst resultat, gör det VARJE gång du klättrar. Försök variera dig, så du inte bara lär dig att det går bra att falla på den branta inomhusväggen, utan att det även går bra tex utomhus på naturliga säkringar. (Fallträning på dåligt säkrat sva kan dock INTE rekommenderas).

## Visualisering

Tag fem djupa andetag och slappna av riktigt ordentligt. Tänk dig att du befinner dig på en mental plats som känns trygg. Visualisera hur du möter rädsla i form av en person. Ge den ett ansikte och en personlighet, och känn att det är en vän. Prata med den: "Hej rädsla, jag vet att du är här för att hjälpa mig att bli en bättre klättrare." Lyssna på rädslans svar. Fråga sedan "Vad behöver jag veta eller göra för att känna mig mer säker och avslappnad?" Lyssna igen på din väns svar. Försäkra din vän att du kommer att förvalta hans råd, och ta farväl av din vän.

## MENTAL TRÄNINGSGRUPP

Vill du ha lite extra draghjälp i din mentala träning? Då finns en nätbaserad mental träningsgrupp. Tanken är att vi ska stötta varandra i vår strävan att uppnå våra visioner och utvecklas som klättrare. Vi träffas var tredje månad, klättrar, falltränar och diskuterar uppföljning på våra mål. De uppnådda målen firas ordentligt och de som ej uppnått analyseras och omformuleras.

Senaste träffen var på Bistaberget och Tunaberg i början av oktober, och just nu smider vi planer för nästa träff. För mer information kontakta Anna Pernestål på [anna.pernestal@gmail.com](mailto:anna.pernestal@gmail.com).

## RISKABLA RÄNNOR I KEBNEKAISE

Under år med stabila "arktiska förhållanden" levde vi oss kanske in i den felaktiga uppfattningen, att de nordvända snörännorna i Kebnekaisemasivet var förhållandevis säkra att färdas i, om lavinrisken bedömdes obefintlig.

Men alltmer grus och sten samlades i nedre delen av leden Pallins korridor och framför dess insteg i början av detta millennium. Runt 2003 slutade SKFs alpina kurs att klättra den, med hänvisning till risken att bli stenslagen där. Som många insteg i alperna går det att klättra den med radikalt reducerad risk, mellan kl 24 och kl 06. Då har solen ingen stor kraft. Där finns fortfarande risk för stenslag, men den är mycket mindre.

Runt den 22 juli i år snöade det. Därmed doldes rasmaterialet på både Pallins korridor och i Halspasset. 24 juli syntes aktivitet i Halspasset. 27 juli dog två personer, när ett stenblock träffade dem.

Vi måste våga tala tydligt om varför olyckor kan inträffa/har ägt rum, så antalet skador/dödsfall minskar. Att gå ner Halspasset får numera anses kunna bli en intressant och något krävande övning. De horisontella sprickorna som fanns på tvärs i början av augusti 2010 ger möjlighet för roliga övningar, men vägvalet kan inte längre anses att vara en lätt reträtt från andra turer.

Jag noterar att Rossipals förare fortfarande är den aktuella för klättringen. I den kan man knappast läsa om klimatförändringar och förändrad riskbild. En lokal loggbok om de mest frekventerade lederna skulle kanske kunde vara en idé.

*Rafael Jensen*



Övre delen av Pallins Korridor, 6 augusti 2010. Delar av slutningen som tidigare varit snötäckt har smält fram och exponerat lös sten.



Kebnekaisemassivet 29 juli 2010. Snörännorna höger om toppen är Pallins korridor och Halspasset. Sydtoppen var 6 augusti endast 2102,3 moh.

# PSYKOLOGISKA ORSAKER TILL OLYCKOR

Det finns inget enkelt skäl till att vi klättrar. Everestpionj aren George Mallory försökte med orden "Because it's there" som blev bevingade. För den här artikeln s yfte skulle jag vilja försöka med att det handlar om att uppleva friheten att själv få balansera mellan djärvhet och försiktighet - insikten om att jag och min replagskamrat ensamma är ansvariga för våra handlingar, och att vi också i stor utsträckning bär konsekvenserna för dem. Detta skärper våra sinnen.

Medan vi utvecklas som klättrare upptäcker vi också att det som verkade svårt och farligt efter en tid verkar överkomligt och rimligt. Denna ökande förmåga leder till att vi v agar göra svåra-re turer som med mindre färdigheter var mer riskabla. Det är en tillfredställande känsla att få leda den där sv ars krade turen och känna att jag kan behärskas den. I takt med ökande färdigheter och ökad mental spänst v agar vi således mer.

Detta vägande innebär att vi gör nya bedömningar av de risker som följer med de djärvare projekten. Vi väljer nya kombinationer av risk där vi bedömer form, väder och turens kondition. Vi väljer också vilken tur och i vilken stil vi vill göra turen i.

Vid instrukt rsseminariet i Stockholm hösten 2009 presenterade Mark Diggins idéer från en uppsats offentliggjord 2002 av Ian McCammon. I uppsatsen presenteras en analys av lavinolyckor. Utgångspunkten är att människor hela tiden använder sig av mer eller mindre medvetna förenklingar av de beslutssituationer som vi ställs inför. Dessa innebär inte sällan att göra likadant som vi gjorde i liknande situationer vid tidigare tillfällen. Ibland kan handlandet vid det första tillfället ha inneb urit att vi övervägde mer noggrant hur vi skulle göra eller låt oss vägledas av mer erfarna eller utbildade personer. Problemet är att dessa förhållningssätt ibland också leder till tankef allor. Poängen med teorin om tankef allor  r att när vi följer vissa etablerade men förenklade tankemönster så kan vi riskera att göra fel som vi kunde undvikit om vi använt oss av tillgänglig information och kunskaper som vi redan har.

McCammon undersöker om indikationer på förhållningssätt som kan leda till tankef allor (heuristic traps) samvarierar med högre grader av risk i lavinolyckor som har inträffat. McCammon har ett stort datamaterial som beskriver 557 lavinolyckor i USA mellan 1972 och 2001. I detta material finns beskriv-

ningar av i vilken utsträckning som riskhöjande omständigheter varit för handen (se ruta intill).

Genom att summera förekomsten av dessa indikationer beräknar McCammon ett riskindex. Därefter undersöker McCammon hur detta riskindex samvarierar med förekomst av de olika förhållningssätten som kan förknippas med tankefel.

