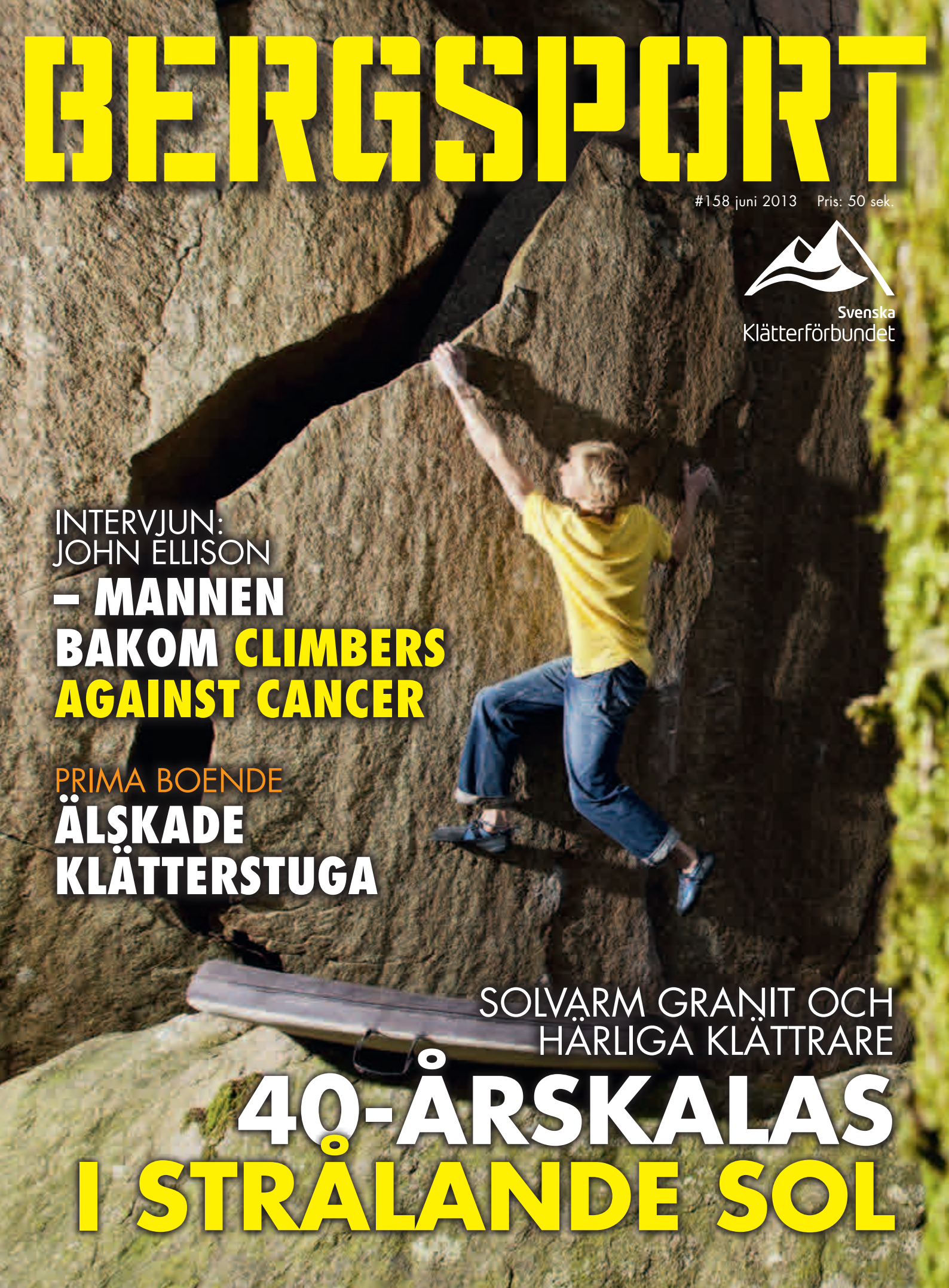
BERGSPORT

#158 juni 2013 Pris: 50 sek.

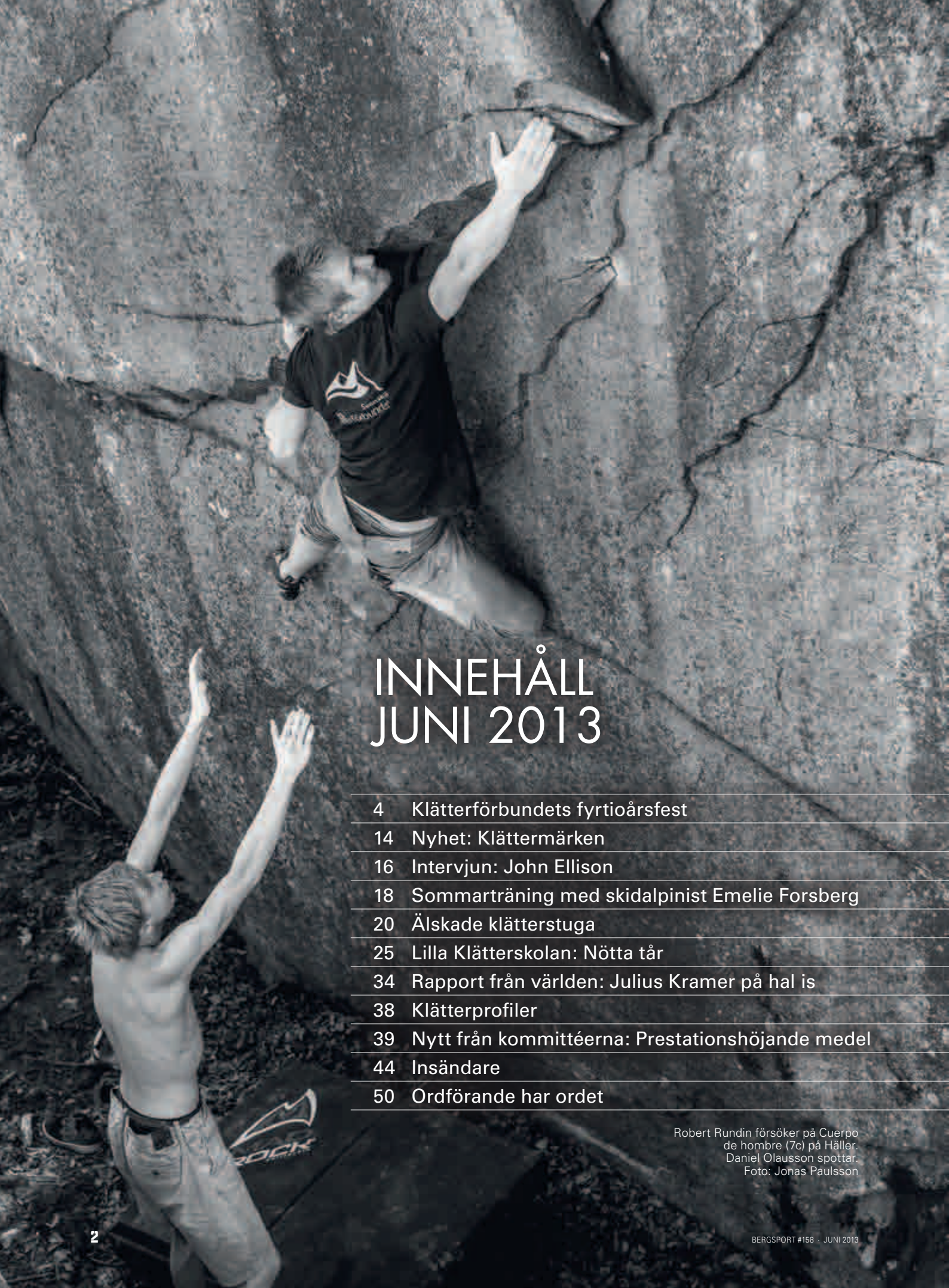
Svenska Klätterförbundet



INTERVJUN:
JOHN ELLISON
– MANNEN BAKOM CLIMBERS AGAINST CANCER

PRIMA BOENDE
ÄLSKADE KLÄTTERSTUGA

SOLVARM GRANIT OCH HÄRLIGA KLÄTTRARE
40-ÅRSKALAS I STRÅLANDE SOL



INNEHÅLL JUNI 2013

4	Klätterförbundets fyrtioårsfest
14	Nyhet: Klättermärken
16	Intervjun: John Ellison
18	Sommarträning med skidalpinist Emelie Forsberg
20	Älskade klätterstuga
25	Lilla Klätterskolan: Nötta tår
34	Rapport från världen: Julius Kramer på hal is
38	Klätterprofiler
39	Nytt från kommittéerna: Prestationshöjande medel
44	Insändare
50	Ordförande har ordet

Robert Rundin försöker på Cuerpo de hombre (7c) på Häller. Daniel Olausson spottar. Foto: Jonas Paulsson

PJÄS: DE TVÅ REDAKTÖRERNA.

Annika Ringstedt

Eva Olsson

Scen 1.

Plats: Eva sitter i trädgården till sommarstugan på Västkusten, Annika vid ett belamrat köksbord i villan i Bromma.
Båda är uppkopplade på nätet.

Eva: Du, det verkar som att vi fick ihop en tidning i alla fall. Rackarns så gött.

Annika: Ja, helt otroligt vad folk satte igång att skriva när vi bad om förslag, idéer och bidrag, nu när det brann i knutarna.

Eva: Vi fick ju till och med stryka en del! Hoppas att vi kan få med det i nästa nummer…

Annika: Mmmm … *//Eftertänksamt//* … jag tänkte på en sak: Det är väldigt många därute som har ett otroligt driv, vilket engagemang och glöd! Jag menar… de som håller i klätterträffar (s. 6) , fixar barn- och ungdomsläger (s. 10 och s. 23) och bildvisningar på 40-årsfesten (s.4–5). I Östersund har de ju till och med byggt en egen klubb-stuga! (s. 20).

Eva: Ja, det är coolt. Vi får väl hoppas att det kan smitta av sig. Det verkar ju lite svårt för många klubbar att få folk att jobba ideellt *//Fingrar lite på sina alldeles för sällan använda quickdraws//*

Annika: Mmmm… *//Ännu mer eftertänksamt//… //Skiner plötsligt upp igen//* Men Anna i Linköping hade en hel del bra tips på hur man kan motivera sina kära klubbkompisar! Och Niklas och Håkan i Jönköping som valde en helt annan strategi! (s. 32–33).

Eva: Ja, jag tror ju att information och kommunikation är a och o om man ska få andra att engagera sig...

Annika: Mmmmm…*//Sväljer ljudligt en klunk kallnat te//*

Eva: //Fundersamt// Hur ska *vi* kommunicera med klättrarna där ute då..?

Annika: Genom ledaren här i tidningen?

Eva: Tror du någon läser den?

Annika: Hmmm, kanske…

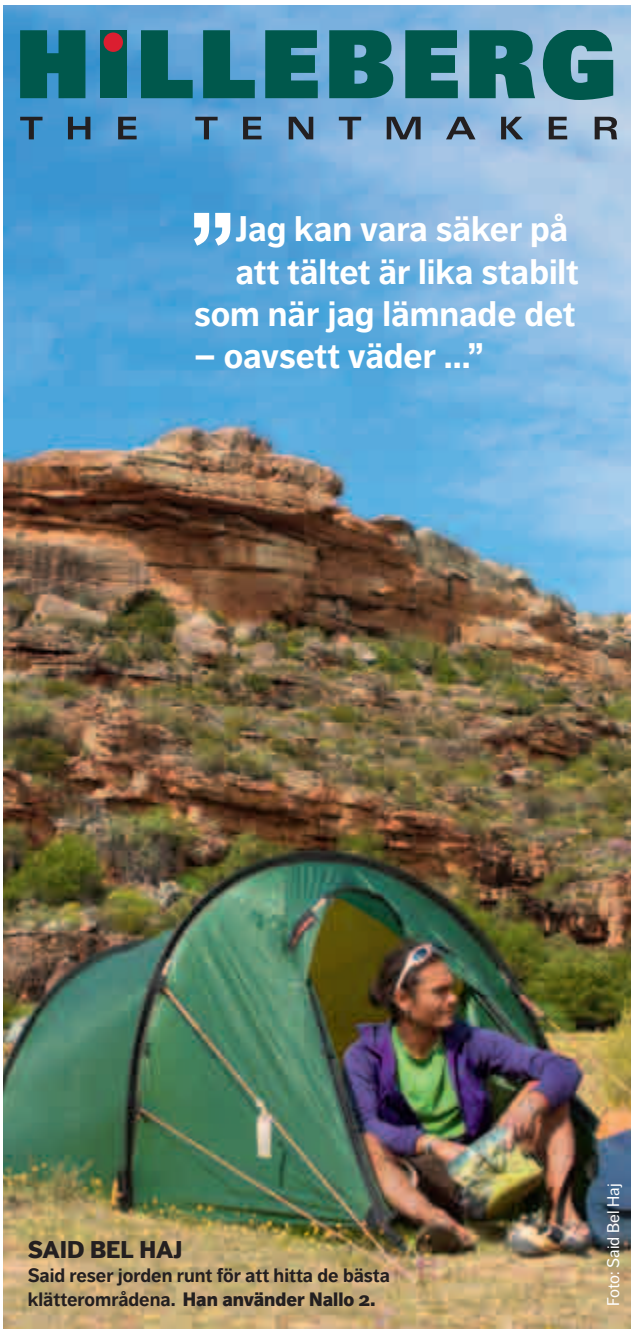
BERGSPORT UTGES AV SVENSKA KLÄTTERFÖRBUNDET

REDAKTIONSADRESS	Bergsport, Ugglevägen 3, 312 60 Mellbystrand
E-POST	red@bergsport.se
REDAKTÖRER	Eva Olsson och Annika Ringstedt
ÅTERKOMMANDE FOTOGRAFER	Shawn Boye, Jonas Paulsson, Per-Ola Andersson, Martin Arvidsson, Alexander Rydén
LAYOUT	Lotta Bernhed, Zetterqvist Tryckeri
PREPRESS	Zetterqvist Tryckeri
ANNONSBOKNING	Jonas Svanström, 031-743 20 85 bergsport@zetterqvisttryckeri.se
PRODUCERAS AV	Zetterqvist Tryckeri, 031-743 20 80
TRYCK	Zetterqvist Tryckeri, Göteborg
ANSVARIG UTGIVARE	Pontus Axelsson, Svenska Klätterförbundet

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

Daniel Olausson på Railproblem (ca 7A), i Häller, Bohuslän (granne med familjen Andersson, se sid 22). ”Bilden är tagen en riktigt grålumen och disig dag i November”, berättar Daniel. ”I mitt tycke är det ett av de vackraste problemen i Häller. Som namnet antyder så följer det en rail upp för en svagt överhängande vägg på klockren bohusgranit. Halvvägs uppför väggen når man ett bra grepp med högerhanden som man använder för att ta sig ut till sprickan som man sedan följer till toppen. Foto: Fredrik Schenholm



Under de senaste nio åren har jag använt Hilleberg tält på mina resor. På min sista tur till Rocklands, Sydafrika, tog jag med mig mitt Nallo 2. När jag behöver ett tält som är lätt, kompakt och pålitligt, är det mitt förstahandsval bland tält. Ett utmärkt ”hem” att återvända till efter långa klätterdagar, och jag kan vara säker på att tältet är lika stabilt som när jag lämnade det - oavsett väder...”

