

Uffes guide till klättring

2000-07-07

En av mina favoritsporter är klättring, och inför en "prova-på kurs" jag höll för mina arbetskamrater så skrev jag ihop litet bra-att-veta saker. Detta är en sammanfattning över det mest grundläggande man behöver känna till när man börjar med klättring:

Klättring är det som tar vid när det blir så brant att man inte längre kan gå utan att ta stöd av händerna. Alla inser då att det finns olika svår klättring beroende på hur brant det blir, och så småningom också hur stor tillgången till grepp och steg är, storleken på dessa och avståndet mellan dem. Det finns givetvis graderingar för detta, som liksom de flesta standarder skiljer sig åt från land till land... I Sverige har vi en skala från 2+ (klättring på brant steg) till 10 (ta mig fan omöjligt! Det finns bara ett halvdussin personer i världen som klarar det), och varje grad består av tre nivåer, t ex 4-, jämn 4 och 4+. En tänkt linje längs väggen där man klättrar kallas led, och ledens gradering bestäms av förstagångs-bestigaren, vilken således är ganska subjektiv. Följaktligen är inte heller en 5+ samma sak i Stockholm som i Bohuslän, utan det kan skilja upp till två nivåer (5+ = 5- etc). En grön nybörjare klarar oftast utan större svårigheter 4+/5-. Är man vältränad, vig eller allmänt talangfull kan man klara 6-/6.

Beroende på hur man tar sig upp finns det olika begrepp inom klättringen. Om man drar repet efter sig när man klättrar och lägger säkringar efter hand så kallas det *att leda*. Han som leder kallas *försteman* och den som står kvar på marken och säkrar kallas *andremann*. Tillsammans bildar de ett *replag*. När förstemannen kommit upp eller klättrat tills repet inte räcker längre gör han *standplats* och säkrar andremannen när han klättrar efter längs repet och tar med sig säkringarna som förstemannen lagt. Detta är det traditionella sättet att klättra och det enda sättet att klättra leder som är längre än en *replängd* (vanligen ca 40m då ett normalt rep är 50m). Om förstemannen faller så blir längden på fallet dubbelt så långt som det är till senaste säkringen + repets förlängning som är ca 25% av längden rep som är ute + 10% glidning genom repbromsen. Ett fall kan således bli ganska otäckt men inte farligt ur rycksynpunkt.

Vid nybörjarklättring, inomhusklättring och träning på korta men svåra leder är det dock vanligare med *topprepsklättring*. Detta innebär att man på något sätt har lagt en säkringspunkt högst upp på leden (t ex genom att gå upp från baksidan på berget) och låter bägge repändarna hänga ner till marken. Detta förutsätter givetvis att repet är minst dubbelt så långt som leden. I detta fall finns det ingen försteman utan bara en som klättrar och en som säkrar. Den som klättrar följer bara repet och säkringsmannen drar in det allteftersom klättraren kommer högre upp. Vid fall hänger man bara i repet som sviktat litet och detta är helt odramatiskt. Detta är vad som kommer att erbjudas på kursen.

Andra populära och förvillande begrepp är dessa:

<i>Friklättring</i>	klättring med säkringar utan att belasta dessa annat än vid fall. Det vanliga
<i>Artificiell klättring</i>	klättring med säkringar som belastas för att kunna ta sig upp.
<i>Soloklättring</i>	klättring utan säkringar på högre höjd än man kan tänka sig att hoppa ned
<i>Bouldering</i>	(från engelskans "Boulder" = stenblock) - klättring utan säkringar på sådan höjd att man törs hoppa ned.
<i>Buildering</i>	(från engelskans "Building" = byggnad) - klättring på byggnader.
<i>Sportklättring</i>	vanligen inomhusklättring med färdigbultade leder och givna grepp
<i>Isklättring</i>	klättring på frusna vattenfall med hjälp av isyxor och stegjärn.
<i>Alpin klättring</i>	bergsbestigning. Kan/brukar innehålla fri-, is- och artificiell klättring.