## Han analyserar fyra olika förenklade beslutss tt:

- **Bekantskap** beskrivs som tendensen att göra likadant i en situation som vi varit i tidigare. Detta innebär i stor utsträckning att följa sin vana. Detta kan göra att vi trubbas av från tecken på att allt inte  r som det "brukar vara".
- **Socialt bevis** innebär tendensen att betrakta ett beteende som riktigt därför att flera andra individer gör så. Detta kan till och med innebära att vi gör saker som vi annars inte skulle välja att göra.
- **Commitment** eller beslutsamhet innebär tendensen att betrakta ett agerande som riktigt i den utsträckning vi i f rsv ag har bestämt oss för att genomföra handlingen. Detta förhållningssätt  r rotat i vår önskan att inför oss själva och andra framstå som konsekventa.
- **Knapphet** eller sällsynthet  r tendensen att betrakta ett mål eller tillstånd som mer åtråvärt ju mera sällan vi får tillfälle att nå det eller om vi konkurrerar med andra om att uppnå det.

McCammon går vidare genom att analysera förekomst av dessa förhållningssätt genom olika indikationer på att de kan ha förekommit i gruppen.

Därefter studerar McCammon samvariationen av graden av risk mätt med riskindex och förekomsten av dessa indikationer på förhållningssätten. Han finner följande resultat:

## Tidigare bekantskap

Han har 377 olyckor där det framgår i rapporteringen i vilken utsträckning gruppen har tidigare bekantskap med sluttningen. Vid 211 eller 56 procent av dessa hade någon i gruppen tidigare bekantskap med sluttningen. Grupper med en individ med hög grad av utbildning  r lika frekventa i inträffade olyckor i känd terräng.

## Socialt bevis

H r analyseras i vilken utsträckning gruppen träffat på andra grupper på turen. Det finns 274 sådana olyckor. H r jämför McCammon riskindex i grupper som träffat andra grupper och i grupper som inte träffat andra och finner att grupper som träffar på andra grupper har utsatt sig för klart högre risker. Detta gäller även för grupper med individer med hög grad av utbildning.

## Commitment eller beslutsamhet

Det finns 326 sådana observationer. H r tilldelades grupper med ett uttalat mål som havandes hög grad av commitment, grupper som inte hade ett uttalat mål som havandes låg grad av commitment och slutligen grupper som oavsiktligt hamnat i lavinterr ng som havandes ingen commitment. Den senare gruppen uteslöts ur beräkningarna. McCammon finner att grupper med hög commitment har tagit klart högre risker när olyckor har inträffat.

## Riskh ojande omständigheter

1. Hög risknivå i lokal lavinprognos.
2. Lavinavg ngar i området de senaste 48 timmarna.
3. Förekomst av tecken på instabilitet som sprickor, kollapsande snö, ih ligt l tande snö eller låg stabilitet som observerats av de som  r på tur.
4. Mer än 15 cm snöfall under de senaste 48 timmarna.
5. Temperaturer över 0 grader eller regn vid tidpunkten för olyckan.
6. Gruppen befinner sig i en uppenbar lavinbana.
7. Gruppen befinner sig vid olika slag av terr ngformationer som kan försvåra konsekvenserna av en lavin, t.ex. att befinna sig ovanför en stupkant.

### Knapphet

Med knapphet tänker han sig en situation med konkurrens om terräng med fin pudersn . H r tilldelar McCammon indikationen knapphet när andra grupper  r närvarande och det finns ett fåtal spår genom en sluttning. McCammon har 149 olyckor med indikationer på både närvaro av andra grupper och ett fåtal spår. Även indikationen på knapphet samvarierar starkt med högre riskindex.

McCammon drar slutsatsen att alla dessa förhållningssätt utl ser tankefel eller tankef llor i samband med vistelse i lavinfarlig terräng. Utmaningen som McCammon ser det är att finna hållbara metoder som kan motverka dessa tankefel och som kan läras ut i lavinutbildning.

När säkerhetskommittén deltog i Mark Diggins presentation av dessa förhållningssätt och tankefel så tyckte vi att det borde finnas intressanta paralleller både till klättring i terräng med lavinfara och till klättring mer allmänt. I likhet med McCammon så har vi inget färdigt recept för hur vi kan lära ut detta i utbildningar.

Följande tankegångar kan dock kanske vara en utgångspunkt för egna funderingar över ämnet. Om vi befinner oss i välbekant terräng så kan det trubba av vår vaksamhet, att närvaron av andra påverkar vårt omdöme och att beslutsamhet både kan ha positiv och negativ inverkan på vårt handlande tror jag de flesta av oss uppfattar som rimligt. Att det  r så att dessa förhållningssätt också leder till att vi systematiskt underskattar risker i lavinterr ng tycker jag också är rimligt. Att detsamma gäller för klippkl ttring  r inte lika självklart men kanske troligt.

### H r följer några exempel

Bekantskap innebär att vi i situationer eller på platser som vi varit på förut g r likadant som vi gjort tidigare och att vi trubbas av från tecken på att allt inte  r som det "brukar vara". När jag har gjort turen tidigare så har jag varit bättre tr nad  n jag är nu. Då har turen k nnts lagom utmanande. Vilken slutsats drar jag av att jag inte längre är lika vältränad? Jag kollar inte att de gamla bultarna sitter kvar och så vidare.

Socialt bevis kan innebära att jag kommer till en klippa där ingen klättrar med hjälm. Därför låter jag själv bli att ta på hjälmen just för att ingen annan har hjälm. Detta oavsett vilka andra skäl som kan finnas för att använda hjälm eller ej.

Commitment innebär tendensen att vi, n r vi redan gjort anmarschen eller nästan  r på toppen, vill fortsätta och fullfölja även om det finns tydliga tecken som indikerar att vi borde ompröva v rt mål.

S llsynthet innebär att när vi äntligen har semester och äntligen står vid foten av dr mturen så vill vi starta för att det är ett tillfälle som inte kommer tillbaka så ofta. Vi tenderar då att bortse ifrån omständigheter som borde få oss att ompröva.

En förutsättning i det följande resonemanget är att du vill hantera dina risker på ett mer överlagt sätt och att du är beredd att ta konsekvenserna av denna önskan. Jag är medveten om att detta  r en smaksak och jag har stor förståelse för att denna försiktighet kan komma i konflikt med min egen och din önskan att klättring ska vara en sfär f r mer spontan och mindre överlagd verksamhet.

Förutsatt att vi vill hantera våra risker på ett mer överlagt sätt blir konsekvensen, som jag ser det, att ansvaret är mitt eget och mitt replags att bygga in särskilda kontrollstationer i vårt beslutsfattande. En del av ett sådant förhållningssätt tror jag oundvikligen  r att vi kanske behöver tala mer med (oss själva och) varandra om vad våra önsknningar  r, och vad vi uppfattar som de viktigaste riskerna i olika projekt. I lavinterr ng så är det nog också både så att kunskaperna behöver bli bättre, men också sätten att förhålla sig när riskerna är förhöjda. Kl tterlitteraturen och den muntliga traditionen svämmar över med historier om kloka retr tter respektive

pinsamma urballningar. Ibland förekommer vissa indikationer om sk len till besluten men mera sällan beskrivs dock de samtal och överväganden som ledde fram till besluten.