LÄS MER, SE VÅRA INSTRUKTIONSFILMER OCH BESTÄLL TÄLTHANDBOKEN PÅ

HILLEBERG.SE

JUBILEUM I GASSANDE SOL

Hipp hipp, hurra! Någon 40-årskris såg vi inte röken av under jubileumshelgen i Bohuslän. Solen sken från klarblå himmel och flaggan var i topp!

Styrelsen packade bilarna fulla med kaffetermosar, bullar och kakor. Här skulle det ut och kalasas med klättrande medlemmar ute vid klipporna. Men…var var klättrarna?

Styrelsen träffade på några tillresta norrmän och en och annan dansk, men annars verkade det förvånansvärt tomt ute på de soldränkta bergen. I och för sig finns det en hel del klippor att välja på så det är inte helt lätt att hitta folk som man inte vet var de är… Det visade sig sedan att det fina vädret och det glittrande havets lockelser segrat över bohusgranitens fantastiska sprickor. En hel del föredrog bad framför klättring (!?!?!).

Nåväl. Kvällens festligheter närmade sig och klättrarna samlades kring ladan på Röe Gård. Maria serverade en fantastisk buffé som satt som en smäck efter en lång dag med klättring (och bad).

Under middagen visade förbundets förste ordförande Hans Hellström bilder på svensk klättring från Klätterförbundets begynnelse och vinnarna i Gripmeter-tävlingen korades: Stina Stjernström från Göteborg och Peter Renlund från Stockholm var starkast i nyporna. DJ David Höglund såg till att dansgolvet var fullt hela natten och de sista jubilarerna kunde höras avlägsna sig från platsen ungefär samtidigt som solen gick upp.

Söndagen bjöd på bildvisning med Daniel Olausson och den nationella träffen avslutades med en diskussionsstund där representanter från flera av landets klubbar diskuterade gemensamma frågor, innan vi alla stack ut för att få klämma ur vår sista energi på den bohuslänska graniten.

Foto: Jonas Paulsson och Eva Olsson

Vänner är bra att ha när man klättrar i Bohuslän.

Flaggan i

Mat i massor till hungriga klättrare.

Helgen var långt ifrån problemfri. Här klättrar Robert Rundin Dogma (7A) i Häller.
Foto: Daniel Olausson

Välannonserad ankomst!

Klipporn

topp för födelsedagsbarnet!
Många försök gjordes att få mätaren på Gripmetern att gå i taket.
En hel hög med sköna klättrare kom och förgyllde 40-årsfirandet. Totalt ca 120 stycken!
Vid Klättertorpet camperar man i vitsippsbacken.
Hans Hellström – the man, the myth. Klätterförbundets förste ordförande tillika redaktör för Bergsport!
Maria på Röe Gård såg till att vi klättrare trivdes.
a värmde långt in på kvällen.
Alla var där. Till och med the Blues Brothers.
Kolingar.

AND THE WINNER IS...

Jubileumsfesten på Röe Gård i Bohuslän erbjöd mycket att fira! Inte nog med att vi hade en fräsch fyrtioåring som anledning att samlas kring god mat och dryck, vädret var också mer högsommarlikt än vårdito och dessutom firade vi att detta var första året som Klätterförbundets fem nya Hedersutmärkelser delades ut. Och så firade vi mottagarna av desamma också! Läs juryns motivering till årets vinnare här nedan, och deras svar på den klassiska sportfrågan *Hur känns det?*

ÅRETS KLUBB

"Västerviks klätterklubb har visat att man genom samarbete med kommunen och genom omfattande eget engagemang kan utveckla klättringen inom ett område till gagn både för kommunen och för klättrare från när och fjärran. Klubben är en av få klubbar i landet som tar sitt ansvar för idrotten klättring utan att ge avkall på idrottens identitet. Västerviks klätterklubb har dessutom, även i år, arrangerat både läger och tävlingar för landets unga klättrare och visar återigen hur en klätterklubb kan fungera både som friluftsklubb och idrottsklubb."

Ordförande Stefan Rasmussen, hur känns det? "Det känns fantastiskt! Vi siktar på att bli ännu bättre och det här är en kul utmärkelse på vägen."

VÄSTERVIK CLIMBING

Foto: Shawn Boye

ÅRETS INSPIRATÖR

"Alexander Rydén har genom unikt engagemang, och utmärkt kompetens inom bildproduktioner, webbsändingar och tävlingsklättring, satt bollen i rullning, för att det äntligen visats klättring i SVT (SVT play). Sändningen följdes direkt av ca 8000 tittare, och har sedan setts av hittills flera tusen tittare "on demand". Alexander var producent och inspiratör. Han hade också året innan visat vägen att det faktiskt var möjligt med relativt små medel producera internet baserad sändning. SVT är intresserad av fler produktioner. Detta är början på (…) mer exponering av klättring som elitidrott i olika medier.(…). Ett ökat medialt intresse för klättring bör underlätta arbetet för Svenska Klätterförbundet öka intresset för klättring och inspirera fler att prova på (…). Öka underlaget för att behålla och utveckla klätterväggar, samt överhuvudtaget vara bra för sporten. Alexander vill verka för att fler elitsatsande klättrare ska få möjlighet att utöva sin sport på heltid."

Hur känns det Alexander? "Jag blev glatt överraskad och känner mig peppad och hedrad och vill gärna fortsätta medverka till att klättring och tävlingsklättring ska få större utrymme i media."

Foto: Jonas Paulsson

ÅRETS KLÄTTRARE

"Matilda Söderlund, Solna KK får utmärkelsen för sina enastående prestationer både på klippa och på tävling."

Hur känns det, Matilda?

"Det är självklart jätteroligt och jag känner mig hedrad över att ha fått denna fina utmärkelse. Stort tack till alla som har hjälpt till och stöttat det gångna året!"

Foto: Jonas Paulsson

ÅRETS LYFT

"Hannes Puman, Eskilstuna KK får utmärkelsen för sin utveckling – på kort tid – till en av världens bästa juniorer på tävlingssidan och för sin snabba utveckling även på block och klippor. Trots sina prestationer har han en avslappnad inställning till tävlandet, är en otroligt juste lagkamrat och hjälper alltid sina kollegor vare sig de är konkurrenter eller inte."

Hannes, hur känns det? "Det känns väldigt bra! Jag är så glad."

ÅRETS ARRANGÖR

Tunabergs Klätter- och Högfjällsklubb

"För ett framgångsrikt genomförande av den välbesökta Klätterträffen i Tunaberg 2012. Träffen besöktes av c:a 120 klättrare från såväl östra som västra Sverige. Träffen lockar ett stort antal besökare oavsett väder. Arrangemanget har haft en kontinuitet i över 30 år och arrangeras ideellt med stor arbetsinsats från en liten klubb och håller liv i den svenska klätterträfftraditionen. Lena Gyllenberg och Christoph Mannich har dessutom i över 20 år stått för en hög kulinarisk nivå och lagat maten hemma i sitt eget kök."

Ordförande Fredrik Blomgren, hur känns det? "Roligt att det inte är en klubb som satsar på tävling som vinner årets arrangör."

TIERRA

Kritstrecksrandigt på jobbet? Gå med lätthet från arbetsplats till standplats, via stil, komfort och funktion.

© Fredrik Schenholm

Gore-Tex Active®

ROCKETTE HOOD JACKET M/W

Blue | Birch green (M) | Plum (W) | Amarant (W) | Black

För stigarnas superhjältar och sluttningarnas sanna entusiaster. Rockette Hood Jacket låter dig behålla drivet i steget, även när himlen tappar i vykortskvalitet. Sammetslen till det inre, vattentät till det yttre. Trepunktsjusterad huva med tajt passform och förstärkt skärm ger strålande utsikter. Fickor med vattenavvisande dragkedjor och integrerad ventilation. Lämna frontdragkedjan öppen och punktstäng med velcro för ytterligare ventilation.

Main Fabric: Gore-Tex Active 3L
Shell 100% Polyamide, Membrane 100% ePTFE, Backer 100% Polyester
Men Art. no: 1017100 Weight: 374 g Size: S – XXL
Women Art. no: 1017110 Weight: 336 g Size: XS – XL

UTBY PANT M/W

Khaki (W) | Khaki Green | Nordic Blue

Kritstrecksrandigt på jobbet? Utby Pant går med lätthet från arbetsplats till standplats, via stil, komfort och funktion. Smeksamt, lätt och snabbtorkande tyg. Dold midjejustering för utmärkt passform. Förböjda knän. Två handfickor och två bakfickor. En liten ficka med dragkedja (stor nog för mobiltelefonen) placerad på baksidan av höger lår och ur vägen för klätterselen. Har ränderna gått ur? Ja, då funkar byxan utmärkt att resa i också.

Main Fabric: Cotton nylon twill - 76% Cotton, 24% Polyamide
Men Art. no: 1071200 Weight: 300 g Size: S – XXL
Women Art. no: 1071210 Weight: 270 g Size: XS – XL

TIERRA.SE

JULI

2 juli	Nordic Youth Camp
29 juli	Alpint ungdomsläger/kurs

AUGUSTI

5 augusti	Nationellt klätterläger
15 augusti	Deadline Bergsport
31 augusti	JNM Lead, Finland (kval)

SEPTEMBER

1 september	JNM Lead, Finland (final)
6 september	Stockholms KK 40 år
7 september	Styrelsemöte

För mer info, se www.klatterforbundet.se

Tränarträff på Bosön, Stockholm 19–20 oktober

Passa på!
Nu kan du som är tränare, eller som funderar på att bli tränare, oavsett nivå och disciplin lära dig mer.

För första gången inbjuder Klätterförbundet till en större gemensam tränarträff för information, inspiration, utbildning och nätverkande.

På programmet står bland annat Idrottspsykologi, Funktionell träning, Styrketräning, Medveten kommunikation, Prestationsfokus i stället för resultatfokus. Dessutom kommer en idrottsprofil och berättar om sin idrott och sitt utövande. Det blir information om labb och testlokaler samt vad Bosön i övrigt har att erbjuda. Och ett gäng med annat som är bra att veta och kunna!

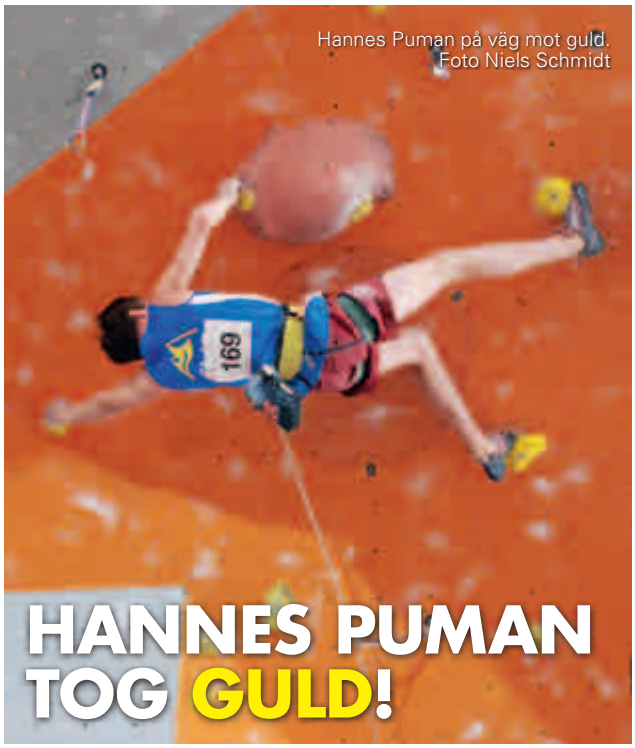
Kostnad 350 kronor inklusive mat och fika. Vi har preliminärbokat elva stycken dubbelrum (kostnad ca 450 kronor/pers/natt).

Idrottslyftsbidrag kan sökas för er som har långt att åka och behöver bo. Klubben kan också söka bidrag för anmälningsavgiften, resa och boende hos sitt SISU distrikt. **Sista dag för anmälan 16/9**, görs via kalendern på webbsidan.

Välkommen till en dunderhelg!

SKADEHJÄLPNÄTVERKET

Är du klättrare med skador eller besvär och vill hitta kunnig hjälp? Se Skadehjälpnätverket på vår webbsida under fliken **KLÄTTRING**. Är du vårdgivare med erfarenhet av klätterskador? Gå med i nätverket!
Anmäl ditt intresse till Anna Wänerhag i MedCom, epost: a.waenerhag@om-kliniken.com



Hannes Puman på väg mot guld. Foto Niels Schmidt

Hannes Puman tog Sveriges första guld i en European Youth Cup-tävling när den svenska truppen var på plats i Edinburgh den 8–9 juni.

Som ledare efter kvalet gick han ut sist i finalen. Han klarade favorittrycket och gick längst av samtliga. Efter fyra andra platser 2012 blev det äntligen ett historiskt guld.

Katrin Amann, 7:a efter kvalet, klättrade starkt och slutade på en fantastiskt fin 5:e plats. Jakob Elenstedt placerade sig på en finfin 12:e plats och klättrade därmed in sig i juniorlandslaget. Fabian Förander klättrade fint i sin EYC-premiär och kom på 20:e plats i ett starkt startfält. Elin Sahle, även hon hade premiär på en EYC, kom på 30:e plats.

I tävlingen var över 200 aktiva från 19 länder anmälda. Europas starkaste länder (Österrike, Frankrike och Tyskland) var på plats med näst intill fulla manskap, så det var en högklassig tävling med hårdast möjliga konkurrens.

Ingen klättring i OS 2020

29 maj hade Internationella Olympiska Kommittén (IOK) möte i S:t Petersburg. Under mötet tog man beslut om att korta ner den lista med åtta idrotter som fram till nu varit kandidater för programmet till sommar-OS 2020. Listan är nu nere på tre idrotter och klättringen är inte en av dem. De idrotter som nu är kvar på listan är baseball/softball, squash och brottning. Beslut om vilken av dessa tre som inkluderas i OS 2020 tas i september.

IOK:s ordförande Jacques Rogge uttalar sig på olympic.org:

– Det var inget lätt beslut, men jag känner att vi gjorde rätt som plockade ut dessa tre idrotter. Jag önskar de tre kvarvarande idrotterna lycka till inför omröstningen i september och jag vill tacka övriga idrotter för deras hårda arbete och engagemang.

Det internationella sportklätterförbundets (IFSC) ordförande Marco Scolaris säger till ifsc-climbing.org:

– Till att börja med vill jag gratulera och önska de aktiva i de tre utvalda idrotterna lycka till inför den slutgiltiga omröstningen i september. Fastän vi klättrar högre, snabbare och starkare varje dag så nådde vi inte fram. Nu är det dags att klättra igen.

MOUNTAIN HARDWEAR MTN SPEED 32 REG

3855 kr

MARMOT TRAILLIGHT FC 2P

2195 kr

FIVE TEN ANASAZI VCS V2

1250 kr

MAMMUT TOGIR LIGHT

665 kr

BLACK DIAMOND CAMALOT X4

805 kr / styck

MSR REACTOR 1,7 L

1995 kr

EDELRID HAWK 10 mm, 70 m

1750 kr

GREGORY ALPINISTO 35

1635 kr

FRI FRAKT
FRI RETUR
PRISGARANTI
365 DAGAR
ÖPPET KÖP

addnature.com

Besök gärna våra butiker på Birger Jarlsgatan 65-67 och Högbergsgatan 30A-32 (vid Götgatsbacken) i Stockholm.