Några klättertermer:

Insteg	Ledens början
Utsteg	Ledens slut
Standplats	Plats där man mellanlandar på berget och inväntar sin kamrat
Vägg	Klippa med ca 90 graders lutning
Sva	Klippa med ca 60 graders lutning eller mindre
Överhäng	Parti med mer än 90 graders lutning
Tak	Parti med närmare 180 graders lutning
Hylla	Parti med ungefär 0 graders lutning där man får plats att sitta
List	Hylla där man bara får plats att stå
Kamin	Grov spricka där man ryms hel och hållen
Arete	Ytterhörn på klippformation
Dieder	Innerhörn på klippformation
Flak	Klippskiva som sitter parallellt med väggen
Grepp	Någonting man håller händerna på
Steg	Någonting man sätter fötterna på

Vad behöver man för att klättra?

För att kunna utöva den populäraste formen av nybörjarklättring, topprepsklättring, behöver man per person: en [klättersle](#) och en [låskarbin](#). Man behöver dessutom per replag ett rep, en extra låskarbin, en repbroms och några repslingor för iordningställande av toppsäkringen. Dessutom underlättas livet om man har varsin kritpåse och ett par [klätterskor](#), en [firningsåtta](#), varsin broms och gärna varsin [hjälm](#).

Vill man börja leda finns det ingen hejd på den utrustning man kan köpa på sig, men minimum torde vara ett eller två [kil-set](#), kilpetare, två extra låskarbinner (per man) och ca tio par [snabbslingor](#) (se nedan).

Litet utförligare:

Skor

Klätterskor har vissa speciella egenskaper. De har en speciell, slät sula i friktionsgummi som ger väldigt bra fäste mot klippan men slits ganska snabbt. De är mycket vridstyva för att man skall kunna stå på mycket små steg utan att skon viker sig. Av samma skäl sticker inte heller sulan utanför foten. Skon bör bäras utan strumpor för att inte glida på foten i onödan, och den bör vara så liten att man helst skulle vilja ha ett halvt nummer större - allt för ökad kontroll. Skorna töjer sig vanligen också en aning när man svettats ut dem ett tag. Då sulan slitits ut kan man enkelt sula om dem, vilket är bra då nya skor är dyra...

Klättersle

Selen har till uppgift att hålla dig fast i änden av repet vid fall och fördela belastningen vid detsamma (minska fångrycket). Vanligast är sittselen som består av ett midjebälte och ett par benslingor. På midjebältet sitter varierande antal öglor där man kan hänga sin utrustning och kritpåsen. Det finns olika mycket vaddering på olika selar och vissa har justera benslingor för att kunna anpassas till olika bärare eller sommar- och vinterklättring. Det finns även kroppsselar som även omsluter bålen, och dessa är särskilt bra vid klättring med ryggsäck då man annars vid fall kan bli hängande upp- och ner. De minskar även fångrycket jämfört med en vanlig sittsele.

Hjälm

En klätterhjälm skall skydda bäraren mot skador på huvudet. Detta inträffar inte så ofta av att klättraren slår sig vid fall som många tror, utan av att folk nedanför klättraren får sten eller tappad utrustning på sig. Klätterhjälmerna är optimalt utformade för skydd mot detta samtidigt som de sitter säkert på plats, inte är i vägen för klättraren, tillåter ventilation och ofta har fästen för pannlampa. De har dessutom minst solskyddsfaktor 60.

Firningsåtta

Detta är ett redskap med vilket man firar sig ner längs repet. Det är en firningsbroms och inte en repbroms, dvs den bromsar men låser aldrig. Således är det (mycket) olämpligt att säkra med den.

Repbromsar

Finns i många olika utföranden. En av de enklaste men ändå effektivare är Sticht-bromsen. Den är enkel, billig och helt utan rörliga delar och låser tillfredsställande. Den kräver dock en viss insats från säkringsmannen för att fungera (inte svårt). Samma princip återfinns i den så kallade "hinken", en konisk aluminiumtub - ett populärt alternativ. Det finns även mekaniska repbromsar som låser automatiskt vid fall. Dessa är dyra i inköp men väl värda investeringen om man inte litar på sin säkringsmans uppmärksamhet. Denne kan då i princip stå och sova eller släppa bägge händerna från bromsen utan att det gör något.

