



Kursinformasjon for ”Introduksjonskurs i isklatring”

Kurs: Introduksjonskurs i isklatring
Pris: 1700 kr

Velkommen til Klatrekompaniet!

Dette dokumentet inneholder kursprogrammet for kurset ”Introduksjonskurs i isklatring”. All praktisk informasjon vedrørende kurset som kontaktinformasjon for ansvarlig instruktør, oppmøte tid og sted med mer vil du motta i forkant av kurset.

Vel møtt!

Mvh,
Klatrekompaniet

Program

Målsetning

Målsetningen med kurset er å gi en innføring i grunnleggende bevegelsesteknikk med økser og stegjern og gi en innføring i sikringsteknikker på fosseis. All klatring vil foregå godt sikret på topptau under kyndig veiledning av klatreinstruktør.

Deltagerne vil også bli gitt en innføring i isens og dens konstante forandring og de farer og fordeler det medfører.

Vi legger kurset til isfusser i nærheten av Oslo (ca 10 – 20 minutter kjøring fra Oslo).

Under følger et program over de ulike temaene vi skal gjennomgå i løpet av kurset. Kursdagene vil i all hovedsak bestå i praktiske dager ute, samt noe teori ute.

Temaer for kurset

Oppmøte kl. 0900

- Presentasjon av deltagere og instruktører
- Gjennomgang av kurset og praktiske ting
- Utdeling av utstyr, behandling av utstyr og tilpassing av dette
- Innføring i innbinding, bruk av sele, hjelm og utstyr.
- Gjennomgang av aktuelle knuter
- Bevegelsesteknikk
 - Stegjern
 - Økser
- Klatring på topptau med temaer som
 - bevegelsesteknikk
 - Fokus på sikring med taubrems.
- Is og påvirkning
 - Temperatur
 - Tilsig
 - Formasjoner

Praktisk informasjon

- Aldersgrensen for voksenkursene er 18 år.
- Du trenger følgende utstyr:
 - Klatreutstyr du kan leie av oss

- Klatresele,
 - Taubrems
 - 2 stk skrukarbinere
 - Hjelm
 - 12 taggers stegjern
 - To isøkser
- Personlig utstyr
 - Solide, ganske stive fjellsko/klatesko som er store nok til et par tjukke sokker
 - Gamasjer er en fordel
 - Vindtett jakke/anorakk og bukse
 - Tykk ullgenser/fleece/dun
 - Skjerf, lue, to par hansker/votter, ekstra ullsokker

Du kan leie alt klatreutstyret av oss under kurset for kr 400,- kr. Det personlige utstyret som støvler, gamasjer mm må dere skaffe selv.

Hvis du trenger å leie utstyr må du melde fra om dette senest 1 uke før kursstart.

- Ta med en god matpakke og en termos med noe varmt å drikke til en aktiv dag i fossen.
- Ta med en liten ryggsekk (dagstursekk). Håndvesker, bæreposer o.l. er ikke særlig praktisk.
- Klatrekompaniet har ansvarsforsikring for sine arrangementer. Deltakerne er selv ansvarlige for egen ulykkes- og reise forsikring.

Litteratur

For deg som er interessert i å lese litt om temaene på forhånd vil vi anbefale følgende litteratur:

- Klatreboka, en komplett håndbok. Forfatter: Ragnar Bell
- Metodesett (i klatring), utgitt av NKF (Norges Klatreforbund)