### De mjuka faktorernas "kamratkontroll"

Jag tror egentligen att ett klokt förhållningssätt handlar om att jag och du tar oss tid att tänka efter före och att vi v gar redovisa och försvara våra bedömningar och ibland ta konsekvenserna av att de är olika. Inom exempelvis flyget har man utformat procedurer för att hantera detta.

Threat and Error Management (förkortat TEM),  r ett relativt nytt begrepp inom flygindustrin och kan översättas med "hantering av hot och fel". TEM kan ses som en metod som ger struktur åt det sätt att tänka som säkra piloter antagligen alltid har använt sig av – att i samband med genomförande av flygning kontinuerligt värdera och hantera de hot och fel som kan påverka flygsäkerheten. I praktiken innebär det att piloten hela tiden försöker förutse eller upptäcka samt hantera sådant som riskerar att minska säkerhetsmarginalerna f r flygningen.

Med hot avses yttre förhållanden som hotar säkerheten under genomförandet av verksamheten, till exempel väder, bristande förberedelser eller svårtydda omständigheter. Fel avser inre förhållanden, sådant som du själv kan påverka, som till exempel att inte ha studerat väder eller lavinprognosen eller att du inser att din träning inte räcker, eller att turen ställer större anspråk än vad den egna förmågan räcker till för.

Flygets procedurer skulle kunna omformuleras till klättring så här ungefär:

1. S g hur du bedömer v drets och bergets tillstånd. Repetera v derprognosen och g r din bedömning av utfallet och den kommande utvecklingen. Motsvarande med förhållanden på berget t.ex. lavinfara, fukt eller klippans kvalitet.
2. S g hur du uppfattar turens anspråk på din förmåga och lust f r tillfället. Ibland kan man vara sugen på att pressa sig på olika sätt och ibland inte alls.
3. S g vad du vill att replaget ska göra. S g tydligt vad det är du vill ska hända härnäst. Det klargör din uppfattning om vad som b r göras och bidrar till att bilden av vad du förväntar dig framöver kan jämföras med vad andra förväntar sig.

Fortsätt att balansera djärvhet med försiktighet till egen styrka och smak.



Skagarst lsmassivet, Norge. Bild: Anders Wilson

# DÖDSOLYCKOR I SVENSK KLÄTTRING 1980-2010

Under 2010 har fyra personer omkommit i stora berg: en svensk på K2, en svensk på Kebnekaise, samt två finländare som förolyckades på Kebnekaise. År 2010 är därför ett av de värsta åren avseende dödsolyckor i berg i Sverige. Det kan föranleda en liten tillbakablick i Säkerhetskommitténs annaler.

Säkerhetskommittén har incidentrapporter som sträcker sig tillbaka till början av 1980-talet. Av naturliga skäl har dödsolyckorna i bergsterräng och klättring tidigt tilldragit sig ett större intresse.

Jag har funnit 29 omkomna under perioden 1980-2010, vid 26 olika olyckor (se tabell). Alla dödsolyckor som involverar svenska klättrare eller personer som är på tur i fjällen i Sverige har tagits med. Avgränsningen är långt ifrån självklar men detta är vad vi har.

Notera också att fyra av dödsolyckorna i stora berg inträffat på berg över 5000 m och att ytterligare sex av de ovan uppräknade inträffat på olika höjd utomlands. Den viktigaste iakttagelsen är att de flesta av dessa dödsolyckor (22 av 29) har skett i stora berg.

Många (11 av 18) av olyckorna i stora berg är förknippade med snö och is. Förstemansfall och firning är inte bara bland de tre mest frekventa orsakerna till skador (se artikel i Bergsport och rapport på Säkerhetskommitténs hemsida). De är också bland de tre mest frekventa orsakerna till dödsolyckor. I små berg står de för 6 av 7 dödsolyckor.

## Brister i kamratkontroll

Säkerhetskommittén välkomnar kamratkontrollkampanjen och delar initiativtagarnas bedömning att olyckor skulle kunna undvikas med mer utbredd kamratkontroll.

En tysk studie av inomhusklättring presenterad i Deutscher Alpenvereins Panorama 5/2004 pekade på att de mest förekommande bristerna vid inomhusklättring avsåg säkring av förstemansklättrare. Cirka en tredjedel vardera av dessa säkrare hanterade bromsen fel respektive hade för mycket slack. Beträffande kamratkontroll gjordes den inte av något mindre än hälften av klättrarna. Studien framhåller att detta kan leda till allvarliga skador.

De tyska fynden stöds delvis av den svenska incidentstatistiken. Där förekommer flera exempel där klättrare skadats vid förstemansfall inomhus pga bristande säkringshantering. I den svenska statistiken finns ännu inga fall där ofullständig inknytning eller felkopplade repbromsar lett till skador. Kommittén känner dock till några exempel där ofullständig inknytning lett till allvarliga skador, se t.ex. Bergsport nr #145 mars 2010 sid 23 (detta fall saknas för närvarande i statistiken) samt notisen här intill.

*Roger Pyddoke*

Bild: Lars Lindwall



## ANTAL RAPPORTERADE DÖDSOLYCKOR EFTER TERRÄNG OCH HUVUDORSAK

Huvudorsak	Stora berg	Småklippor	Summa
Laviner och isras	5	0	5
Firning	2	3	5
Förstemansfall	1	3	4
Snubbling och utglidning*	5	1	6
Hängdriva	3	0	3
Fall i glaciärspricka	2	0	2
Isfallskollaps	1	0	1
Stenslag	2	0	2
Okänd	1	0	1
<b>Summa</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>29</b>

\* En av dessa (på K2) föregicks av hjärnödemed som troligen var den utlösande orsaken.

Min bedömning är att många av dessa olyckor hade kunnat undvikas med bättre färdigheter. I synnerhet bedömer jag att många svenska klättrares lavinkunskaper ofta är bristfälliga.

*Roger Pyddoke, Säkerhetskommittén*

## Flera gymolyckor denna höst

I slutet av november inträffade en allvarlig olycka på Klätterlabbet i Göteborg. Klättraren ledde och befann sig 6-8 meter upp på väggen då han skulle klippa en karbin, men missade och föll. Säkringsmannen fick inte kontroll på repet förrän halvvägs genom fallet och klättraren slog i klinkersgolvet. Han ådrog sig frakturer i båda hämlarna och en spricka i en handled. Båda klättrarna hade flera års erfarenhet. Enligt personal som talat med dem orsakades olyckan av att säkringsmannen var ouppmärksam och involverad i ett samtal.