Karbiner

Eller karbinhakar som det egentligen heter är som varje sann mekanist känner till en öppningsbar länk. Är öppningen låsbar kallas den låskarbin. En karbin för klättring bör tåla minst 2000kg i repet dragriktning utan att öppna sig.

Snabbslingor

Består av två vanliga karbiner med en tygslinga emellan. För sportklättring och väldigt raka leder är det vanligt med slinglängder på ca 30 cm, men vid utomhusklättring bör man ha några

längre också, lämpligen 60 och 120 cm, detta för att undvika fenomenet repdrag som uppkommer när repet får orma sig fram längs en krokig linje istället för en rak.

Rep

Finns i olika längder. 50m är vanligast men mellan 40 och 65 förekommer också. 100m rep kan fås mot beställning. Repet skall motstå förstemensfall utan att gå av, och ju fler fall det tål desto bättre rep. Detta brukar avspeglas i repets diameter - ju tjockare desto starkare. Normalt har repet en diameter mellan 10,5 och 11,7mm. Man bör dock komma ihåg att ett smalare rep också är följsammare (minskat repdrag och lättare inknytning) och väger mindre vid samma längd. Det finns även tunnare rep (6-9mm) men dessa användes endast som dubbelrep, dvs man använder två istället för ett. Det har vissa fördelar varav den mest uppenbara är att det är mera osannolikt att bägge repen skulle gå av mot en vass kant etc.

Säkringar

Fasta säkringar: Inomhus förekommer bara borrultssäkringar, dvs man har i väggen skruvat fast en expanderbult i ett hål i väggen och på denna fäst en ögla i vilken man krokas fast sina snabbslingor. Utomhus förekommer borrultar mest på svårare leder (6- uppåt) eller på leder där inga naturliga säkringspunkter i form av sprickor finns. En annan form av fast säkring är den vid alpin klättring vanligt förekommande bladbulen. Den ser ut ungefär som en tältpinne med en ögla i änden som man knackar in i berget i en lämplig spricka.

Kilsäkkringar: En aluminum- eller mässingskil med ingjuten stålwire eller repögla. De finns i olika utföranden för att passa olika sorters sprickor, och bör köpas som ett komplett set med kilar från små till stora sprickor (ca 5 - 50mm). De placeras i sprickorna längs leden av förstemannen och tas sedan med av andremannen när denne passerar. Till detta kan han behöva en kilpetare, om förstemannen ryckt dit kilarna för hårt.

Mekaniska säkringar: Kallas "Friends" då de går väldigt snabbt att lägga och därmed ofta räddar klättraren ur en knepig situation. De består av excentriska kammar som fjädrar ut mot sprickan och låser hårdare ju mera man drar i den. Fara: Kraften som utvecklas är mycket stor, och man bör därför inte placera den bakom flak (annars väldigt inbjudande) då man vid fall inte bara får säkringen att släppa och därmed faller vidare till nästa säkring, utan också följs av ett stort klippflak som säkert gör ont att få på sig när man väl stannar. Även friends finns i olika storlekar som täcker sprickor från ca 10 till 200mm. Varje friend täcker ett ganska stort spann, vilket gör att man klarar de flesta förekommande sprickorna med ett fåtal friends (bra då de är skitdyra). Friends är dessutom den enda säkring som klarar svagt expanderande sprickor.

Naturliga säkringar: Träd går alldeles utmärkt att säkra i. Man bör dock försäkra sig om att det är friskt och förefaller hålla för ett fall, och man bör fästa repslingan så långt ner på stammen som möjligt. Även stenformationer går ibland att använda (typ stalagmit).

Krita

Eller magnesiumpulver som det egentligen är, är bra att ha när handsvetten börjar sätta in mitt på kruxet. Det är dock inte så populärt att ha lös krita inomhus då det blir mycket kritdamm i luften vilket är jobbigt att andas och torkar ut kontaktlinserna för de som har sådana.

Ovanstående lista gör inga anspråk på att vara komplett.

Hur man klättrar

Jaha, ska det vara så svårt det? Det är väl bara att ge sig av uppåt? Ja, visst är det det, men det finns vissa saker som kan vara bra att tänka på om man skall komma litet längre.