NY BROSCHYR OM KLÄTTRING UTOMHUS

Nu är den här! Vi kan stolt presentera broschyren Klättring utomhus, som är en introduktion till utomhusklättringens mysterier.

Broschyren presenterar bland annat olika discipliner och stilar, förklarar de grundläggande teknikerna och berättar vad vi bör tänka på när vi vistas i naturen och klättrar. Ett kortare kapitel om klätterhistoria, klättring för barn och ungdomar, markägarens roll och ansvar samt information om SKF och klubbverksamheten tas också upp i broschyren.

– Vi har känt att den här typen av information behövs. Klättringen växer snabbt idag och även om många av de nya klättrarna väljer att hålla sig till inomhusklättringen så är det ändå fler och fler som blir intresserade av klättring utomhus. Då tror vi att den här broschyren fyller en funktion. Här finns en hel del värdefull information, till exempel om access som ju är en central del i utomhusklättringen, men också en hel del annan information som vi tror är intressant för dem som vill ta steget ut, säger Jonas Paulsson, projektledare för Klättring utomhus.

Klättring utomhus ersätter givetvis inte en kurs och den ersätter inte heller den kurslitteratur som finns på marknaden, utan den är som sagt en introduktion till klättring utomhus, som lämpar sig väl för den som till exempel har börjat klättra inomhus och nu blivit sugen på att ta steget ut och vill veta mer, eller till andra som är nyfikna på vad klättring utomhus handlar om. Klubbar som arrangerar utomhusaktiviteter för nybörjare kan med fördel dela ut broschyren till deltagarna på till exempel prova på-dagar. Den kan också vara lämplig att dela ut till markägare och myndigheter för att öka deras kunskap och förståelse för klättring.

Klättring utomhus är kostnadsfri för SKF:s medlemsklubbar och kan beställas från kansliet. Andra kan rekvirera broschyren mot kostnad för frakt.

För frakt- och beställnings-information, se Försäljningssidan på klatterforbundet.se.

Gör som Karbin KK

Karbin KK sökte och fick 10 000 kronor i bidrag för att arrangera ett utomhusläger med minst en övernattning för barn och ungdomar i närregionen.

13 deltagare och fyra ledare åkte till Målstena i Östergötland. De har lärt sig massor. Vill de göra det här igen? Absolut!

Mest uppskattat av deltagarna var att de fick en prusik (bars som halsband) och firningen. De var även väldigt stolta över att de ledklättrat.

Din klubb kan också söka bidrag för att arrangera läger till sensommar och höst.

Kontakta kansliet för mer information.

Nya accesskyltar

Accesskommittén har uppdaterat de accesskyltar man tagit fram sedan tidigare. Den nya versionen är tryckt på aluminium med vit text mot en blå botten. På skylten finns, precis som tidigare, information om vad vi klättrare bör tänka på när vi är ute och klättrar. Vi rör oss ju väldigt ofta i en miljö som nyttjas av andra besökare, och dessutom ofta i närheten av närboende. Accesskyltarna är en möjlighet för klubbarna att uppmärksamma besökande klättrare på vårt gemensamma ansvar. Vi blir fler och fler ute bland klippor och block och det blir allt viktigare att nå ut med information till klättrarna, allt för att förhindra potentiella accessproblem i framtiden.

Skyltar kan beställas av SKF:s medlemsklubbar genom att kontakta kansliet.

Kom ihåg: Du måste alltid ha tillstånd av markägaren för att få sätta upp en skylt på dennes mark.

OM DU VILL ANNONSERA I

BERGSPORT

KONTAKTA
JONAS SVANSTRÖM 031-743 20 85

ISKLÄTTERLEDER EFTERLYSES!

John Williams efterlyser info om isklätterleder i Bohuslän. Anledningen är att han planerar att göra en isklätterförare kombinerad med andra trevliga vinteraktiviteter man kan ägna sig åt, som skridsko- och skidåkning.

Plita ner några rader om leder du känner till, vem som först klättrade den, vilken grad det är, bilder med mera, och mejla till: spooky_d@hotmail.com

MAGISK KLÄTTRING OCH FINA BOENDEN I VÄSTERVIK

VÄSTERVIK CLIMBING

RISEBO FRITID

Tel: 0493-330 46

www.risebofritid.se

ÖVERUMS VANDRARHEM

Tel: 0493-303 02

www.overum.nu

TOFVEHULT KAFÉ & KONFERENS

Tel: 0490-263 51

www.tofvehult.se

VÄSTERVIK RESORT

Tel: 0490-25 80 00

www.lysingsbadet.se

Klättring på Mr Big 6 a+ på Sjöända.
En av Västerviks finaste sportklätterklippor.
Läs mer om klättring i Västervik och ladda hem topo på

www.vastervikclimbing.se

En del av destination Västervik

En investering för framtiden

EUROPEISKA UNIONEN
Europeiska regionala utvecklingsfonden

SKF:S FÖRSTA NATIONELLA TRÄFF

Den första nationella träffen arrangerades den 19 maj i Bohuslän i samband med förbundets 40-årsjubileum. Totalt deltog 25 personer med medlemmar från tio klubbar. Med på mötet fanns även styrelsen, kanslipersonal och Bergsports chefredaktörer.

De närvarande tyckte att det var en lyckad mötesform, som en informell diskussionsgrupp. Alla som ville ställde frågor och alla bidrog och delade med sig av sin egen erfarenhet och kunskap inom de olika frågorna.

– Mötet under söndagen var för vår del väldigt givande. Frågor fick snabbt många olika svar från de samlade klubbarna, och många åsikter och erfarenheter poppade fram. Informativt, informellt och effektivt, säger Anne Lindberg, Sundsvalls KK.

Frågor som diskuterades var IdrottOnline, accessdatabasen, rekrytering av ledare, forum för frågor, idrottslön och hur man kan hitta en ny lokal för klätterklubben.

En stor fråga var IdrottOnline som upplevs som krångligt i en del klubbar. Tyvärr kan vi inte bara strunta i IdrottOnline, eftersom vi då stänger dörrarna för att vara med i RF-familjen och allt vad det innebär. Idag är det inte ett alternativ. Men det är samtidigt ni klubbar som är Svenska Klätterförbundet, det är ni som på förbundsmötet kan bestämma att vi ska lämna RF.

Förslag lades att vi ska föreslå RF att skicka ut en enkät till alla idrotter och fråga hur de tycker att det fungerar (detta gör de redan). Klätterförbundet bör även skicka ut en enkät till klätterklubbarna. Förslag kom också på att se över om någon på kansliet kan hjälpa de klubbar som vill ha hjälp med till exempel inregistrering.

Ett annat önskemål som kom upp var att öppna ett internetforum för allmänna frågor där man snabbt kan få svar och tips från andra klubbar. Detta diskuterats senast på förbundsmötet 2012, men avslogs då på grund av att det bör vara någon som är ansvarig för sidan så den inte används på fel sätt. Funktionen finns redan i IdrottOnline och kallas Mötesplats . Även ni klubbar har den funktionen.

Slutligen fick styrelsen med sig ett uppdrag att se över idrottslönens ersättningsnivå då den varit den samma sedan idrottslön infördes inom förbundet. Idrottslönen är idag 800 kronor/dag.

Fotnot: På förbundsmötet 2012 beslutades att förbundet de år det inte arrangeras förbundsmöte skall arrangera en nationell träff. Här ska klubbar kunna mötas och diskutera förbundsverksamhet under enklare former.

Får man klättra på klippan?

För att accessdatabasen på www.klatterforbundet.se ska vara så uppdaterad som möjligt behöver vi lite hjälp från er där ute i klubbarna. Kika in på accessdatabasen och se om informationen stämmer. Hör av er till Accesskommitéen om något inte stämmer.

Det går alltid bra att skriva in en kommentar i accessdatabasen. Vill du skriva ett inlägg modereras det först av Jonas på kansliet innan det publiceras.

Bilar, buller och bajs

Spana in filmen på **www.klatterforbundet.se** under fliken **”Access”**. Många bra tips inför sommarens klättringar!

FYNDA EN TRÖJA

Det finns fortfarande några ex kvar av Accessfondens tjusiga och sköna ull-underställströjor av märket Arc’teryx.

Priset är 490 kronor – och då ingår ett tryck med ”Accessfonden” på ärmen.

I butik ligger priset på ca 650 kronor, så det är ett riktigt kap! Dessutom sponsrar du Accessfonden. Bara en sådan sak!

KONTAKTA KANSLIET SÅ HJÄLPER DE DIG.

SVENSKA MÄSTERSKAP

Bergsport har fått hjälp att rapportera från två lyckade svenska mästerskapstävlingar som arrangerats under våren; JSM i lead i Eskilstuna och SM i bouldering i Göteborg.

JSM Lead gick i år av stapeln i Eskilstuna, lördagen den 13 april. Som vanligt när Eskilstuna KK arrangerar så gick allt planenligt och de tävlande, med 54 startande i fem åldersklasser fördelade på flickor och pojkar uppskattade de fina lederna byggda av Björn Strömberg. Ingen av de tävlande behövde gå hungrig under dagen. Lena Puman dukade upp en fin taco-buffé för de tävlande och alla andra hade fri tillgång till kaffe och kakor.

Resultatlista för de tio klasserna hittar du under fliken ”tävling” på www.klatterforbundet.se

Av Johan Ringstedt

SM I BOULDERING

på svenska mässan i Göteborg 4-5 maj – bronsmedaljör Stella Platin berättar:

Detta var den roligaste och bäst arrangerade tävlingen jag varit med på. Denna tävling var utöver det vanliga och kommer finnas skarpt i mitt minne, utan att så småningom blandas ihop med andra tävlingar.

Inne på svenska mässan fylldes isoleringen av nästan 30 damer på lördagens kvaldag och vi var alla mycket nyfikna på hur problemen skulle vara, och hade höga förväntningar eftersom vi hört mycket gott om problembyggarna Tonde Katiyo och Laurent Zemmour. Våra förväntningar uppfylldes helt klart.

Starkt startfält i finalen. Från vänster; Katrin Amman, Lisen Sparre, Jenny Förander, Stella Platin, Daniela Ebler, Matilda Söderlund, Peter Renlund, Axel Hultqvist, Robert Rundin, Joakim Berglund, Stefan Eklund. Fotograf: Martin Argus

Hela den uppbyggda väggen var överhängande, men detta kompenserades med många stora boxar. Problemen var både varierande, utslagsgivande och roliga. Alla damer kom upp för minst ett kvalproblem men ändå var det väldigt få som fick delade placeringar efter kvalet. Problemen var väldigt lekfulla med flera hopp och mycket balanserande. Vi klättrare såg lite olika på dessa spektakulära problem. Jag tyckte att det var väldigt roligt medan några andra tyckte att det blev mer balanserande än klättrande. Dock tror jag inte att någon var helt missnöjd med byggandet eftersom det höll sådan hög klass. Kollar man på världscuper nu för tiden ser man att volymerna är mer eftertraktade än de vanliga klättergreppen, så det var kul att vi på SM fick chansen att klättra på problem som liknar världscupsproblem. Jag är dessutom säker på att publiken njöt av att se våra cirkuskonster.

Det var skoj att uppleva sådana proffsiga byggare som Tonde och Laurent. De hade innan tävlingen skrivit upp hur många de ville skulle toppa olika problem och efter tävlingen kunde de se att det slutat nästan precis som de ville. De byggde alla problem väldigt estetiskt och var dessutom extremt noga med att tejpningen skulle vara snygg. All denna noggrannhet gjorde att tävlingsväggen såg väldigt proffsig och inbjudande ut.

Att tävlingen hölls på svenska mässan var fantastiskt kul. Det var väldigt mycket publik på plats. Både klättrare och - mer ovanligt – ickeklättrare, och vad jag har hört tyckte även de att tävlingen var rolig att titta på.

På finaldagen var stämningen i isoleringen väldigt trevlig. Alla var på gott humör och peppade varandra och hoppades på att även kompisarna skulle klättra bra och bli nöjda.

Att en stor del av den svenska eliten var med på tävlingen var oerhört kul. När de allra starkaste svenska klättrarna är med på SM så stämmer ju faktiskt resultatlistan med verkligheten. Jag tycker också att det var väldigt kul och inspirerande att vi damer som gick till final var i sådan blandad ålder.

Jag har aldrig varit med om så mycket priser på en tävling tidigare. De som kom på sjätte plats fick mer grejer än vad vinnaren brukar få i vanliga fall. Det sägs att vi som stod på pallen tillsammans fick saker för 40 000 kronor.

Sammanfattningsvis är jag extremt nöjd med helgen. Grymt bra arrangerad tävling, fantastisk stämning, underbara problem, starkt och stort startfält bland de tävlande, goa vänner, god miljö och god glass.

Ett jättestort tack till alla som bidrog. Ett extra tack till Björn Strömberg och hans team som slitit för att göra denna tävling möjlig. Hoppas något liknande händer igen!

Text: Stella Plantin

Och så här såg det ut på prispallen

DAMER
1:a Matilda Söderlund, Solna KK
2:a Katrin Amman, Eskilstuna KK
3:a Stella Platin, Göteborgs KK

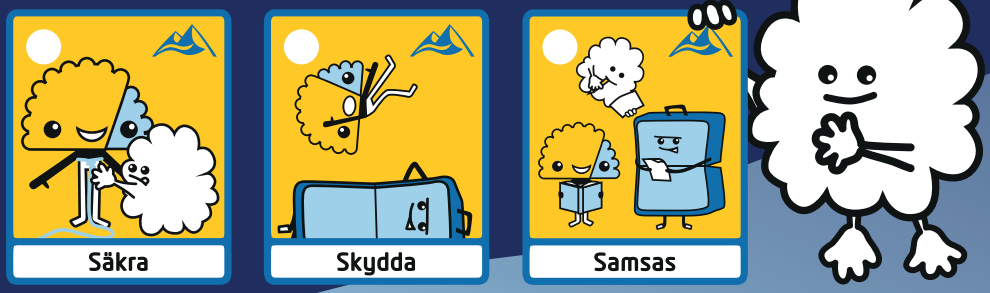
HERRAR
1.a Daniel Andersson, Solna KK
2:a Joakim Berglund, Västkustens SK
3:a Robert Rundin, Solna KK

KLÄTTERMÄRKEN

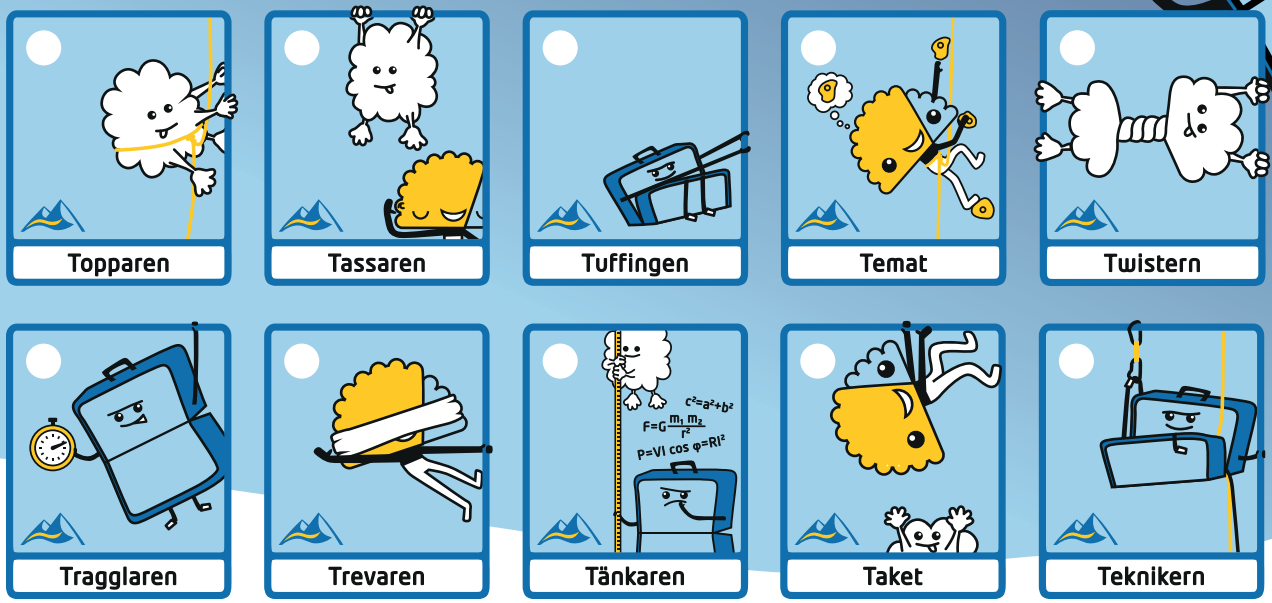
Teknik- och säkerhetsmärken för barn och ungdom

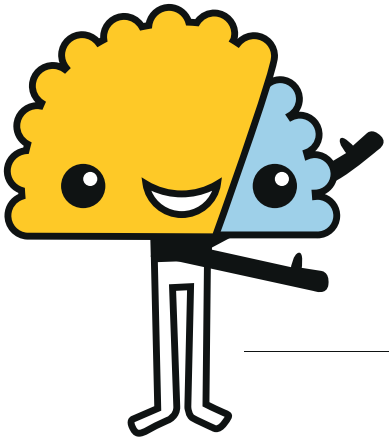
Dessa härliga figurer och deras innehåll har vi inom svensk klättring tagit fram för att du ska kunna utvecklas och för att skapa förutsättningar för hur du ska öka dina möjligheter till en säkrare, självständigare och effektivare klättring.