I juli skedde en annan allvarlig olycka, då på Klättercentret på Telefonplan i Stockholm. Klättraren var enligt uppgift inte korrekt inknuten, och ådrog sig flera frakturer.

Bergsport har i samtal med personal på inomhusväggar uppfattat att nivån på säkringsarbetet hos många klättrare är undermålig, även alltså bland klättrare som har grönt kort. En anställd i Göteborg sa bland annat att det "bara är en tidsfråga innan vi får en allvarlig olycka".

Många gym har under hösten uppmärksammat problemet och på initiativ av Klättercentret startat den gemensamma kampanjen Kamratkontroll, med bland annat informationsskyltar och annonsering här i Bergsport.

*John Liungman*

Snowpatch Spire mot  
en perfekt himmel

# BUGABOOS

## BUGABOOS

### KANADAS ALPINA LEKPLATS

Detta är enligt guideboken ett av världens bästa alpina klätterområden. Ett galet vackert område med rolig terräng. Men också med den alpina klättringens alla utmaningar. Lederna är ofta svåra att hitta och firningsankare på vägen ner har en tendens att gömma sig.

*Text: Maria Collin  
Bild: Maria Collin & Eric Hsiung*



Bugaboos mäktiga väggar.  
Bild: Arcteryx

Vi körde från Calgary en söndag morgon och kom till parkeringsplatsen för Bugaboos mitt på dagen. Vi påbörjade den branta vandringsen upp med våra tungt lastade ryggsäckar. Det tog 2,5 timmar till Kain hut, en häftig trevåningsbyggnad belägen vid en sluttning. Det var ganska kallt ute och vi värmdes upp oss med te i hyttan innan det var dags för den sista halvtimmen till "Applebee Camp". När vi kom fram började det regna precis när vi höll på att sätta upp tälten. Vi stressade runt som små illrar och försökte skydda allt från vätan.

Vi vaknade tidigt dagen efter och gick över Crescent-glaciären till "Snowpatch Spire", och påbörjade där klättringen av leden med det lockande namnet "Buckingham route: enjoyable way". Så "enjoyable" blev det dock inte. Dåligt väder och kyliga vindar smög sig på, och vi stannade efter fem replängder och började fira ner. Repen fastnade självklart när vi var på en utsatt

vägg mitt i vinden. Det var länge sedan jag varit så kall. För att spä på det hela lite till, antog jag en utmaning och åka ner på baken från "Bugaboo-Snowpatch" passet. Det gick fort som attan och var ett väldigt smidigt sätt att ta sig ner. Eric och Jeff träffade före detta kollegor som slog upp sina tält vid oss, och vi satt alla och pratade och myste i skymningen som lade sig som ett tjockt täcke över bergen.

Vi sov ut och tog det lugnt i den värmande solen innan vi började gå mot Crescent Spires (Donkey Ears). Vi svängde av stigen lite för tidigt och det blev rätt brant och var fullt med lösa stenar. En stor sten passerade mellan mina fötter med 1 cm tillgodo. Jag minns att jag tänkte "där åker stenen, och nu åker Maria ...". Vi gick längs med en kam som var smal och utsatt på flera ställen till insteget. Klättringen var fin och varierande och vi hade en fantastisk dag tills regnet kom. Precis när det var dags och klättra uppför ett tungt tak. Mina händer

och fötter halkade omkring och jag kunde inte få ett bra grepp och klättra upp över taket. Jeff gjorde även han ett försök, men gick bet.

Jag hade som tur var varit lite förutseende när jag först kände regnet, och bett Eric och Marnie ovanför oss att stanna vid nästa ankare utfall vi behövde hjälp. De kastade ned ett rep, som mirakulöst nog nådde oss. När vi alla var uppe på toppen av "Donkey Ears" tog vi det lugnt, fikade och njöt av den vackra utsikten och solen som sken igen. Våra vänner klättrade på toppen bredvid och vi kunde enkelt tala med varandra, vilket var rätt häftigt. Vi firade ner hängande fritt i luften långt från klippväggen, vilket alltid ger mig en utsatt känsla. Det tredje ankaret gick inte att hitta, så vi byggde vårt eget. När det var gjort såg vi det ursprungliga ankaret ovanför oss långt till höger... snygg jobbat. Vi firade ner till en snöbrant och vandrade tillbaka till lägret. Jag njöt i stora drag av currygrytan vi tillagade på kvällen. Och av min lilla "Thermarest" stol, vin och choklad som jag släpat upp till lägret. Jag tror minsann de andra var lite avundsjuka.

Vi vandrade ner för den branta stigen morgonen efter och fann skönt nog vår bil intakt. Vi tog bort hönsnätet från bilen vi satt upp som skydd mot olika djur som gillar att mumsa på däck. Vi körde den krokiga vägen genom skogen, innan vi kom till landsvägen. Vi var skitiga och luktade illa, och stannade vid de varma källorna i Radium. Det kändes mycket fint efter fyra dagars vandring och klättring. Vi kom tillbaka till ett soligt Calgary under kvällen glada efter en schysst klätterresa.

## FAKTA BUGABOOS

### TA SIG HIT

Enklast är att flyga in till staden Calgary, Alberta, hyra en bil där och köra ca 4-5 timmar till parkeringsplatsen för Bugaboos. Bugaboo Provincial Park ligger i sydöstra BC, halvvägs mellan Golden och Radium Hot Springs, och väster om riksväg 95. Tillträde till parken är via en bra grusväg, öppen senvåren genom senhösten, som börjar vid Brisco, 27 kilometer norr om Radium Hot Springs på riksväg 95. Denna 45-kilometer väg i parken används av timmerbilar, och därför bör förarna vara mycket försiktiga vid alla tillfällen.

Parkbesökare ska parkera sina fordon på den allmänna delen och inte i den som tillhör Bugaboo Lodge (Canadian Mountain Holidays). Besökare rekommenderas att skydda sitt fordon med hönsnät för att avskräcka små djur från att tugga på sladdar och däck.