Det vanligaste nybörjarfelet (i synnerhet bland män) är att sträcka sig så långt man kan, dra sig upp i armarna och krafsa med fötterna för att hitta något fäste för dem (kvinnor inser att de inte orkar dra sig upp i armarna och försöker inte ens). Då låren är de starkaste musklerna i kroppen bör man givetvis använda dem också, och däri ligger hemligheten.

Ett noggrant fotarbete låter armarna vila och orken räcker mycket längre. Fötterna bör placeras med omsorg. Man bör undvika steg som ligger ovanför knäna, och när man väl placerat foten på ett steg skall man helst inte vrida runt på den då man ökar risken att glida av (och dessutom nöter man ut sulorna. Dyrt i längden.). Greppen skall man undvika att sträcka sig efter då man då försätter sig ur balans och om greppet inte är så bra som man trodde så faller man kanske. Har man svårt att nå några bra grepp - flytta upp fötterna! En decimeter räcker ofta.

Man bör givetvis försöka hålla tre punkter på väggen hela tiden. S k dynamiska "moves" eller "catch" är när man utnyttjar rörelseenergin i kroppen för att nå dit man egentligen inte når. Det går väl bra om man är säker på att greppet man eftersträvar är räddningen, men missar man så faller man.

Kommunikationen vid klättring är av vital betydelse för säkerheten. Om vi tar Egon och Seifert som exempel: Egon skall klättra och Seifert säkrar honom. Innan Egon börjar klättra bör han försäkra sig om att Seifert faktiskt är klar att säkra genom att fråga "Säkring klar?". Seifert skall då, om så är fallet, glatt svara "Säkring klar, Egon!". Då först kan Egon börja klättra, vilket han markerar genom att meddela Seifert "Jag klättrar!". Om Egon under klättringens gång tycker att Seifert håller repet för tight så att han bromsas ropar han "Slacka, Seifert!". Skulle han däremot tycka att Seifert inte håller tight nog ropar han "Seifert, ta hem!". Skulle Egon riva ner sten eller tappa någon utrustning ropar han för att varna nedanstående "STEN!", detta oavsett om det är sten eller en firningssåtta som kommer flygande. Vid utomhusklättring kommer man dessutom att behöva följande kommandon:

När Seifert märker att repet börjar ta slut ropar han till Egon "Egon! X meter kvar!" Egon bör då dra slutsatsen att han bör hitta en standplats inom x meter. När han gjort det och satt fast sig väl i väggen ropar han till Seifert " Seifert, lägg av!" vilket innebär att Seifert skall lägga ur repet ur bromsen så att Egon kan hala in resten av repet. När han "lagt av" ropar han tillbaks "Egon, ta hem!" varvid Egon börjar hala in repet. När så repet är slut och Egon börjar dra Seifert uppför väggen ropar Seifert "Rep slut, Egon!". Då kopplar Egon in sin repbroms och ropar "Säkring klar, Seifert!". Då sätter Seifert iväg uppför väggen efter att först ha meddelat Egon detta genom att ropa "Jag klättrar, Egon!". Och så håller det på.

En del frågar sig nu "Varför detta evinnerliga tjat med namnen hela tiden?". Ja, är man ensam och klättrar behövs det givetvis inte, men med de senaste årens klätterboom så är det sällan man är det. Tilltal med namnen är givetvis för att undvika missförstånd. Det vore ju olyckligt om Stellan tror att det är han som avses när Egon ropar "Lägg av!", och då lägger ur repet ur bromsen medan hans repkamrat Bert-Åke fortfarande klättrar. Skulle man nu skämmas för sitt namn och inte vill att alla i närheten skall få höra det, finns det tack och lov inga regler som förbjuder användandet av alias. Och ropandet brukar bli nödvändigt då leder

ofta går runt något hörn och det dessutom blåser litet mer 30m ovanför markytan.
Kommunikationsradio har inte slagit bland klättrare ännu...

Den som vill veta mer kan lämpligen kontakta någon som vet, eller köpa någon häftig bok i ämnet. Rekommenderas kan t ex "Klippklättring" av Per Calleberg (ISBN 91-518-1921-X).

Ta det försiktigt/ Ulf Sahlström (aktiv sedan 1990)