Säkerhetsmärken:



Teknikmärken:





Vi är dina vänner och vi vill hjälpa dig när du utvecklas i din klättring.
Jag med stort huvud heter Camilla Friend, men kallas gärna för Cam.
Den stora, blå figuren heter Matt Paddy
och det lilla molnet heter Chalkie Puff.
Hoppas vi kommer ha
mycket roligt tillsammans!

Läs mer om märkena i kommande folder, som du kan få av din tränare/ledare.

Svenska Klätterförbundet

www.klatterforbundet.se

FÖRST SIMBORGAR-MÄRKE – NU KLÄTTERMÄRKE!

Intresset för klättring växer i vårt avlånga land – det märks bland annat på köerna till klubbarnas klätterskolor. För att utveckla och höja kvaliteten på träningen bland våra riktiga nybörjare har Klätterförbundet tagit fram klättermärken – från och med september kan klätterelever nu sträva efter att ta märken med Chalkie Puff, Camilla "Cam" Friend och Matt Paddy.

Under ett antal nationella barn- och ungdomsledar-utbildningar i förbundets regi har en gemensam reflektion i efterhand varit att struktur och ramverk för hur barn och ungdomar ska träna saknas.

Ledare har olika erfarenhet och lokalerna runt om i Sverige erbjuder totalt olika förutsättningar att bedriva barn och ungdomsverksamhet. För att hitta en enkel och attraktiv lösning på detta lyftes frågan om att skapa klättermärken för barn och ungdomar till ansvarig för barn och ungdomsledar-utbildningen, Rebecca Nilsson. Hon började fundera kring innehållet av märken och vad som skulle passa för barn och ungdomar som är nya inom klättring, förslag upprättades som en grund och lyftes sedan i ett större forum under en av barn- och ungdomsledarutbildningarna som hölls i Enköping i november 2012. Vid detta tillfälle diskuterades innehållet av märken och på vilket sätt de skulle skapas och till vem. Kursdeltagarna och även designerna Katty Ekelund och Jens Larsson fanns med i diskussionen. Detta utmynnande i en start av vad som skulle bli klättermärken främst för barn och ungdomar i åldern 10–13 år som är nybörjare inom klättringen.

Fokus är att de ska kunna ta märkena hyfsat enkelt i inomhuslokaler och få en god grund i klättringen vad gäller klätterteknik och säkerhet. Förhoppningen är också att märkena ska fungera som hjälp för ledare att skapa "morötter" och upplägget på terminen så att barnen får möjlighet att träna inför att klara av ett eller flera märken under en eller flera terminer. Vi i projektgruppen känner oss riktigt nöjda med våra störtsköna figurer vars konster och funktioner förhoppningsvis kommer charma många barn som är våra framtida "climbers".

Av Rebecca Nilsson

Formgivarna har ordet:

Det började med en liten notis i Bergsport om att Klätterförbundet önskade göra några slags märken till sina juniorer. Lite à la "Simförbundets simborgarmärken".

Både Jens och jag tänkte väl ganska direkt att vi inte ville ha små metallpins, utan var inne på att göra märken som kidsen på något sätt kunde fästa i sin klättersele. Och efter en träff med Rebecca (och en hög andra juniorklätterträ-nare) i Enköping och en önskan om djurmotiv som skulle symbolisera olika klätterövningar, så kickades kreativiteten igång.

Efter ett tag kom vi bort från djurtänket, eftersom det inte kändes helt unikt för klättring och då kom vi in på spåret med maskotar.

Så från var sitt håll kom vi på två maskotfigurer – Jens med sin kritpuff – *Chalkie Puff* och jag med min kamsäkring – *Camilla "Cam" Friend*.

Sen hade Jens flickvän, efter något av våra kreativa möten, sett skisserna och associerat figurerna till sportklättring (Chalkie Puff) och tradklättring (Camilla "Cam" Friend) och tyckte att det fattades en figur till bouldering. Det resulterade i att jag och Jens kom på en gemensam figur – crashpaden – *Matt Paddy*.

Och där hade vi plötsligt en fantastisk stab av figurer, enbart anpassade till klättringsjuniorerna och Klätterförbundet och som vi hoppas kan användas till fler aktiviteter.

Själva märkena har vi försökt anpassa efter Klätterförbundets grafiska profil, och namnen vi gav märkena var efter den enkla principen att alla säkerhetsmärkena börjar på S och teknikmärkena på T.

I början av uppdraget var målgruppen vi skulle rikta oss till väldigt stor - 5-14 år, d.v.s. alla barn som börjat klättra. Så vi valde att rikta oss till den yngre delen av målgruppen den här gången. Men det kanske kan bli en utveckling av fler märken i framtiden, då dessa maskotar förhoppningsvis kan anpassas och göras "vuxnare" till de äldre juniorerna?

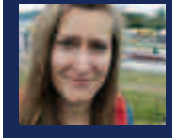
Det har varit ett väldigt roligt uppdrag och känns bra att kunna uppmuntra och bidra till Klätterverksamheten och kidsen.

Av Katty Ekelund

Det här är vi:

Rebecca Nilsson är 26 år och 7-årsjubilerande halmstadsbo och arbetsterapeut som klättrat i sex år. Aktiv i Barn- och ungdomskommittén sen tre år tillbaka.

Jens Larsson är 47 år och formgivare som gillar att klättra. När han inte klättrar ute hittar man honom på någon vägg på Karbin i Västberga i Stockholm.



Katty Ekelund är 36-årig stockholmare och formgivare som klättrat en del förr men för tillfället låter klättrandet vara vilande.

JOHN ELLISON
MANNEN BAKOM RÖRELSEN CLIMBERS AGAINST CANCER

John i bergen ovanför Innsbruck.
Foto: Hannes Mair

Alex Puccio har en, Matilda Söderlund likaså, Sean McColl också. Du har säkert redan sett dem på en klippa någonstans, i ett klättergym nära dig eller på Facebook? Vi talar om de färgglada t-tröjorna med det uppkäftiga CAC på bröstet som sprider sig liket en löpeld i klättervärlden. Climbers Against Cancer har på kort tid blivit en global rörelse och mannen som ligger bakom det hela, John Ellison från Storbritanninen har något att glädja sig över.

Bergsport fick en chans att möta the man, the myth, the legend – det vill säga upphovsmakaren bakom organisationen Climbers Against Cancer – John Ellison, under ett besök i Stockholm i våras. Han var inbjuden som prisutdelare på Tierra Boulder Battle, en spektakulär bouldertävling där några av världens främsta kvinnliga bouldrare bygger problem och tävlar mot varandra. John Ellison var naturligtvis inte bara där för att dela ut priser. Mest av allt var han där för att synliggöra sin mission; att samla in pengar till cancerforskning på global nivå.

Från kärnfrisk till döende på tre veckor

John Ellison är 49 år och döende. Han är före detta coach åt brittiska juniorlandslaget i klättring, och en legend inom brittisk – och numera – internationell tävlingsklättring. Han är ensamstående pappa till en dotter på 19 år och till för ett och ett halvt år sen kärnfrisk. En dag på jobbet kände han en märklig smärta, inte outhärdligt stark, bara märklig, sugande och långt in i benet. När värken under natten blivit värre uppsökte han läkare. Mest för att en lymfkörtel i ljumsken samtidigt var svullen.

Detta var en fredag. Redan på måndagen skickades han för att ta en biopsi och tanken slog honom som hastigast "kunde det vara cancer?". På dagen tre veckor senare fick han sin dödsdom. Fredag 28 oktober 2011, ett datum John aldrig kommer glömma. För visst var det cancer, och den var dessutom aggressiv, aldrig tidigare hade läkaren sett en så långt gången cancer på en så "frisk" man.

– Metastaser hade spridit sig till hela skelettet, på röntgenbilderna såg jag ut som en dalmatinerhund, så prickigt var skelettet, berättar John.

Och inget fanns att göra. Cancerformen han hade var obotlig och den tid han hade kvar att leva handlade om två, tre år. Möjligen om allt spelade honom i händerna som mest fem år.

En positiv baksida

John Ellison är en underbar person. Inte för att han ska dö utan för att han alltid varit det. Alla som känner honom beskriver honom som storhjärtad, positiv och full av humor. Att just han drabbats av obotlig cancer och snart ska dö är sorgligt. Men inte utan att det inger hopp. För alla de som i framtiden drabbas av cancer kommer forskningen tack vare John ha kommit längre, och tack vare John kan de kanske ta sitt besked med ett större lugn och leva återstoden av sitt liv lite mer fullt ut. För John har vigt resterande del av sitt korta liv till att uppmärksamma folk på cancer, få dem att våga prata högt om det svåra och framför allt samlar han in pengar till forskning. På global nivå.

– Jag bestämde mig direkt för att göra något bra av den tid jag har kvar. Fylla den med något meningsfullt, säger John.

Tillsammans är vi starka

Idén föddes på VM i Paris i höstas när han satt i publiken omgiven av klättrande vänner, coacher, ledbyggare och anhöriga från jordens alla hörn.

– Den där speciella gemenskapen man känner under en klättertävling, när man tillsammans hejar fram den klättrande, jublar när någon toppar ur ett problem och applåderar när de sätter en svår led, oavsett nationalitet eller klubbtillhörighet tror jag är lite unik för klättringen. Det är en individuell sport men med en laggmenskap över alla gränser, försöker John förklara.

En hoppfullt färgglad t-shirt med logotypen Climbers Against Cancer till försäljning och där överskottet skulle gå till olika forskningsprojekt med syfte att bota cancer skulle kanske kunna bli den minsta gemensamma nämnaren, såg John framför sig.

– Jag kom att tänka på uttrycket "tillsammans blir vi starka" och hur världens klättrare som familj har så mycket kraft att leverera budskapet Climbers Against Cancer över världen. Tillsammans kan vi stödja CAC och på så vis hjälpa andra genom att både samla in pengar till framtida forskning för att så småningom finna ett botemedel, men också få folk att våga tala om cancer.

Ändra attityden

För det är något John Ellison uppmärksammat, att folk är rädda att säga "cancer", de undviker både ordet och ibland även personen som har det. Men de knallfärgade t-tröjorna med det kaxiga CAC passande nog synonymt med "shit" på engelska – "en mycket bra sammanfattning av hur det känns för den som drabbats av cancer eller är nära någon som drabbats." väcker en viss uppmärksamhet och bjuder in till samtal. John Ellison själv har märkt hur hans egen attityd till sjukdomen också har hjälpt andra.

– Genom att jag hela tiden varit öppen om min sjukdom, vågat prata med folk om den och till och med skämta om mitt tillstånd har jag märkt att andra blivit mer komfortabla. Jag har sett en enorm skillnad både bland barn och vuxna i hur de nu vågar prata cancer.

Hittills har Climbers Agianst Cancer samlat ihop motsvarande drygt 600 000 kronor som så småningom ska fördelas till cancerforskning inom olika områden och mellan våra fem kontinenter. Och rörelsen växer hela tiden. Några av världens absolut främsta sport- och lifestyleklättrare bär John Ellisons t-tröja. Shauna Cox, Chris Sharma, Adam Ondra… Och de blir bara fler.

Positiv inställning

John Ellison är fortfarande lika social och fylld av humor ("Jag bara låtsas vara sjuk, när jag fått in tillräckligt med pengar tömmer jag kontot och rymmer till en paradisö."), ser till att gräset är grönt där han står och älskar att omge sig med vänner och lära känna nya. Han gör varje dag till sin och när han säger att han mår "fantastisk" menar han det. För bortom smärtan, bortom medicinerna som ger honom svåra biverkningar och bortom den ofantliga sorgen att behöva lämna sin älskade dotter ("jag försöker att inte tänka på det") mår han på sitt sätt fantastiskt. En positiv livsinställning hjälper långt.

– När det är tillräckligt mörkt kan man njuta av stjärnorna, är ett typiskt Ellisoncitat.

FAKTA CAC

Vill du också bidra till cancerforskningen? Stöd Climbers Against Cancer genom att köpa en t-shirt. På www-climbers-againstcancer.org finns de till försäljning för 15 pund, allt överskott, cirka 50 % går oavkortat till John Ellisons fond för cancerforskning. Här finns också (lika färgglada) hoodiesar och kritpåsar till försäljning enligt samma princip. Du kan också hjälpa till genom att gilla dem på facebook – CAC Climbers Against Cancer.

Text: Annika Ringstedt

JAG ÄLSKAR BERG!

Tidigare i år blev Emelie Forsberg historisk genom att ta Sveriges första medalj någonsin på ett VM i skidalpinism då hon knep bronspengen i sprint. Och när hon inte flyger uppför backarna på ett par skidor, springer hon både långt, länge och brant. Bergsport bad henne att berätta vad hon gör nu när snön har smält och solen gassar från ovan.

Text: Emelie Forsberg
Foto: Kilian Jornet (även han en otroligt duktig trail-löpare)

Jag är en skidalpinist som älskar berg oavsett om det är sommar eller vinter. Jag älskar att ta mig fram snabbt och enkelt under alla årstider i bergen.

Vintertid har det naturliga valet nu blivit den lätta skidalpina utrustningen medan jag på sommaren tar mig fram till fots. Jag älskar bergslöpning och jag älskar att scrambla och att klättra. Ja, helt enkelt allt som gör att jag kan ta mig fram i bergen! På sommaren består min träning av dessa tre aktiviteter, men det jag lägger ned mest tid på är löpning. För jag är ju nämligen trail-löpare på heltid för Salomon.