Position: 50°44 45 N 116°47 21 W

### BOENDE

Det går antingen att bo i "Kain Hut" för \$25/natt/person eller tälta vid Applebee Camp och betala \$10/natt/person. För mer info: [www.alpineclubofcanada.ca](http://www.alpineclubofcanada.ca)

### REKOMMENDERAD LED

Ears Between

Följ stigen längs med den lilla sjön och gå sedan rakt upp mot det insteg ni väljer. Direktinsteg är 5.8, rampen tar dig till flera andra insteg. Den första replängden är enkel och inget speciellt. De följande två replängderna är enkla, men är sparsamt säkrade, görs enklast som en repa. Den fjärde replängden är endast graderad till 5.6 men är knepig och luftig. Den femte replängden är väldigt enkel men osäkrad tills den sista metern. Där är väntat ett tungt tak och ta sig över, men det finns rejält med plats för fina säkringar, använde mig av Camalot #4 och #2. Den sjätte repa är graderad till 5.7 men kändes extremt tung, en udda kamin med en pelare mitt i. Här behövs 4:or och/eller häxor i större storlekar. Sista replängden är en enkel promenad upp en liten bit och sedan till höger mot toppen längs med stenblock.

Det finns ett ankare för och fira ner i luftig stil. Det var inte helt enkelt och hitta andra ankaret, och det tredje hittade inte vi förrän det var för sent. Det är placerat en bit åt höger. Från det tredje ankaret tar ni er till en brant snöbacke. Gå ner för den och sväng sedan av mot höger i riktning mot campingen. Fortsätt i samma riktning där snö övergår till stenblock. Ni kommer sedan ner till sjön, och det är bara och följa den tillbaka till campingen.



Marnie går sista biten till leden Buckingham route: the enjoyable way.



Maria på Buckingham route: the enjoyable way.



Marnie njuter av utsikten från vårt tältplats på Applebee Camping.



Maria och Jeff på väg mot Crescent Spire och leden Ears Between.



