



## Kursinformasjon for ”Nybegynnerkurs i isklatring”

**Kurs:** Nybegynnerkurs i isklatring  
**Pris:** 4400 kr

### Velkommen til Klatrekompaniet!

Dette dokumentet inneholder kursprogrammet for kurset ”Nybegynnerkurs 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

### **Målsetting**

- Deltakerne skal få en grunnleggende innføring i klatring på topptausikring på fosseis i lavlandet.
- Deltakerne skal selv bli i stand til å montere toppankere for isklating på ulike typer festemidler, vurdere isforhold og til ta begrunnede valg med hensyn til aktivitetsarenaer.
- Deltakerne skal beherske grunnleggende bevegelsesteknikker for klatring på fosseis av ulik helningsgrad.
- Deltakerne skal bli i stand til både å planlegge, utstyre seg selv og ta vare på seg selv og en klatrepartner i kaldt vintermiljøplanlegge

Kurset går over tre dager; fredag kveld, lørdag dagtid og søndag dagtid.

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 gjennomgang av teori ute.

### **Dag 1 (fredag kveld)**

- Presentasjon av deltakere og veiledere
- Gjennomgang av kursprogram og praktisk informasjon
- Hva man har med seg i sekken under isklating
- Tilpasning av utstyr

### **Dag 2 (lørdag)**

Klatre og bevegelsesteknikk:

- Grunnprinsipper for fotarbeid og bruk av øksa
- Plassering av øks og stegjern.
- Forsiktighetsregler
- Vurdering og forståelse for betydningen av vær og temperaturer på iskvalitet.(teori og praksis)

Plassering av isskruer for topptauforankring på is:

- Isskruer, teori – holdfasthet, ulike dragvinkler, lengder på skruer, ulike typer skruer, historikk.
- Isskruer, praksis – plassering i isen, utlikning av belastning, avbinding, generelt om krav til toppfaster.

- Utprøving av toppfester – klatring.

Andre typer toppfester og rappell på is:

- Bruk av trær for toppfeste.
- Toppfeste på ablakov.
- Hvordan sette det hele sammen – utlikning av krefter, avbinding, friksjon og taustitasje
- Rapellfester på isskruer, trær, ablakov, rapell med fransk prusik og ankermann, bruk av ulike taubremser til sikring og nedfiring vinterstid.

## **Dag 2 (søndag)**

### **Klatring på fosseis, spesielle hensyn:**

- Veivalg i fosseis.
- Vurdering av is underveis.
- Retur - skredfare, utflaking, andre hensyn (teori).
- Klatring. Om bruk av ulike typer stegjern og økser.

### **Mer om klatreteknikk:**

- Avanserte teknikker, usikker is
- Hvileposisjoner
- Hekting kontra hogging
- Hvordan utnytte formasjoner i isen?

### **Standplasser og prosedyrer for leding:**

- Ulike løsninger og kombinasjoner av sikringsmidler.
- Plassering/posisjonering på standplass.
- Hvordan holde seg varm
- Oppmerksomhet og fokus

## **Praktisk informasjon**

- Aldersgrensen for voksenkursene er 18 år.
- Følgende utstyr trengs til kurset:
  - **Klatreutstyr:**
    - Klatresele
    - Taubrems
    - Karabinere

- 
- 3 Skrukarbinere
  - Rapellåtter
  - Hjelm
  - Båndslinger:
    - 2 lange slinger
    - 2 korte slinger
  - Klemknoteslenger
  - Cordellette
  - kniv
  - 2 klatreøkser
  - 1 par solide isklatrestegjern
  - 2 isskruer
  - 1 ablakov-krok
  - stive fjell/klatrestøvler for vinterbruk
  - Påkledning:
    - undertøy i ull/ullblanding eller kunstfiber
    - ullstrømper
    - ullsokker
    - bukse i ull eller fleece
    - tynn genser eller skjorte i ull eller fleece
    - skjerf
    - lue
    - egnede vanter og votter i vanntett/vannavstøtende materiale
    - skallbekledning
    - varmekjappe/dunjakke
    - dagstur ryggsekk
    - Thermos
    - I tillegg skift av undertøy, lue/votter/hansker samt strømper
    -
  - Leie av klatreutstyr:  
Følgende personlig utstyr kan leies:
    - Klatresele,
    - Taubrems
    - karabinere
    - skrukarbinere
    - Rapellåtter
    - Hjelm
    - slinger
    - klemknoteslenger
    - isklatreøkser
    - isklatrestegjern

- isskruer
- ablakov-krok

Du kan leie dette utstyret av oss for kr 500,- for hele kurset.  
Hvis du trenger å leie utstyr må du melde fra om dette senest 1 uke før kursstart.

- 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
- ”Når uhellet er ute”, av Geir Grimeland (bok om kameratredning)
- Metodesett (i klatring), utgitt av NKF (Norges Klatreforbund)