När vintern börjar ta slut och stigarna börjar tina fram så lägger jag skidorna på hyllan och hoppar i springskorna. Det är inte alltid så lätt att börja en löpsäsong efter fyra månader av noll löpträning. Men det är bara att bita i, för hur ska jag kunna springa på vintern när det är så mycket fin snö att åka i?

I år blev mitt första löppass ett bergsmaraton i Spanien. Det var den 1 mars. Jag var lite orolig att jag inte skulle hålla, att knä och leder kanske skulle ta stryk. Men jag var fascinerad av tanken på att testa. Så det gjorde jag. Det gick bra och jag vann faktiskt! Då blev jag än mer övertygad om människan faktiskt är stöpt till att springa. Sommartid i varje fall.

Jag älskar mängdträning. Det är ju då jag kan spendera många timmar i bergen. En vanlig träningsvecka kan bestå av två till fyra längre dagar där jag är ute och springer/scramblar fem till åtta timmar. När man scramblar så sänks automatiskt tempot då det är sådan terräng att man behöver använda både händer och fötter. Ja, det är som en blandning av löpning och klättring.

Två till tre dagar springer jag lite kortare pass och eventuellt två pass om dagen. Om jag inte springer på eftermiddagen så byter jag ut det mot yoga, stretch eller klättring. Jag gillar allt inom klättring! Tradklättring, sportklättring eller bouldering så beroende på var jag befinner mig väljer jag någon av de formerna. Jag har min bas både i Tromsö och Chamonix så när jag är hemma brukar jag se till att ta några heldagar med bara klättring och då klättra längre turer.

Eftersom jag tävlar och tränar ganska mycket året om har jag inga perioder när jag ska beräknas vara i min ”formtopp”. Jag är nästan alltid på en jämn nivå, inga större upp- eller nedgångar. Jag lever och tränar mycket efter filosofin att försöka lyssna på kroppen så mycket som möjligt. Jag tränar aldrig om jag inte känner för det och jag lägger aldrig upp scheman för min träning. Jag tänker att om jag vill springa kort och intensivt så gör jag det och om jag inte vill det så springer jag längre och långsammare. Då får jag en naturlig variation. För variation och kontraster förhöjer ju vardagen! Och om jag inte vill springa alls, ja då gör jag inte det heller! På sommaren springer jag cirka tre, fyra tävlingar per månad så då brukar jag räkna tävlingar som kvalitetspass, träningar där jag verkligen ger allt. Då blir dagarna mellan

tävlingarna mer avslappnade och prestationslösa.

Jag minns särskilt två veckor ifrån i höstas; då gick jag mycket på känsla och allt flöt på. Det började med att jag skulle springa min första ultratävling. Det vill säga en tävling på 84 kilometer som innehöll 6000 höjdmeter att klättra. Jag var nervös men omvandlade denna nervositet till nyfikenhet. Det var ju något helt nytt och utmanande! Jag gillade det och hade en himla bra tävling! Dagen efter tävlingen kände jag mig relativt återhämtad. Tänkte att det var bra att vila lite men Mont Serrat (ett klätterområde nära Barcelona) låg i närheten så jag bestämde mig för att fara dit. Där klättrade jag en tur på sju replängder och njöt som bara den.

Dagarna efter flöt på med några timmars löpning och klättring varje dag och en vecka efter tävlingen var jag i Chamonix och vädret var strålande så jag bestämde mig för att springa upp till Mont Blanc. Sagt och gjort, jag kände mig stark och gjorde en fin tid på åtta timmar upp och ned. Den turen är helt underbar och varierande. Det börjar med skogslöpning som övergår i stenig och teknisk terräng och sedan blir det scrambling som sedan övergår till snö och glaciär. Den innehåller allt! Och dessutom är det ju bara en uppförsbacke och en nedförsbacke…

Efter den turen flög jag till Malaysia för att springa den sista tävlingen i Skyrunningserien. Jag behövde minst komma fyra för att vinna serien. Väl på plats i Malaysia så får jag veta att organisationen har ändrat bansträckningen på den 21 kilometer långa tävlingen. Istället för att springa upp till toppen av det vackra berget Kinabalu så skulle vi springa en runda i djungeln och dessutom avsluta med nio kilometer på asfalt. Sådant tycker jag inte om. Jag springer ju skyraces för att jag älskar berg!

Två dagar innan tävlingen bestämde jag mig för att springa upp till toppen. Jag ville ju verkligen dit. Och gud så vackert det var. Turen tog mig fler timmar än vad jag beräknat och jag hade varken med vatten eller mat. Kanske inte den bästa uppladdningen, men det är precis sådant där som jag vill göra. Jag vill lägga fokus på upplevelser och äventyr istället för att lägga fokus på tävlingar. För vad betyder väl en bra placering om några år? Jag tror att vi måste följa vår lust och behålla vår inspiration på det viset. Då kommer vi längre än vad vi tror. Dessa två veckor betydde mycket för mig och min filosofi. Och ja, jag vann tävlingen!

Jag älskar mängdträning. Det är ju då jag kan spendera många timmar i bergen.

ÄLSKADE KLÄTTERSTUGA

Sommaren står för dörren och därmed alldeles säkert åtminstone en klätterresa i vårt avlånga land. Här tipsar vi om tre sköna ställen att slå upp sitt basläger på. Skapat av klättrare, för klättrare.

Stugan i Stugun byggdes av klättrarna själva!

STUGAN I STUGUN

”Frasse-hyttan” vid klipporna i Stugun, ett av Jämtlands populäraste klätterberg, har fått sitt namn från sin upphovsman: klätterlegenden Frans Fischer. Här sover man gott i sin säng och vaknar utvilad för nästa dags klätteräventyr.

Hyttan byggdes någon gång på 1980-talet av klubbmedlemmarna själva, med Frans Fischer i spetsen. Den har fyra bäddar, ett litet pentry och en kamin – och klätterböcker att läsa förstås. Förutom hyttan finns dessutom två vindskydd och två utedass.

– För medlemmar i Östersunds klätterklubb kostar det 20 kronor natten att hyra hyttan, och vi håller just nu på att diskutera vad som ska gälla för dem som inte är medlemmar, berättar Jonas Toftén, ordförande i ÖKK.

– Det är ett trivsamt boende som man kan hyra om man inte har en egen stuga, och bra att övernatta i om man är i Stugun och klättrar en helg. Dessutom hålls området mycket renare och det blir mindre slitage eftersom vi har de två utedassen också.

Är du intresserad av att hyra hyttan, kontaktar du ordföranden i Östersunds Klätterklubb (se www.ostersundskk.se). Vindskydden går bra att övernatta i gratis. Självklart städar man efter sig och fyller på med ved.

Klubbstugan i Bohuslän är ett kärt hemviste för många klättrare.

KLÄTTERTORPET

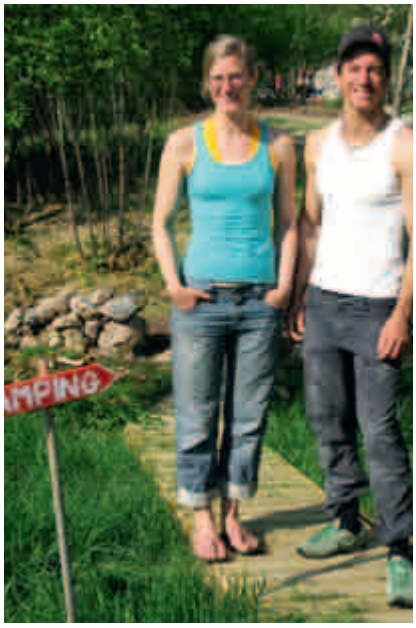
Mitt emellan Galgeberget och Häller har klättrarna Hanna Mellin och Petter Restorp slagit upp sina portar till Bohusläns kanske mysigaste naturcamping.

– Vi tyckte det var för lite tältplatser i Bohuslän och så ville vi skapa en samlingspunkt för klättrare, som komplement till klubbstugan, berättar Hanna.

På parkeringen är det plats för 22 bilar, fler tillresta gäster än så kan de inte ta emot, även om det är gott om tältplatser i skogen. Hanna och Petter har röjt och jämnat till en aning på vissa ställen, men det känns fortfarande som att campa i det fria. Nästan i alla fall. Bekvämligheter som campingbord, rinnande vatten, diskbänk, utedass, kylskåp, micro och spisplatta gör det hela enklare. Uppe i ladan finns dessutom soffor att hänga i efter en härlig klätterdag eller om vädret skulle visa sig från sin sämre sida.

En kort promenad bort, som går längs åkrar och kohagar, ligger Röe Gård med restaurang och café om man skulle vilja lyxa till det ytterligare. Och härifrån är det inte långt till ett dopp i havet!

Att bo på Klättertorpets camping kostar 50 kronor per person och natt. Mer info: www.klattertorpet.se



Hanna och Petter ser fram emot många gästande klättrare i sommar.

KLUBBSTUGAN I BOHUSLÄN

En alldeles egen klubbstuga mitt i ett klätterparadis. Det låter som en dröm. För Bohusläns klätterklubb är drömmen sann, tack vare många ideella arbetstimmar. Wendelin Zobel, en av dem som fixat och donat med ”Klubbstugan” under dess 20-åriga historia, berättar mer:

Hur länge har ni haft klubbstugan?
– Den köptes av Bohusläns Klätterklubb 1995.

Hur fick ni tag i den?
–Det var klubbmedlemmen Kurt Wiklander som i samband med att han själv skulle köpa ett hus fick nys om stugan. Vid denna tiden var vi kanske tio engagerade medlemmar som engagerade sig i allt som hade med klubben att göra.

Hur finansierar ni den?
– Stugan köptes för ca 200 000 kronor och själva köpet finansierades via flitigt arbete av en liten grupp. Klubben hade en portabel klättervägg som vi kuskade runt med för att få in pengar. Klubben arrangerade även klätterkurser, där i princip hela kursavgiften gick till klubben. I början tog vi inte ens ut någon reseersättning när vi ställde upp. En annan viktig inkomstkälla var inkomsterna från den av klubben utgivna föraren. Tre mer eller mindre ambitiösa upplagor hann det bli. Den första gjordes helt av klubbmedlemmar. Även här arbetades det helt ideellt. Större delen av stugans lån betalades av med hjälp av pengar från klätterförarintäkterna. De pengar som klättrarna betalar för boendet går oavkortat till klätterföreningen och återanvänds för att förbättra stugan.

Hur sköter ni om den?
– Normalt så samlas medlemmar två gånger om året för att snygga till stugan. Men eftersom det byggts och renoverats en hel del under åren, så har många hjälpt till många helger under årens lopp. Vissa har hjälpt till under hela stugans nästan 20-åriga klätterhistoria. De senaste projekten var att förnya taket och få in optisk fiber i stugan med trådlöst nätverk som är öppet för alla som bor där. Hela taket har bytts ut och isolerats så att det även ska gå att sova på loftet vintertid utan tjock dunsovsäck. På tur står att installera vattnet från en djupborrad brun, och få ett riktigt avlopp med ett eget reningsverk.

Hur går/gick insamlingen för nytt tak?
– Uppmaningen till att skänka pengar till takbytet har lett till att både privatpersoner och företag har bidragit med pengar. Klubben får också ett stort bidrag för att färdigställa tak, vatten och avlopp från riksidrottsförbundet, förutsatt att projektet blir klart i tid. Så hjälp behövs och välkomnas fortfarande.

Vad är det bästa med att ha en klubbstuga?
– Det är att det just är en klubbstuga som drivs av en förening där alla som vill får vara delaktiga och bestämma. Att man äger och arbetar gemensamt för en social mötesplats som ligger mitt i klättersmeten med berg för alla smaker och svårighetsgrader som till exempel Välseröd, Tåsteröd, Vetteberget, Hallinden, Nordens Ark och Möhättan strax bakom husknuten.

Alla klättrare är välkomna att övernatta i stugan eller slå upp sitt tält på gräsmattan. En natt i tält kostar 40 kronor och en natt i stugan kostar 60 kronor om man är medlem i annan SKF-ansluten klubb än Bohusläns KK.
Mer info: www.bohuskk.se

GRANNAR MED KLIPPORNA

Kör vi bil ut till någon av våra älskade klippor behöver vi parkera bilen någonstans. Och vi behöver kunna ta oss fram till klippan till fots. Och få lov att klättra på klippan. Det är ingen självklarhet. Att många markägare låter oss vara på deras mark är helt enkelt något vi ska vara otroligt glada för. Vi hälsade på hos två av dessa som har en väldigt skön inställning till oss klättrare.

Ulf Sjöberg bor vid Granitgrottan och tycker att klättrare är trevligt folk.

Vi börjar vid Granitgrottan i Bohuslän. På gården Ingals Röd, träffar jag Ulf Sjöberg som har bott här i 38 år. En dag fick han besök av en energisk och entusiastisk göteborgare med inte allt för mycket hår på huvudet. Denne man var lyrisk över en grotta han ”hittat” och ville hemskt gärna borra lite så det skulle gå att klättra där. Sedan den dagen har Ulf fått stifta bekantskap med många klättrare, både svenska och utländska. Han upplåter plats på gården för parkering och han har lagt ut en träpall så vi klättrare inte behöver bli våta om tassarna när vi ska ta oss över ett litet dike. Stigen mot klippan går rakt genom vallåkern.

– Klättrarna är trevligt folk. De stör aldrig, säger Ulf, som inte bara är lantbrukare i Bohuslän utan också odlar sockerrör, chili och potatis i Thailand.

– De kommer hit från hela världen. En gång ordnade jag en tävling med några spanjorer. Det var ju vältränade unga killar som var här, så jag utmanade dem på spannmåls-skottning. Den som kunde skotta snabbare än mig skulle få 5000 kronor. Det var ingen av dem som klarade det… Det är en viss teknik det där.

Är det något vi klättrare skulle kunna tänka på är att inte parkera på gräsmattan längs med laduväggen som vätter mot vägen. Den hade Ulf tänkt klippa idag, men det gick inte eftersom det stod en bil parkerad där. Kör istället in på gården, förbi första ladan och parkera intill stallbyggnaden.

En bit från Granitgrottan reser Hällers gudomliga klippor sig majestätiskt högt ovanför ängar och åkrar. Vid klippans fot bor Bengt, Britt och Torbjörn Andersson. Torbjörn är den nionde generationen på gården. Jag tror inte att hans förfäder som en gång bestämde sig för att slå sig ner här kunde drömma om att det en dag skulle komma hit människor med klingande metallskrot hängandes runt midjan – och ta sig uppför de lodräta, vindskyddande klipporna. Men det gör det.

– Tio till tolv bilar på en helg är inte ovanligt, säger Bengt som inte heller han tycker att det är något problem att ha klättrare så nära inpå knuten. Här parkerar man bara ett par meter från husets veranda. Vid staketet finns en liten vit plastburk med lock och i den ligger lite sedlar, både svenska och norska.

– Det var några klättrare som satte upp den, berättar Bengt näst intill generat.

Det står ingenting om att man måste betala, men nog kan en symbolisk summa vara en juste gest?

– Det är trevliga ungdomar som kommer hit och det skulle inte vara så kul för dem att parkera nere längs vägen. Ni brukar ju ha många, tunga saker att bära, säger Bengt som även ställt i ordning loftet på ladugården och ett litet enkelt rum för övernattning eftersom ”det kan vara skönt att ha tak över huvudet om det är dåligt väder”.