# Klubbadresser

KLUBB	KONTAKTPERSON	ADRESS/BOX	POSTADRESS	TELEFON	PLUS-/BANKGIRO	MEDLEMSAVGIFT
Alingsås Klätterklubb	Anders Hummel	Västra Långgatan 39	441 33 Alingsås	070-970 48 77	BG 5477-2488	Senior 250 kr, junior 150 kr
Billingsås Klätterklubb	Edvin Lindqvist	Lundenvägen 23A	541 39 Skövde	0732-67 14 10	PG 524519-6	Senior 400 kr, junior 200 kr, fam 340 kr
Bohusläns Klätterklubb	Jonatan Rask	Sötorp 101	45494 Brastad	0760-396249	PG 4169907-5	Senior 400 kr, junior 250 kr
Borås Klätterklubb KFUM	Johan Schollin	Värmlandsgatan 5A	504 39 Borås	0705-58 05 40	PG 579259-3	Senior, 350 kr, junior 250 kr
Bromma KFUM/KFUK	Johanna Löfvenius	box 140 23	167 14 Bromma	070-734 33 53	PG 58670-1	Senior 200 kr, junior 100 kr
Dalarnas Klätterklubb	Johan Johannesson	Tistelgatan 4	784 65 Borlänge	0243-21 55 35	PG 617440-3	Senior 305 kr, junior 240 kr, stöd 150 kr
Edsbruks IF Klättring	Robin Nilsson	Uknavägen 17	590 98 Edsbruk	0763-36 18 25	BG 5678-5686	200 kr
Enköpings KK	Inger Strid-Andersson	Färticksg 51	749 45 Enköping	0171-364 88	BG 668-7370	Senior 300 kr, junior 150 kr
Eskilstuna Klätterklubb	Anders Sörensson	Strandgatan 8	63343 Eskilstuna	070-495 92 39	PG 128029-6	Senior 400 kr, junior 300 kr
Expedition Alitud Klätterförening Matfors	Krister Selander	Lungan 13 G	864 31 Matfors	070-402 97 17	BG 5899-0946	Senior 250 kr, junior 150 kr
Fagersta Klätterklubb	David Marberg	Sjövägen 26B	737 31 Fagersta	076-780 46 07	BG 348-9648	Senior 500 kr, junior 300 kr
Gällivare Klätterklubb	Jonas Åkerlund	Fjällnäsgränd 11 C	982 39 Gällivare	070-5156902	PG 65279-2	Senior 300 kr, junior 150 kr
Gästrike Klätterklubb	Jenny Wikholm	Södra Skeppsbron 6 B	802 80 Gävle	026-457 67 11	PG 4308268-4	Kontakta klubben
Göteborgs Klätterklubb		Box 11076	404 22 Göteborg	0767-68 88 99	PG 726169-6	Senior 305 kr, junior 240 kr, stöd 150 kr
Halmstad Klätterklubb		Slottsmöllan	302 31 Halmstad	035-18 86 00	PG 484503-8	Senior 300 kr, junior 250 kr
Helsingborgs Klätterklubb	c/o Dalhems Fritidsgård	Annerovägen 54	254 62 Helsingborg	042-22 94 28	BG 5902-5692	Senior 350 kr, junior 90 kr
Hexans Klätterklubb	Per van Riemsdijk	Sörbyvägen 51	741 72 Hjärtleby	073-508 67 33	PG 421218-9	Senior 400 kr, junior 250 kr
Härjedalens Klätterklubb	Martin Hallén	Olskroken, Rullbo	820 50 Lås	0657-310 22	Swedbank 8147-1993296102-3	Senior 300 kr, junior 200 kr
Höga Kusten Klätterklubb	Erik Pott	Parkvägen 39	891 42 Örnsköldsvik	070-918 51 85	PG 859096-0	Kontakta klubben
Högländsklättrarna, Småland	Johan Ragnarsson	Vellandav 26	575 38 Eksjö	0381-160 19	PG 609833-9	Senior 300 kr, junior 175 kr
Jokkmokks KK	Björn Fagerström	Solgatan 35	962 31 Jokkmokk	0971-559 05	BG 626-0947,	Senior 400,-, junior 300,-
Jönköpings Klätterklubb	c/o Racketcentrum	Mässvägen 1	554 54 Jönköping		PG 148519-2	Senior 300 kr, junior 300 kr
Jösse Klättersällskap	Linnea Broström	Borggatan 17 B	671 31 Arvika	070-252 07 59	5606-3860	Kontakta klubben
Kalmar Klätterklubb	Carl-Johan Fredriksson	Svensknabbevägen 21	393 51 Kalmar	073-571 00 93	PG 221533-3	Kontakta klubben
Karbin Klätterklubb	Stefan Tannerskog	c/o Karbin Klätterhall, Västberga Allé 60, 126 30 Hägersten	070-435 19 85	PG 184112-1	Senior 300 kr, junior 150 kr	
Karlskrona Bergsparförening	Andreas Kraft	Kullingsvägen 1	370 24 Närtaby	0455-151 76	PG 8354378-5	Senior 600 kr, junior 400 kr
Karlstads Klätterklubb	Laura Toivanen	Östra Raden 9, bv	652 27 Karlstad		PG 4548024-1	Senior 400 kr, junior 100 kr
Kiruna Klätterklubb, K3	Mikael Grumstedt	Hjalmar Lundbohmsvägen 54 A	981 31 Kiruna	0706-01 93 42	PG 352622-5	Senior och junior 200 kr
Klätterklubb Granit	Palmgren	Ängsvägen 4	375 34 Mörrum	0454-508 49	PG 690574-9	Senior 400 kr, junior 200 kr
Kviberg Klätterklubb	Jenny Högstöm	Bängegatan 2 B	415 04 Göteborg	0739-29 46 96	BG 5865-5127	Senior 350 kr, junior 200 kr
Linköpings Klätterklubb	Hangaren, Hotsportcenter	Rydsv. 5a	584 31 Linköping		BG 5104-8742	Senior 300 kr, junior 200 kr
Luleklättrarna	uppgift saknas				PG 6294110-9	Senior 400 kr, junior 125 kr
Malmö Klätterklubb	Carol Vägeteg	Köpenhamnsvägen 14b	217 43 Malmö	073-807 52 53	PG 113016-0	Senior 400 kr, junior 200 kr
Nordingrå Klätterklubb	Swante Öhgren	Hotellvägen 7	870 31 Mjällom	070-388 85 04	BG 5476-1762	Kontakta klubben
Norrköpings Klätterklubb	Mats Sandberg	Skönbergagatan 21 A	614 30 Söderköping	070-263 74 07	PG 4301634-4	Kontakta klubben
Norrtilje Klätterklubb	Stefan Sjöberg	Pl 381	760 31 Norrtälje	070-394 37 18	PG 504185-0	Senior 300 kr, junior 150 kr
Rådmanö Klätterklubb	Johan Westerholm	Västergården 64	761 94 Norrtälje	0702-37 85 48	BG 325-2269	Senior 400 kr, junior 200 kr
Skellefteå Klätterklubb KFUM	Skellefteå Klätterklubb	Stationsgatan 19	931 32 Skellefteå	0910-108 58	BG 5301-1599	Senior 255 kr, junior 190 kr
Skånes Klätterklubb	Alexander Måsan			0704-013428	PG 967107-4	Senior 350 kr, junior 250 kr, stöd 200 kr
Slagönsbergets Klätterklubb	Magnus Gerhardsson	Gullvivevägen 12	833 34 Strömsund	070-698 84 97	BG 5280-1750	Senior 250 kr, junior 150 kr, stöd 50 kr
Slottskolas KK	Slottskolans IF	Södra Esplanaden 26	387 31 Borgholm	0485-88602	PG 41 34 00-3	
Solna Klätterklubb	Anders Odell	Klättercentret Solna, Barnvaktsvägen 20	171 48 Solna	070-491 82 94	BG 5829-8985	Senior 300 kr, junior 200 kr, stöd 145/110 kr
Stockholm Klätter- och sportsällskap	Ruben Wiener	Bergsundsgatan 11, 5 tr	117 37 Stockholm	info@skss.eu	PG 50 41 96-7	Senior 300 kr, junior 90 kr
Stockholms Klätterklubb	Kathinka Kleiser Berg	Tjörbergsgatan 34, 2tr	118 56 Stockholm	0703-88 56 65	PG 151553-5	Senior 300 kr, junior 150 kr, stöd 100 kr
Sundsvalls Klätterklubb	Linda Nilsson	Grönborgs, Storgatan 73	852 30 Sundsvall	070-404 64 93	PG 4107248-9	Senior 300 kr, junior 150 kr
Söderköpings Klätterklubb	Björn Holst	Ågatan 5 C	614 34 Söderköping	070-554 96 36		
Tunabergs Högfjälls- och klätterklubb	Tommy Schultz	Karlsund, Vena	577 92 Hultsfred	0495-601 33	PG 4400783-9	Senior 200 kr, junior 100 kr
Umeå KFUM	Tina Nilsson	Järnvägshallén 20	903 28 Umeå	090-18 57 09		Senior 280 kr, junior 215 kr, stöd 125 kr
Umeå Klätter- & högfjällsklubb		Box 7044	907 02 Umeå	090-19 37 62	PG 518863-6	Senior 300 kr, junior 150 kr
Uppsala Klätterklubb	c/o Joel Berglund	Granitvägen 4a	752 43 Uppsala	0709-95 96 87	PG 818491-3	Senior 280 kr, junior 215 kr, stöd 125 kr
Varbergs Klätterklubb	Peter Hildingsson	Borgmästaregatan 29	432 41 Varberg	070-570 01 95	PG 417188-0	Senior 300 kr, junior 200 kr
Visby Klätterklubb	Jenny Sander	Älmvägen 1	621 43 Visby	070-739 01 79	PG 171818-8	Senior 350 kr, junior 175 kr, stöd 100 kr
Värnamo Klätterklubb	Dan Hansen	Kärdavägen 31	331 95 Värnamo	0705-31 94 64	BG 5500-5680	Senior 340 kr, junior 200 kr
Västerviks Klätterklubb		Södra Varvsgratan 50	593 31 Västervik	0490-374 66	BG 360-3552	Senior 200 kr, junior 100 kr
Västerås Klätterklubb	Peter Jannborg	Katrinelundsvägen 8A	722 19 Västerås		PG 6208461-1	Senior 300 kr, junior 200 kr
Åre Skidalpina Förening	André Jonsson	Klockagård Änn	830 15 Duved	070-345 24 35	PG 505596-7	Senior 250 kr, junior 150 kr, stöd 150 kr
Åredalens Klätterklubb	Filip Arvidsson	Strandbergsväg 10	830 10 Undersåker	073-829 15 27	BG 5482-6615	Senior 400 kr, junior 200 kr
Ölands Klätterklubb	Stefan Jansson	Strandgatan 31	387 31 Borgholm	0485-82 222	PG 1158460-4	Seni 600kr, jun 400kr, fam 1000kr, stöd 100kr
Örebro Klätterklubb	Gunmar Hovelfjäll	Egersta 389	705 93 Örebro	0703-63 82 46	PG 491139-2	Senior 250 kr, junior 100 kr
Östersunds Klätterklubb	Daniel Jacobs	Pumpmakargränd 2	831 51 Östersund	0730-325223	PG 838608-8	Senior 400 kr, junior 200 kr
Östersunds Skidalpina Förening	Joakim Halvarsson	Hölje 116	830 30 LIT	070-653 19 98	PG 454546-3	Kontakta klubben

Junior eller senior? Kontakta din klubb för just era åldersgränser.

Vill du komma till en klubbs webbsida kan du gå in på [www.klatterforbundet.se](http://www.klatterforbundet.se). Där finner du länkar till de klubbar som har webbsidor.



