

# Grundkursus i klippeklatring

**LÆR AT KLATRE**  
LÆR DE GRUNDLÆGGENDE SIKRINGSTEKNIKKER



*2 dages intensivt kursus*

# Grundkursus i klippeklatring

---

*Klippeklatring er spændende og giver mulighed for store naturoplevelser både på små klipper og i store bjerge.*

---

**Dette er kurset, hvor du både prøver det hele og samtidig får en grundig indføring i de grundlæggende sikringsteknikker.**

På kurset prøver du både at klatre lette og svære klipper, ligesom du prøver at abseile (rapelle).

Desuden gennemgås og afprøves de grundlæggende elementer af klippeklatring, som er en forudsætning for at kunne tage ud og klatre sikkert på egen hånd.

Der gennemgås bl.a. indbinding, rebbetjening, materialekendskab, brudstyrke og faldfaktor.

Derudover lærer du om og arbejder med at sætte sikringer, herunder bl.a. top- og bundsikringer samt kiler, hexer og friends.

Endelig vil du få lejlighed til at føre ruter (klatre først) under kyndig vejledning og instruktion.

Der er gode muligheder for at tage store individuelle hensyn og i det hele taget tilpasse kurset til dine behov, ønsker og muligheder, idet vi arbejder med meget få deltagere pr. instruktør.

Du behøver ingen særlige forudsætninger for at deltage.

---

---

# Program

---

---

## 1. dag.

- Kl. 9.00 Ankomst, introduktion, gennemgang af seler, reb, viden og kommunikation mv.
- Kl. 10.00 Klatring med indøvelse af rebbehandling, råbeprocedurer og sikringsteknikker og -procedurer.  
Førstemandsklatring m. instruktør.
- Kl. 18.00 Abseil (rapelling). Gennemgang af sikkerhed mv.  
Aftensmad.
- Kl. 19.00 Gennemgang af klatreteori, klatringens historie, etik mm.  
Aftenhygge.

## 2. dag.

- Kl. 7.00 Morgenmad.
- Kl. 8.00 Prussikklatring.  
Mulighed for førstemandsklatring.  
Placering af egne sikringer (kiler mv.)  
Tilrigning og opbygning af standpladser.  
Abseil (rapelling).
- Kl. 16.00 Afslutning og afrejse.

*Mad medbringes, og lækkerierne tilberedes og indtages undervejs.  
Vi overnatter almindeligvis i telte, men vi kan selvfølgelig også trække indendøre på én af vore kursusjendomme.  
Ovenstående plan er vejledende.*

---

---

**Kurset afvikles enten på Bornholm eller i Sverige (f.eks. Kullen, Göteborg eller Bohuslän).**

**Se kursusoversigt på:  
[www.klatrecenter.dk/dato](http://www.klatrecenter.dk/dato)**

*– Åbne kurser afholdes på faste datoer. Se kursusoversigt.  
– Hvis I er nogle stykker eller, hvis du/I vil have egen instruktør, arrangeres kurser også efter aftale. – Ring og hør nærmere.*

**- Klatring er leg i naturen -**

---

---

## Kurset afvikles enten i Sverige eller på Bornholm.

Klatre-Centeret startede i 1990 og har siden været igennem en udvikling, der gør, at vi i dag kan tilbyde både kortere kurser og længerevarende uddannelser indenfor især klatring og natur- og friluftsliv.

Med kursusjendomme både i Sverige og i Danmark kan vi tilbyde dig hyggelige rammer for oplevelser udover det sædvanlige og et kursus eller en uddannelse, som passer til netop dine behov og forventninger.



– På Bornholm benytter vi vort hyggelige kursuscenter, **Kraklund**.

– I Sverige kan vores idyllisk beliggende kursusjendom, **Kullanäs**, benyttes.



**Se pris på: [www.klatrecenter.dk/pris](http://www.klatrecenter.dk/pris)**

– Dertil kommer ulykkesforsikring, kr.60,- / dag / delt.

**Prisen dækker instruktion og leje af alt nødvendigt klatregrej. Det forudsættes, at deltagerne selv møder op med telt, mad og kogegrej samt varmt, praktisk og vandtæt tøj mm.**

***Et program med praktiske oplysninger mm. vil blive tilsendt straks efter tilmelding.***

– Forbehold mod prisændringer. Se aktuel prislise.

Vore vejledere og instruktører har klatring og friluftsliv som hovedinteresse og hovedbeskæftigelse. Derudover er vore instruktører selvfølgelig Autoriserede KAL® Klatre-Aktivitets-Ledere. Vi er desuden optaget i Dansk Vejlederkreds, brancheforeningen for professionelle vejledere i natur- og friluftsliv. Det er garanti for et højt pædagogisk og fagligt niveau.

**Dansk Vejlederkreds**  
Branche- og  
interesseforeningen  
for professionelle vejledere  
i natur- og friluftsliv

[www.vejlederkreds.dk](http://www.vejlederkreds.dk)

# Klatre-Centeret

**Kursuscenter, SV:** Kullanäs, Norra Kustvägen, 26392, Jonstorp, SV  
**Kursuscenter, DK:** Kraklund, Krakvej 5, 3790 Hasle, DK

☎, DK: +45 - **56 95 12 21**  
☎, SV: +46 - (0\*) **32 05 60 60**

**[post@klatrecenter.dk](mailto:post@klatrecenter.dk)**  
**[www.klatrecenter.dk](http://www.klatrecenter.dk)**

\* benyttes kun ved opringning fra Sverige