Det enda han kan komma på som vi kan ha i åtanke nästa gång vi ska klättra i Häller är att första bilen som kommer parkerar i ”första rutan” så att de som kommer efter kan fylla på allt eftersom.

Och även om gårdshunden Siri skäller en aning när nya klättrare anländer, verkar inte heller hon ha något emot de främmande gästerna. Bara hon får skälla lite först, och hälsa, så blir hon sedan mer än gärna gosad med.

Fortsätt visa hänsyn ute vid klipporna. Grannar som Ulf, Bengt, Britt och Torbjörn är guld värda!

Text och bild: Eva Olsson

Bengt Andersson och hunden Siri framför Hällers klippor.

LÄGER

Nationellt klätterläger för ungdomar 16-20 år. 5-9 Aug i Bohuslän

Vill du ta steget ut i sommar och klättra på riktig sten så är detta lägret för dig!
Inga förkunskaper krävs

Foto Nikki Hammarström

Sista anmälnings-datum

15 Juli

Kursinnehåll
Bouldering
Topprepsklättring
Sportklättring
Prova på traditionell klättring
Firning och riggning av topprep
Teknikkurs och träningstips

Anmälan och Avgift
600:-
Avgiften är subventionerad via bidrag från Svenskt Friluftliv.
Anmälan senast 15/7 via förbundets hemsida. Max 18 deltagare.

SOLNA KLÄTTERKLUBB

Svenska Klätterförbundet

Ledare Nikki Hammarström, Solna KK och Daniela Ebler, Solna KK

www.klatterforbundet.se

JAG KLÄTTRAR

Namn: Axel Sjögemark

Ålder: 13 år

Familj: Mamma Jessica, pappa Pär, bröderna Gustaf 10 år, Ivar 8 och hunden Malte 3 år

Bor: Bromma i Stockholm

Klättrat sen: Provade i december 2009, därefter med Habiliteringen i ett och ett halvt år och sen hösten 2011 i Solna Klätterklubbs regi.

Kommer du fortsätta klättra? "JA!"

Att klättring kräver både styrka och smidighet vet vi ju och att för den som inte har det från början blir utmaningen större. Men övning ger färdighet och när man jobbat länge och tränat hårt blir utdelningen större. Och kanske mer betydelsefull för somliga än för andra.

Han kan inte direkt minnas känslan när han första gången provade på klättring i december 2009, men något speciellt måste det ha varit.

– Jag har ju fortsatt så jag tror att jag tyckte det var kul, funderar Axel Sjögemark som är 13 år, och fnissar lite.

Det Axel med säkerhet vet är att han bara en enda gång varit höjdrädd när han klättrade, och att det inte var i början av klätterkarriären.

– Jag kände att jag var lite väl högt upp och inte riktigt hängt med själv. Men det har aldrig hänt igen.

Det är mycket som ska till för att Axel ska missa ett klättertillfälle, han är aldrig för trött för att åka och klättra, berättar mamma Jessica. Allra helst skulle han vilja klättra två gånger i veckan istället för en, men det krockar med simningen han också går på.

På frågan vad som är roligast med att klättra måste Axel fundera en stund igen. Han vill att det ska bli rätt.

– Det är att det är kul förstås. Jag gillar att köra på en viss svårighetsgrad, som en utmaning. Gärna blandade leder med både överhäng och sva och med olika typer av grepp. Oftast i graderna 6a, 6a+.

Positiva effekter

Både han och mamma Jessica är glada över att Axel kom i kontakt med klättringen och att han har fortsatt. Träningen är inte bara kul, den har också visat sig ha en positiv effekt på Axels funktionshinder. För Axel är född med en CP-skada som gör att hans kropp har en ökad spasticitet – spänningspåslag – i musklerna.

Axel har till exempel en växlande spasticitet i bål och i armar, alltså att musklerna växelvis är för spända och växelvis för svaga, förklarar Jessica. I benen däremot har han en ökad spasticitet som gör att de är lite för hårt spända för jämnan. Sammanfattningsvis gör Axels handikapp att han har svårare att utföra vissa muskelrelaterade övningar och mer än andra behöver träna upp muskelstyrkan i bål och armar. Innan han började klättra kunde han till exempel inte cykla.

– Jag lärde mig rätt sent tror jag, jag var nog tio år, säger Axel.

– Ja, cykling kräver ju viss bålstabilitet och du var så svag där, vinglade som en orm i kroppen och då vinglade hela cykeln med dig, och du ramlade flera gånger, minns Jessica. Men bara efter ett års klättring så satt cyklingen där!

– Ja, och nu tycker jag att det är kul att cykla, säger Axel.

Ökad rörlighet

Men det är inte bara bålstabiliteten som Axel tränat upp genom klättringen. Med ungefär ett och ett halvt års mellanrum görs en så kallad CPUP-mätning på barn och ungdomar som har någon form av CP-skada, för att kolla ledernas rörlighet och i tid kunna motverka stelhet. Nu i maj var det dags för Axel att göra en ny koll.

– Ja, och då visade det sig att Axel faktiskt fått ökad rörlighet i armarna och axlarna, berättar Jessica. Och det är inte särskilt vanligt att man får bättre rörlighet med tiden. Tvärtom brukar man bli stelare och stelare.

I Axels fall kan han tacka klättringen (och simningen!) för sin ökade rörlighet. Han har också blivit snabbare uppför väggen, i början tog varje flytt lång tid, det var svårt att få till de rätta rörelserna snabbt, men idag klättrar han med bra fart och god teknik.

– Det är nog för att jag känner mig säkrare nu, tror Axel.

Bästa beviset

Men det kanske roligaste beviset på att klättringen gett utdelning är att Axel lyckats slå sitt personbästa.

– Jag kör oftast på graderna 6a, 6a+ men nu har jag satt en 6b. När jag klarade den var jag rätt nöjd faktiskt.

– Du var ju jätteglad, påminner Jessica. Du strålade som en sol.

Text: Annika Ringstedt,
Foto: Jessica Sjögemark

LILLA KLÄTTERSKOLAN

NÖTTA TÅR

Hör du till dem som alldeles för ofta behöver köpa nya klätterskor för att du nött håll i gummit över tårna? Då kanske Bergsports träningstips kan hjälpa dig att behålla dojorna lite längre!

Illustratör: Susanna Berg
www.susannaberg.se

Precis när de där stenhårda klämmande skorna du köpt för en dryg slant börjar bli … nåja bekväma är kanske en överdrift, men i alla fall sköna att klättra i, så ser du det. Först bara som en förarglig liten nötning i gummit över stortån, men ganska snart skymtas även tyget därunder. Och då vet du, lämna in till någon som kan regummering eller väldigt snart läge att köpa nya klätterdojor. Förargligt eller hur?

Det finns en förklaring till varför det blir så här. Säg att du oftast får hål på höger doja – då är du förmodligen lite svagare när du ska låsa av med vänsterarmen än med höger. Jo, för det du gör som nöter så på dojan, särskilt på vissa inomhusväggar med hög friktion, är att du kompenserar den bristande styrkan i avlåsningsarmen med diagonalens ben. Alltså: vänster arm ska låsa av – puh, tungt! – du hjälper (omedvetet) till genom att sträcka ut höger ben spänt mot väggen och pressar fotens ovansida mot den alltmedan du förflyttar dig. Dojan nöts.

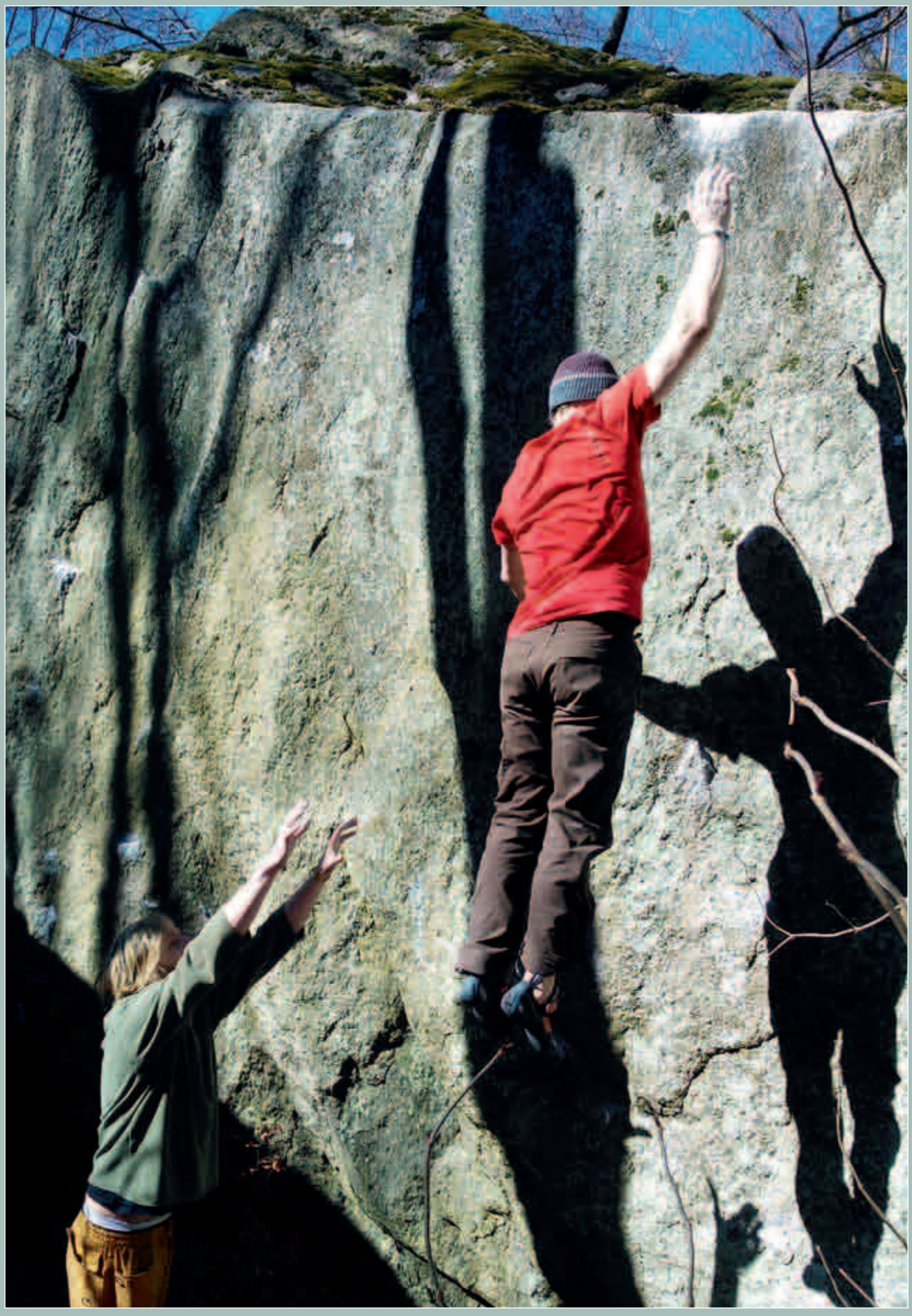
Men där det finns en förklaring till varför hålen kan uppstå finns som tur är också en lösning till hur du kan lyckas behålla skorna intakta lite längre! Självklart genom att träna upp den svagare avlåsningsmuskulaturen. Men hur göra? Bergsports övning hjälper dig:

Välj ut ett boulderproblem som gärna är lite lätt överhängande, och ligger inom ramen för vad du grejar, det vill säga inte för svårt. För varje flytt du gör ska du nu vänta *tre sekunder* innan du tar greppet du är på väg till. Håll bara handen hovrande precis ovanför medan du räknar *ett, två, tre*. Under tiden måste du ju låsa av med motsatta armen. Så flyttar du dig vidare, räknar till tre innan du tar greppet och så vidare. Kör det som uppvärmning ungefär fem sekvenser inför varje träning och ganska snart ska du se att du blivit starkare (i båda armarnas avlåsning!) och därmed inte behöver pressa lika hårt med tåtissarna mot väggen. Och hepp voilà - skorna håller lite längre!

Text: Annika Ringstedt

skalpla

Alexander Rydén på den minst sagt branta och långa bouldern Istis 7A+. Bouldern startar längst in i grottan och slutar med en cool mantling ute på läppen. Där man egentligen vill ha fler paddor under sig.
Foto: Sofi Bärger



Kjugekull, Annandag påsk. Skuggan närmast kusligt passande för påskhelgen... Petter Ulmert på Forza 7C. Foto: Pernilla Carlsson

Marcus Hernegård i full fokus. På väg in i layback-cruxet på leden Titel Tåtel 6b, Välaberget. Besöker du Åre på sommaren är Välaberget lika mycket ett måste som cyklingen.
Foto: Alexander Rydén

Gotland Boulder Session 2013

Helgen 3–4 maj ordnade Visby Klätterklubb en bouldersession som erbjöd både gamla fina problem och helt nya. Ett femtiotal klättrare från fem olika klubbar, inklusive värdklubben Visby Klätterklubb kom, klättrade och umgicks runt och på nya problem på den gotländska kalkstenen. Per-Ola Nilsson, ansvarig för arrangemanget berättar:

Detta evenemang kan sammanfattas med att ha blivit mycket lyckat med ett 50-tal personer vid klippan under lördagen. Många nya problem är nu etablerade. Deltagarna från fastlandet blev väldigt begeistrade över kalkstenen och de miljöer klipporna låg vid. De medlemmar från Visby klätterklubb som deltog har blivit otroligt taggade för mer klättring utomhus.

Att förlägga detta evenemang till den första helgen i maj var av flera orsaker; vädret är oftast bättre i början av maj än i april generellt sett. Turistsäsongen har ännu inte satt igång, Kristi himmelsfärd är vanligen den andra helgen i maj. Många klättrare på fastlandet kör på granit i mars-april då den stenen är bäst lite svalare.

Att premiera klättrare som reser hit och sänder hårda problem är ett syfte med denna helg. Därför söktes sponsring till priser för "bästa problem" och "hårdaste problem". Pris för "längsta resväg till Gotland" premierades också.

Nu föll de sig så illa att SM i bouldering arrangerades i GBG just samma helg vilket gjorde att de klättrare undertecknad kontaktat; Daniel Andersson som vann och Robert Rundin som kom trea inte kunde komma hit. Men det kom klättrare från Örebro, Eskilstuna, Stockholm och Uppsala. Vissa kom efter att ha läst om evenemanget på klätterförbundets webbsida. De inbjudna klättrarna Magnus Nilsson och Helena Lundgren från Karbins Klätterklubb i Stockholm gjorde mycket bra ifrån sig, då de satte upp flertalet problem. Även vår egen klubbs medlemmar visade framfötterna då många nya problem etablerades. Det som blev utmärkande för helgens nya problem var att de flesta blev av väldigt hög kvalitet och av skiftande grad. Allt från 5 till 7B sattes upp. Ett av de hårdare problemen gick sönder, vilket resulterade i ett ännu hårdare problem som tyvärr inte hann sändas ("May the fourth be with you" 7B). Dock var det mycket, mycket nära…

Maximilan Lund sätter andrabestigningen av Po-po-popcorn Mängden spottare beror på att man toppar ur rakt upp, där det är väldigt, väldigt löst. Foto: Gunnar Fardelin

Efter, och även under, evenemangshelgen har klubben haft fullt upp med att kartlägga och lägga upp alla gjorda problem på 27Crags och Sverigeföraren.