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

Idrottens Hus tel: 08-699 65 20  
114 73 Stockholm

e-post: kansliet@klatterforbundet.se  
webbida: 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
Styrelse ordförande	Pontus Axelsson	Västmannagatan 47	113 25 Stockholm	ordforande@klatterforbundet.se	0705-45 42 33
Styrelse kassör	Arne Kanth	Letstigen 38	128 48 Bagarmossen	kassor@klatterforbundet.se	070-690 26 48
Styrelseledamot	Peter Hermanson	Hemmansvägen 18	302 52 Halmstad	peter.hermanson@klatterforbundet.se	0708-81 05 12
Styrelseledamot	Johan Larsson	Tobaksspinnarg 1	117 36 Stockholm	johan.larsson@klatterforbundet.se	08-698 67 12
Styrelseledamot, vice ordförande	Madelene Lidmalm	Landsvägen 11	172 63 Sundbyberg	madelene.lidmalm@klatterforbundet.se	0703-86 77 71
Styrelseledamot	Erik Massih	Handelsvägen 28	122 32 Enskede	erik.massih@klatterforbundet.se	0733-97 35 41
Styrelseledamot	Mikaela Rydberg	Johannesbäcksgatan 56B	754 33 Uppsala	mikaela.rydberg@klatterforbundet.se	0704-17 57 92
Valberedning	Disa Hansson	Söndagsgatan 3	415 12 Göteborg	disakatinka@hotmail.com	0706-02 39 63
Redaktör Bergsport	John Liungman	Amalia Jönssons gata 16	421 31 Göteborg	bergsport@brant.se	031-788 71 31
Accesskommitté, ordf	Christofer Urby	Bollungen 109	747 91 Alunda	christoferu@yahoo.se	070-329 11 61
Expeditionskommitté, ordf	Björn Kihlström	Folkungagatan 86a 2tr	116 22 Stockholm	bjornkihlstrom@yahoo.se	073-651 08 20
Förbundskapten Seniorlandslag	Lars Högström	Pl 3386	437 34 Lindome	larshogstrom@hem.uffors.se	031-795 27 25
Förbundskapten Juniorlandslag	Reino "Nicki" Horak	Bergsvägen 38	333 60 Sävedalen	jfk@klatterforbundet.se	0705-22 61 22
Förbundskapten Skidalpin	Martin Persson	Pumpmakargränd 18	83151 Östersund	Martin_persa@hotmail.com	070-607 50 98
Säkerhetskommitté, ordf	Ingemar Gräsjo	Stureplan 1	582 21 Linköping	ingemargrasjo@gmail.com	073-418 11 71
Tävling, tf ordf	Björn Höft	Östervägen 33	169 55 Solna	bjorn@norrartspartyervice.se	0704-29 43 72
Utbildning Trad	Martin Urby	Koltrastvägen 8	41507 Göteborg	instruktur@mail.com	073-021 79 18
Utbildning Tränare	Jim Wasmuth	Bergs backe 3	59396 Västervik	jjim@vkcenter.se	070-373 74 66
Utbildning Sport/Inomhus	Nikki Hammarström	Friluftsvägen 1, lgh 1201	172 40 Sundbyberg	nikki.hammarstrom@hotmail.com	073-685 50 58
Medicin	Marcus Lindahl	Norra Gimonäsvägen 7	907 38 Umeå	marlindahl@gmail.com	070-357 33 75
Förbunds läkare	Anders Söderlund	Lilskogsvägen 13A	133 34 Saltsjöbaden	anders.soderlund@proxima.se	070-491 70 43
Expeditions läkare	Johan Holmgren	Paradisvägen 10	19443 Upplands Väsby	johanholmgren@hotmail.com	073-679 02 54
UIAA anti-dopingkommission (ledamot)	Anders Söderlund	Lilskogsvägen 13A	133 34 Saltsjöbaden	anders.soderlund@proxima.se	070-491 70 43
UIAA medicinkommission (ledamot)	Johan Holmgren	Paradisvägen 10	19443 Upplands Väsby	johanholmgren@hotmail.com	073-679 02 54
IFSC regelkommission (ledamot)	Åke Nilsson	Krummakargatan	118 51 Stockholm	geoscope@gmail.com	070-730 28 32

## ATT KÖPA FRÅN KANSLIET

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

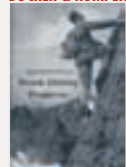
OBS! På alla priser tillkommer frakt enligt nedan (gäller ej tygmärken).  
För beställning mot faktura tillkommer 50 kr i expeditonsavgift.  
Alla priser inkluderar moms.

### Fraktpriiser:

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



#### Svensk klättring

##### Pionjärerna

av Ewa Hellström.

Klättringens historia.

Medlemspris 150 kr  
Ordinarie pris 200 kr



#### Förning och Klättring

Försvarsmaktens bok om förning, kamratträning, laviner mm.

Medlemspris 650 kr  
Ej medlem 750 kr



#### Klätterförbundets Loggbok

Skriv in dina klättringer, kurser m.m.

Medlemspris 80 kr  
Ordinarie pris 100 kr

#### Topprepsklättring inomhus

Kurskompendium av Rasmus Jansson.

Medlemspris 70 kr  
Ordinarie pris 90 kr

#### Kebnekaiseförare del 1

Kompendium, kopia av Rossipals.

Medlemspris 30 kr  
Ordinarie pris 50 kr

#### Kebnekaiseförare del 2

Kompendium, leder efter 1952.

Medlemspris 30 kr  
Ordinarie pris 50 kr

### MÄRKEN

#### SKF:s tygmärke

ca 7,5x7,5 cm.

Medlemspris 30 kr

#### Instruktörmärke

ca 5x8,5 cm.

Pris 50 kr inkl ett kategorimärke.

#### Fler kategorimärken

(Klippa, Is, Inomhus)

Pris 10 kr

#### SKF:s pins

Liten pin att ha på jackan eller kavajen.

Pris 15 kr

### OBS!

**Glöm inte att betala för frakten.**

## ATT KÖPA FRÅN FÖRFATTARE

### KLÄTTERFÖRARE

**Bohusförare 2002.** Beställes på [www.bohusguide.tk](http://www.bohusguide.tk), 350 kr + frakt. **SLUTSÄLD!**

**Fyrkantenområdet, 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](http://www.gbg-guiden.info)

**Jämtland,** Östersunds KK

**Klättring i Sverige 1996,** 37 klippor – 450 leder! 290:- Pg 168 34 23-6, Patrik Leje. **SLUTSÄLD!**

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

**Stegoberg och Söderköping 2001,** Björn Holst, tel 0121-400 54

**Uppsala,** Uppsala Klätterklubb

**Umeå,** Umeå Klätterklubb

**Ägelsjön, 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](http://www.orebroklatterklubb.com)

**Klättring i Södermanland, 2007.** 329 kr (inkl frakt). Pg 100 14 83-5. Mer info på [www.dangerzone.se](http://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](mailto:johanuk@spray.se)

#### Höghjdsmedicinskt kompendium

95 kr + porto, Pg 133 58 97-3, Johan Holmgren. Meddela per epost: [johanholmgren@hotmail.com](mailto:johanholmgren@hotmail.com).