För framtiden ser det ljust ut då så många besökare gjorde träffen till en verkligt lyckad sammankomst! Området till nästa år är redan kartlagt, och det kan redan nu sägas att det blir bättre, hårdare och finare klättring.

Visby Klätterklubb
genom Per-Ola Nilsson

Samling på Frösön

Varje tisdagskväll träffas Östersunds klättrare vid klipporna på Frösön, fem minuters cykeltur från stadens centrum. Alla är välkomna, men man ska ha egen utrustning med sig.

– Det är ingen kurs och det är ingen som är ansvarig, så man måste kunna säkra själv och ha egen utrustning, berättar Jonas Toftén, ordförande i Östersunds klätterklubb.

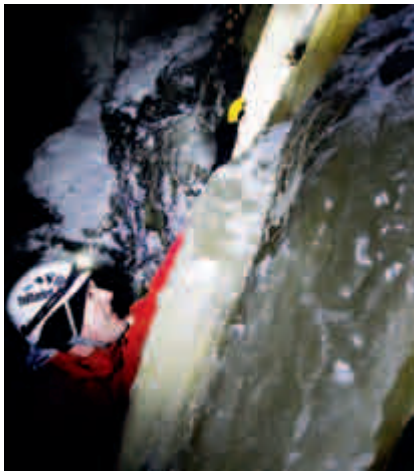
– Det brukar vara bra uppslutning på tisdagsklättringarna och de är uppskattade inte minst bland de nya i klubben som knyter kontakter med andra klättrare.

Tisdagsklättringarna är en gammal tradition i Östersund som efter att ha legat i dvala ett tag återupplivades igen våren 2012. Det klättras året om. På vintern är det is- och mixklättring som gäller. Isväggen ligger alldeles intill slalombacken, så det är en ovanligt enkel anmarsch och dessutom letar sig en del av backens belysning sig in bland granarna vid isfallet. Flest klättrare är det på sommaren, upp till 15–20 personer.

– Det har blivit ett bra forum för dem som inte hänger så mycket i klätterhallen, utan som hellre klättrar ute än tränar inne. Det var någon som sa att Frösön kan vara som i Sydfrankrike: det springer runt klättrare överallt i skogen under tisdagskvällarna sommartid!

Så, om du har vägarna förbi Östersund någon tisdag, så ta med dig din sele och säkringsutrustning så hittar du säkert en repkamrat på Frösön. Här finns både trad- och sportleder.

Foto: Henrik Flygare och Mårten Ellingsson



Ordförande Jonas Toftén med kumpan på Frösöns isar.

Nyhet från din klätterklubb

Visst händer det massor i din klätterklubb? Vore det inte kul att berätta om det i Bergsport?

Nya klättervägar, en klubbresa, Öppet hus med flera nya medlemmar som resultat? Uteklättring i sommarkvällen eller prova-på-vägg på torget i stan? Vad som än händer i din klubb: Tipsa Bergsport! Förutom att klubbmedlemmarna tycker det är kul att läsa om sin älskade klätterklubb, kan artikeln inspirera andra klubbar att göra något liknande.

Skriv några rader och bifoga ett par bilder. Ange fotograf och ge förslag på bildtext. Glöm inte kolla med fotografen så det är okej att vi publicerar bilderna…

Vill ni inte skriva själva, så mejla oss era kontaktuppgifter så ringer vi upp, gör en telefonintervju och skriver artikeln. Självklart får ni läsa den innan tryck så vi inte har fått något om bakfoten.

Hälsningar från de nya redaktörerna Eva och Annika

Vad händer i din klubb?
Tipsa Bergsport: red@bergsport.se

Linköpings klätterklubb

Anna Stockborn, Linköpings klätterklubb
ställer sig frågan och ger några av svaren.

Varför ska man engagera sig ideellt?

Alla ideella föreningar är beroende av sina medlemmars engagemang för att kunna driva sin verksamhet. Men varför ska man som medlem engagera sig?

Det är upp till var och en att hitta sin motivation att hjälpa till och arbeta ideellt. Men det finns ändå ett flertal anledningar som jag tycker är återkommande oberoende vad man hjälper till med eller vilka ansvarsposter eller styrelseposter man än har. För det första är det ett utmärkt tillfälle att träffa en massa nya roliga människor. För det andra får man kunskap och erfarenhet inom nya områden, vilket gör att man utvecklas som person. Har man en ansvarspost eller är styrelseledamot kan man även lägga till det som en merit i sitt CV. Och ibland räcker glädjen i att ge någonting tillbaka till sin klätterklubb, som drivkraft.

Jag arbetar ideellt i Linköpings klätterklubb av samtliga ovanstående anledningar. Från början hjälpte jag till med ledbygge men snart blev jag motvilligt övertalad att gå med i styrelsen som styrelseledamot och vice kassör. Jag trodde inte att jag hade något att tillföra i styrelsen och var inte säker på att jag skulle klara av kassörsarbetet. Men det visade sig att man inte behövde kunna allting från början och så småningom när jag var lite mer insatt hade jag också en del vettiga åsikter på mötena.

Nu, fem år senare, sitter jag fortfarande kvar i styrelsen och har ett antal olika ansvarsområden i bagaget. Jag har till exempel varit prova på-ansvarig, festansvarig och reseansvarig. Idag är jag informationsansvarig, ledbyggningsansvarig och miljöansvarig.

Anna Stockborn

Jag har definitivt tagit på mig för mycket vid ett flertal tillfällen, och då blir det inte roligt längre. Därför är det viktigt att se till att inte göra mer än man klarar av, annars försvinner motivationen och då är risken att jobbet blir halvdant gjort eller inte utfört över huvud taget.

Hur kan ni som klubb få era medlemmar att vilja engagera sig då? Här kommer några tips som diskuterades på det informella nationella mötet som hölls i samband med SKF:s 40-årsjubileum den 18-19 maj i Bohuslän:

Först och främst, prata med folk! Skriftlig information är också viktig, men om man pratar direkt med någon är det större chans att han eller hon känner sig mer motiverad till att hjälpa till.

Erbjud utbildningar som kan se bra ut på CV:t, till exempel tränarutbildning för juniortränare, utbildning i hur man bokför för kassören eller första hjälpen utbildning för till exempel juniortränare och prova på säkrare.

Ha en speciell middag för dem som på något sätt har hjälpt till under året, det är ofta uppskattat!

Och sist men inte minst, **fråga medlemmarna vilken deras drivkraft är** för att de ska vilja hjälpa till.

Vill du som medlem engagera dig på något vis? Gör det! **Det spelar ingen roll om du gör mycket eller lite, all hjälp uppskattas.**

Slutligen, undrar du hur det gick för mig som vice kassör? Jag lyckades utföra arbetet hyfsat, men lämnade med glädje över till den ordinarie kassören så fort han kom tillbaka, och ägnade mig fortsättningsvis åt sysslor som jag var bättre på och hade mer intresse kring. Man behöver inte vara bra på allt!

Att vara eller inte vara...

I Jönköping har klätterklubben haft ett händelserikt årtionde. Turbulens i ekonomi och medlemsantal ledde till att den nästan gick omkull. Men idag är den mer välmående än någonsin.

Under 2003 såg det ljust ut. Medlemsantalet ökade ständigt och klubben fattade beslut om att expandera lokalerna. Hyran skulle komma att tredubblas, men ekonomin beräknades gå runt. Ombyggnationerna och arbetet runt dem ledde dock till oförutsedda förändringar.

– Avtalet blev omöjligt att hålla när trenden vände. Det var grunden till förfallet, om jag ska säga så. Känslan och glädjen i klubben försvann väl. Folk vill inte hjälpa till när pengarna inte går till nya grepp, rep eller till lokalerna utan bara till ett svart hål där vi ligger efter med hyran, säger Niklas Wibring, huvudadministratör i klubben.

Utbyggnaden kom igång 2004. En tidigare läktardel hos Racketcentrum skulle bli till nya väggar. Arbetet blev dyrare än väntat och medlemsantalet tog en kraftig stöt när lokalerna hölls stängda. Ekonomin stämde inte längre överens med beräkningarna. I den här vevan började Niklas Wibring klättra med sin son. Han såg problemen och började fundera på hur han kunde dra sitt strå till stacken. Det slutade med att han tog över som ordförande. Efter några år tog klubben med Niklas Wibring i spetsen kontakt med Racketcentrum. Båda parterna ville finna en hållbar linje och i början av 2008 fann de en lösning.

– De har varit snälla, de kunde ha kastat ut oss för länge sedan. Vi skrev ett nytt kontrakt och de halverade vår skuld, säger Niklas Wibring.

Lättnaden ledde till en nytändning. Medlemmarna började komma tillbaka, men de ideella krafterna var bristfälliga. Hösten 2011 ville flera i styrelsen avsluta sina uppdrag, men det fanns inga som kunde ta över. Nedläggning började åter diskuteras.

– Det var ett rejält bakslag för många av oss då vi hade lyckats vända allt det negativa för att bara några år senare lägga ned verksamheten, säger Håkan Johansson som har varit aktiv inom klubben sedan den bildades 1993.

– Vi insåg att om vi skulle klara det vi föresatt oss så skulle vi vara tvungna att rekrytera en styrelse, ungdomsledare och en bunt medlemmar villiga att hjälpa till med prova på-verksamheten. Vi kom fram till att för att säkerställa detta behövde vi betala dem som hjälpte till att dra in pengar till föreningen.

Det senaste året har klubben således börjat betala ut arvoden. Beslutet möttes av blandade åsikter, men eftersom alternativet var nedläggning bestämde en majoritet att det var värt ett försök. Resultatet har inte låtit vänta på sig. Prova på-tillfällena och övriga aktiviteter ledde till att medlemsantalet ökade från 45 till 170 under 2012. Klubbens kassa ökar även den och trenden pekar uppåt även i år.

– Det är inget stort arvode det handlar om, men folk kan tänka sig att ställa upp en lördagseftermiddag om de får en slant för det, säger Niklas Wibring.

– Nu har vi möjligheten att göra förbättringar i lokalen och hitta på mer roligt för våra medlemmar. Framtiden för Jönköpings klätterklubb ser ljus ut, säger Håkan Johansson.

Av Agnes Warren
Foto: Niklas Wibring

JULIUS KRAMER
PÅ HAL IS

Det började med en längtan efter riktiga berg men startade i en klätterhall i Stockholmsområdet någon gång under mellanstadiet. Julius minns att han egentligen aldrig riktigt föll för det där med plastklättring – drömmen om klippa, eller snarare höga berg hägrade långt mycket större. Och när han väl kom på att Kebnekaise var en bra början för drömmen, under en vandring med familjen i de jämtländska fjällen blev målfokuseringen total. Ett år senare stod då femtonårige Julius på Kebnekaise nordtopp efter att ha traverserat kammen från den högsta västtoppen. Nu, ett antal år och toppar i både Sverige, Frankrike och Schweiz senare är han som nybakad student helt såld på alpinism. I mars var han Sveriges representant på UIAAs global youth summit – en isklättringskurs för ett trettiotal ungdomar i olika åldrar i en liten bergsby i Franska alperna. Här är Julius berättelse.

Bergsguiden Christophe förflyttar sig snabbt och smidigt uppför det branta, lösa isfallet och sista replängden på leden ”Holiday on Ice”, betryggande visslandes på låten från Gudfadern. Melodin avbryts av varningsordet ”glace!”. Jag spänner instinktivt min högra säkringshand om repet, stirrar ner i snön och känner hur mindre isfragment träffar hjälmen. Stämningen är härlig – och vi visslar båda vidare, om än något osäkra på hur melodin fortsätter efter refrängen.

Vi var runt trettio ungdomar som med olika bakgrund, erfarenhet, förväntningar och ambitioner samlats i den franska bergsbyn Guillestre för att isklättra tillsammans. Internationella bergsklättringsorganisationen (UIAA), och franska alpinfederationen (CAF), stod som värdar för kalaset. Som stolt och nyfiken representant för Sverige åkte jag – skojfrisk artonåring, ringrostig klippklättrare och glaciärkär nybörjaralpinist. Jag älskade dessutom redan isklättring – långt innan jag ens fått chansen att testa det. Tanken på att besitta rätt kunskaper och fysiska förutsättningar för att graciöst kunna beklättra magnifika isfall och glaciärväggar – som även när de inte klättras på imponerar med sin blåtta

Julius, i grön jacka, och Ankha på väg upp för tredje replängden på Holiday on Ice.
Foto Christian Biard.

existens – inspirerade mig och väckte äventyrslust.

Snötäckta berg omringade den lilla byn Montdauphin i franska högalperna. Med tung ryggsäck klev jag en solig vårdag av tåget från Lyon och möttes upp av en äldre herre med pondus, ett stort leende och ett riktigt fast handslag. Han kallades ”Bibi” och var något av en veteran inom alpinism i området kring Toulouse i Frankrike.

En ganska stor vandrarhemsliknande anläggning skulle den kommande veckan vara utgångspunkt för våra äventyr i bergen. Jag delade rum med klättrarduon ifrån Mongoliet – Od och Ankha (som jag senare teamade ihop när vi klättrade längre turer). De pratade inte så mycket mer än mongoliska, med undantag från det fåtal fraser Od pluggat in på franska och engelska. Språkbarriären till trots hade vi riktigt roligt tillsammans och kommunicerade bra med hjälp av improviserat teckenspråk. Utöver mig själv, mongolerna och Kristina från Slovakien kom samtliga deltagare från Frankrike, vilket bjöd på ytterligare en massa möjligheter att använda händerna för kommunikation.

Det kliade i fingrarna då vi första dagen närmade oss de klarblå isfallen i utkanten av byn Aguille. Solens strålar reflekterades i de majestätiska isstrukturerna som tornade upp sig mot en nästan lika klarblå himmel. Jag hade en vecka på mig och skulle dra nytta av varje minut för att lära mig så mycket som möjligt. Nu var det bara att börja.

Det var en adrenalinfylld frihetskänsla att med rejäl kraft för första gången sätta isyxan i det himmelsblå isfallet. Jag kände att den satt. Små steg med fötterna och stora rörelser med armarna fick det att kännas som att jag dansade upp längs isen i rysande fart, vilket det givetvis bara var jag som trodde. En kort och intensiv introduktion till isklättring gjordes med topprep. Därefter, bara ett par timmar senare, var det dags att börja leda och sätta egna skruvar. Jag kände att förutsättningarna för en spikrak utvecklingskurva var ultimata.

Långa, intensiva dagar på sköna multipitchleder varvades med trivsamt multikulturellt kvällsumgänge över gott franskt käk. De som inte långt in på nätterna dansade country med en av instruktörerna, satt samlade i ring och slipade på sina isyxor. Stämningen var härlig, men veckan började lida mot sitt slut.

Mitt andra fantastiska bergsäventyr i Alperna skulle summeras – och en sak kunde konstateras: Jag var återigen bergtagen, och dessutom farligt beroende av den oslagbara känslan att besitta rätt kunskaper och fysiska förutsättningar för att mer eller mindre graciöst kunna beklättra magnifika isfall, visslandes på låten från Gudfadern.

Av Julius Kramer

Det kliade i fingrarna då vi första dagen närmade oss de klarblå isfallen i utkanten av byn Aguille.

Julius, i grön jacka, tillsammans med mongoliska vännen Ankha. Foto Christian Biard.

...men om vi åkte till byn Croveo, gick in i baren, och frågade efter ”the trad book”, så skulle det nog kunna lösa sig trodde han.