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

# Alla behöver en KK!

*Du knyter in dig i repet med samma knut som du knutit tusentals gånger tidigare. Du kan göra knuten med förbundna ögon och du har till och med gjort knuten i beckmörker på en långtur i Norge. Innan knuten är helt färdig avleds din uppmärksamhet av att någon faller på leden bredvid. Fallet är trots sin längd och dramatik helt ofarligt och klättraren fångas upp mjukt av en skicklig säkrare. Du vänder dig om till din klätterkamrat och säger "ok, jag kör". Du och din klätterkamrat har klättrat i många år och ni räknas både av er själva och allmänheten som väldigt rutinerade klättrare. Klätterhalens trygga miljö framstår nästan som en lekpark i jämförelse med era klättringar i Chamonix i fjol. Din säkrare samtalar med er gemensamma kompis som ni inte träffat på flera år men ser att du är på gång och nickar. Du börjar klättra och eftersom leden är ganska lätt så kommer du snabbt upp till toppankaret 10 meter upp. Du sätter dig ner i selen och hinner inte ens tänka på att någonting är fel innan det är för sent.*

2009 publiceras en artikel i Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports som indikerar att klättrare med relativt lång klättererfarenhet i högre utsträckning än nybörjare riskerar att skada sig. Frågan man måste ställa sig är varför det är så och varför vi som klättersamfund tillåter det att vara så, när en starkt bidragande orsak till olyckorna är slarv.

Klättring är till sin natur farligt. Att ta risker måste få vara ett medvetet och övervägt beslut. Riskerna ska komma från miljön vi valt att vistas i, inte genom att vi är slarviga. Slarvet beror på oss och våra beteenden som ofta sker automatiskt, men det går att ändra på.

Det går att lära gamla hundar att sitta, bara vi vill, och det är lättare än vi kanske tror, men vi måste vilja!

## Kamratkontroll

Kamratkontrollen är den bästa metoden att hitta slarvfel.  
"Säkring klar" betyder att kamratkontrollen är genomförd.  
Kamratkontrollen håller dig vid liv.

### Kultur

Vi måste skapa en kultur där vi uppskattar att andra påpekar när vi gör fel.  
Det är av omtanke.

### Vilja

Vi måste vilja lära oss.  
Se det som en utmaning att hänga med i säkerhetsutvecklingen.  
Det är spännande och lärorikt.

Klättercentret är initiativtagare till den riksomfattande kampanjen **Alla behöver en KK!**  
Kampanjen består av en poster och en plakett som sätts upp i klätterhallarna.

Materialet beställs av [robin@klattercentret.se](mailto:robin@klattercentret.se)



Tillsammans med Klätterdomen, Klätterverket, Eskilstuna Klätterklubb, Solna Klätterklubb, Visby Klätterklubb, Klätterlabbet, Crux och Karbin jobbar vi för att öka säkerhetsmedvetandet hos klättrare.



# bergsguiden

leder dig till den bästa utrustningen  
och skönaste arrangemangen.

**Klätterprylar  
till bra priser!**

**NORTHSTAR .SE**

tel 0970-25183

Klätterutrustning för både sommar och vinter

**vått  
& tårrt**

Köpmangatan 7 i Sundsvall  
060-12 71 71

[www.KlatterochHogfjall.com](http://www.KlatterochHogfjall.com)

Klätterutrustning för  
alla årstider

LOJ Klätter & Högfjäll  
Högstavlågen 43  
80491 Spånsvärd  
Tel. 0660-73237

**Bohus Klättrarna**  
Vi kan klättring i Bohuslän!

Wooperpaddan 1600:-  
Miniwoopern 1450:-  
Tacobpaddan 1650:-



Klättring • Paddor • Skor  
[www.bohusklattrarna.com](http://www.bohusklattrarna.com)  
Tel: 070-658 30 74

**Akademien för Natur- & Friluftsliv**

- Klippklättring, grundkurs, bergsräddning etc.
- Klättring & friluftsliv, 10 veckor
- Professional Rope Access -utbildning
- Wilderness medicine
- Trädklättring

16 års professionell verksamhet ☎ : 0320-560 60

[www.naturakademi.com](http://www.naturakademi.com)

**UMEÅS KLÄTTERBUTIK**

Selar • Kläder • Skor  
• Rep • Krita •  
Tillbehör etc.

*Ute Butiken*  
FÖR ALLA DINA ÄVENTYR

UMEÅ STORGATAN 38, 090-120 220 [WWW.UTEBUTIKEN.SE](http://WWW.UTEBUTIKEN.SE)

**uteboden**

The North Face - Teko  
Black Diamond - Exped  
Bergans - Brusletto - 5:10  
Ally - Mammut - Kjepper

Butik i Malmö  
Lundsvägen 14  
webshop [www.uteboden.se](http://www.uteboden.se)

VILL DU SYNAS I

**BERGSPORT**

KONTAKTA MARTIN CHRISTIANSSON 031-788 71 33

**NÄSTA NUMMER  
UTE 15 MARS.**

**Manusstopp 21 februari.**

e-post: [bergsport@brant.se](mailto:bergsport@brant.se)



F O R L I F E

PEOPLE / PRODUCT / PLANET™

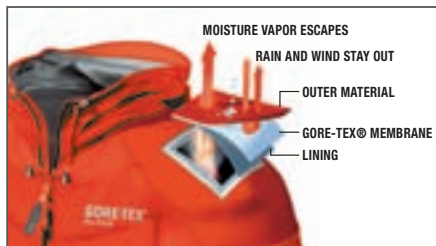


PHOTO: KLAUS WÄRNEQUIST • AGENCY: ARTS OF SALES GÖTTEN

## ALPINIST JACKET / PANT

The Alpinist Jacket is the „flagship“ of the Marmot shell collection.

The completely overhauled three-layer GORE-TEX® Pro Shell Stretch jacket is designed for all Alpine challenges under extreme conditions. For long powder descents, the Alpinist Pant can be firmly secured to the jacket using a detachable zip-in connecting piece.



### GORE-TEX® Pro Shell

Engineered with the most rugged, most breathable, durably water-proof and windproof fabrics, 3-Layer GORE-TEX® Pro Shells meet the demands of outdoor professionals and serious enthusiasts.