TRAD-BOKEN

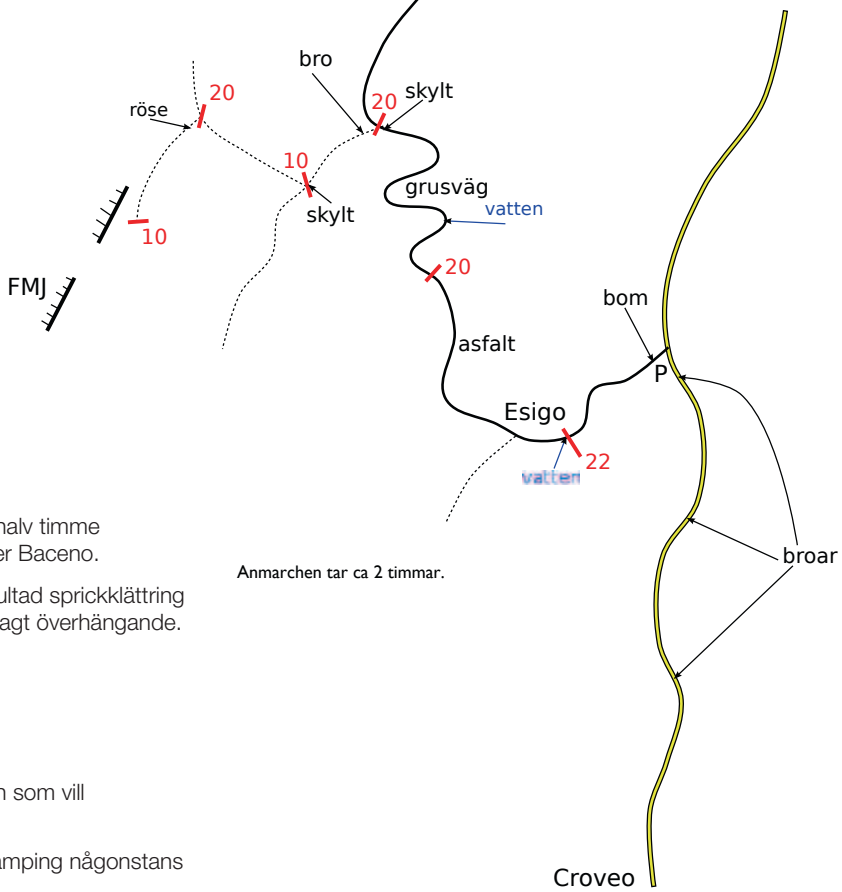
Vi bilar ner. Forden får bekänna färg. Efter en Weissbier i Bayern och ett par omvägar genom bergsbyar någonstans i Alpernas utkanter kommer vi faktiskt fram till Cadarese i norra Italien.

Text och foto: Petter Restorp

Dörren till en klätterskåpbil står på glänt. Två grabbar sitter och petar med sina gafflar i varsin konservburk. De pratar förvånansvärt bra engelska och jag passar på att fråga om de någonsin hört talats om ett klippa som kallas Full Metal Jacket. ”Visst”, säger de i kör. ”Ska vara sjukt bra. Men vi har inte varit där”, säger de också i kör.

Det blir några sekunders tystnad och en av grabbarna passar på att peta i sig en bit ravioli till. Den andre sträcker sig bakåt i bilen och lirkar fram en bit papper och en penna. Han berättar att han har fått en vägbeskrivning dit en gång och börjar rita ner den mest detaljerade kartan till klippan med det märkliga namnet. Han fyller en hel sida med pilar, namn och tidsangivelser. Borde ta ungefär två timmar. Ledbeskrivningar kunde han tyvärr inte hjälpa oss med, men om vi åkte till byn Croveo, gick in i baren, och frågade efter ”the trad book”, så skulle det nog kunna lösa sig trodde han. Redan när jag öppnade dörren till baren kände jag på mig att det hade varit fint att behärska lite italienska. Jag stirrade därför damen bakom disken intensivt i ögonen och sade bara två ord: ”Trad Book”. Hon stirrade tillbaka en stund. Sänkte sedan blicken och lunkade igenom lokalen till en glest utfylld bokhylla. Sträckte sig och drog fram en pärm som vid en första anblick såg tjock och välmående ut. Hon drog långsamt handen över pärmens utsida. Lite för att damma av den, men det var också en gest av allvar och vördnad. Jag tog girigt emot den.

Pärmen innehöll många tomma ark. Det var dessa som fått den att se välfylld ut. Men där fanns även noggranna beskrivningar och skisser över klippan som kallas FMJ. Längre bak hade självaste Yuji lovordat klippans kvalitet. Vi fotograferade av några av sidorna och tackade för titten. Det här lovade gott!



Anmarchen tar ca 2 timmar.

FAKTA OSSOLADALEN

Klätterområdet heter Ossoladalen och ligger en och en halv timme nordväst om Milano i norra Italien. Den centrala byn heter Baceno.

KLIPPOR: Cadarese bjuder på både tradsäkrad och bultad sprickklättring av bästa sort. Full Metal Jacket är 40 meter högt och svagt överhängande.

FÖRARE: Ossola e Valsesia av David Borelli m.fl.

KLÄTTERBUTIK: Mosoni Sport i Domodossola

MAT: Pizzerian i Croveo är ett absolut måste!

LIVSMEDEL: Finns i Baceno, men större utbud för den som vill storhandla hittar man i Domodossola.

BOENDE: Hotell finns i Baceno och det ska ligga en camping någonstans mellan Baceno och Domodossola.

INTERNET: Cadarese – http://ossolaclimbing.org/node/293,

http://slack-line.ch/wp-content/uploads/2011/06/Cadarese_TopoV2.pdf

PROFILE

SCOTT MOONEY

Foto: Jonas Paulsson

Scott Mooney – ledbyggare och kanske Sveriges mesta low-key åttondegradsklättrare.

Ålder: 37 år

Klätterklubb: Solna Klätterklubb

Kommer ifrån: Nya Zeeland

Bor: Stockholm

Har klättrat sen: "Ända sen 1991"

Därför klättrar jag: "Varför inte! Jag skulle inte göra det om jag inte gillade det…"

Meriter: Mer än 520 stycken 8a och uppåt i graderna (svensk 9- och uppåt).

Favoritcrags: "Inga särskilda crags men gärna på västkusten och Klättercentret i Sverige och i Katalonien, Spanien."

Har klättrat i: "Nya Zeeland, Australien, Turkiet, USA, Norge, Frankrike, Spanien, Italien, Grekland, Tyskland, Storbritannien, Thailand…"

Där är jag klättermässigt om fem år: "Ute och klättrar med mina barn. Annars har jag ingen aning, jag får se vad som händer, har inga direkta mål, bara få klättra."

Vad väljer du?

Fyrtioårsjubileum eller Eurovision Song Contest.

Beta eller inte beta

Att sätta en svår led och inte få berätta för någon eller sätta en något enklare och få berätta.

ROBERT RUNDIN

Foto: Jonas Paulsson

Robert Rundin – ledbyggande bouldrare i landslaget.

Ålder: 25 år

Bor: Telefonplan, Stockholm

Klubb: Solna KK

Har klättrat sen: 2001

Vad är roligast, bygga tävlingsleder åt andra eller tävla själv: "Tävla själv är det som är roligast nu. Men utmaningen i att bygga tävlingsleder lockar. Det är en tung utmaning, både fysiskt och mentalt. Men det är så skönt när man har lyckats bygga leder som är rättvisa för alla deltagare, spektakulära och genererar till en bra tävling där den bästa klättraren vinner."

Därför klättrar jag: "Varför inte?"

På meritlistan: "Guldmedalj i NM bouldering 2011, i Åbo, Stained glass, 7c+ i Bishop är inte det hårdaste jag klättrat men den bestigningen jag kommer ihåg mest."

Favoritcrags: "Sverige – Bohus, Stockholms bästa bouldering är Uppsala, Rocklands i Sydafrika, Bishop CA, USA."

Där är jag klättermässigt om fem år: "Då fortsätter jag klättra, har förhoppningsvis gått internationella ledbyggarkursen och tävlar/bygger fortfarande nationellt och internationellt."

Vad väljer du?

Fyrtioårsjubileum eller Eurovision Song Contest. "Släng ut teven!"

Beta eller inte beta

Att sätta en svår led och inte få berätta för någon eller sätta en något enklare och få berätta.

"Delad glädje är dubbel glädje".

RNA

Sverige är fullt av sköna klättrare. Några träffade vi på 40-årskalaset i Bohuslän, andra träffade vi i Stockholm. Får vi lov att presentera: åtta justa lirare som har minst en sak gemensamt – passionen för klättring!

MALIN HOLMBERG

Foto: Per-Ola Andersson

Malin Holmberg – Stark tävlingsklättrare med många fina uteprestationer i bagaget. Säger sig ha trappat ner på tränandet, men knep ändå NM-silver i lead så sent som i våras!

Ålder: 32 år

Hemmaklubb: Ingen just nu.

Bor: Norge, men är från Kiruna.

Därför klättrar jag: "Det gör mig gott. Jag tycker det är väldigt tillfredsställande att röra mig på klippor. Det är en trevlig fysisk aktivitet, man är ute i naturen och så träffar man mycket trevligt folk."

Favoritcraget i Sverige: "Bohuslän har många klippor som är väldigt bra…"

Favoritcraget worldwide: "Det finns så många: Magaluf, Ceus, Katalonien, Indian Creek, Kalymnos, Provence…"

På meritlistan: "4 SM-guld i lead, 1 SM-guld i bouldering, 1 NM-guld i lead, m.m. Det upplevelsemässigt svåraste jag har klättrat är Electric Avenue (9-), som jag gjorde för några år sedan. Jag körde den idag också. Den lade jag ner mycket tid och enga-gemang på en gång. Den har inspirerande, goa klätterflytt. Den är svår på ett bra sätt. Sedan så kanske jag inte tycker den är fullt så svår idag…"

Där är jag inom klättringen om tio år: "Jag hoppas att jag gör samma som nu. Jag klättrar inte lika mycket nu som förr, men så ofta som möjligt åker jag ut och klättrar i världen."

Vad väljer du?

Fyrtioårsjubileum eller Eurovision Song Contest.

Beta eller inte beta.

Att sätta en svår led och inte få berätta för någon eller sätta en något enklare och få berätta.

GEIR SÖDERIN

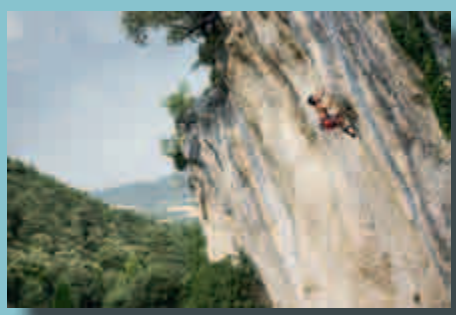


Foto: Jonas Paulsson

Geir Söderin – new generation Söderin

Ålder: 26 år

Bor: Göteborg

Klubb: Östersunds KK

När gick du om pappa i klättring? (Pappa Söderin är en gammal klätter-profil. Reds anm.)

"Först gick jag om honom inomhus, sen utomhus på vissa typer av leder. Och nu är han helt chanslös!"

Klättrat sen: "1989."

Därför klättrar jag: "Det är det tunga arvet. Jag har inget val, ha ha. Nä, det är väl att det är roligt på så många sätt, bland annat det tydliga i själva utmaningen, man får kämpa som en idiot och sen kommer belöningen när man klarar det."

På meritlistan: "Jungle Speed, 9a i Siurana, Humilides pa casa, 8b+ onsight i Oliana, Spanien, samt två stycken 8B boulder förstabestigningar "Ambivalens" och "Livet är en fest (låg start)" båda i Tolered. Och 9- trad "My event horizon" på Hallinden, Bohuslän.

Favoritcrags: "Frösön, Östersund och Tolered och Hylteberget i Göteborg, och hela Katalonien i Spanien."

Där är jag klättermässigt om fem år: "Förhoppningsvis ligger jag i lika hårt då som nu och pushar mig och känner att jag fortsätter bli bättre."

Vad väljer du?

Fyrtioårsjubileum eller Eurovision Song Contest ringa in "Fyrtioårsju…"

Beta eller inte beta.

Att sätta en svår led och inte få berätta för någon eller sätta en något enklare och få berätta.

NANNA SÖDERIN

Foto: Jonas Paulsson

Nanna Söderin – one more up and coming generation Söderin

Ålder: 23 år

Bor: Östersund

Klubb: Östersunds KK

När gick du om pappa i klättring? (pappa Söderin är en gammal klätterprofil. Reds anm.) "Det har jag tyvärr inte gjort än! Vi klättrar samma svårighetsgrad sen förra året."

Klättrat sen: "Tränat kontinuerligt i fem år, men annars sen barnsben."

Därför klättrar jag: "Det är ju för att jag tycker det är kul. Men det jag tycker mest om är att man får en speciell känsla i sig när man sätter något, en känsla att allt känns så lätt, och det kan vara att man klarar något man jobbat på länge eller något man sätter på första försöket."

På meritlistan: "Det är nog Memorias de ona sepia, 8a, i Siurana"

Favoritcrags: "Frösön i Sverige, Siurana i Spanien."

Där är jag klättermässigt om fem år: "Då slår jag Geir!" (Storebror. Reds anmärkning. Se även separat intervju.)

Vad väljer du?
Fyrtioårsjubileum eller Eurovision Song Contest.
Beta eller inte Beta.
Att sätta en svår led och inte få berätta för någon eller sätta en något enklare och få berätta.

DANIEL OLAUSSON

Foto: Jonas Paulsson

Daniel Olausson – Bohuslänning och resande i bouldering

Ålder: 25 år

Bor: Uddevalla

Klubb: Göteborgs KK

Har klättrat sen: "Jag började 2005."

Antal boulderdagar per år: "Ungefär 300 dagar om man räknar inomhusträning också."

Hur får du till det? "Jag bygger livet runt klättring. Jag har inget fast jobb så jag kan sticka i väg när jag fått ihop pengar, klättringen kommer alltid i första hand."

Därför klättrar jag: "Jag har alltid tyckt om idrott och gillat att träna. Och så gillar jag att vistas i naturen. Jag har alltid tyckt om att vara kreativ och klättringen tillåter mig att vara det samtidigt som den kräver hård träning."

På meritlistan: "Jag har klättrat cirka 700 olika boulderproblem mellan 7a och 8a, däribland finns Duell, en 8a-slabb i Fontainebleau."

Favoritcrags: "Bohuslän i Sverige, Fontainebleau i Frankrike och Albaracin i Spanien."

Där är jag klättermässigt om fem år: "Jag tänker inte så långt, men hoppas kunna klättra lika mycket som nu och förhoppningsvis hårdare."

Vad väljer du?
Fyrtioårsjubileum eller Eurovision Song Contest.
Beta eller inte beta.
Att sätta en svår led och inte få berätta för någon eller sätta en något enklare och få berätta.

RNA

SIMON BRISMO

Foto: Jonas Paulsson

Simon Brismo – sparkad ur landslaget minst två gånger

Ålder: 27 år

Bor: Stockholm

Klättrat sen: 1997

Klubb: Solna KK kanske…

Därför klättrar jag: ”Jag började för gemenskapen jag fann inom klättringen, sen blev det kul att tävla och mäta mig själv mot andra. Nu klättrar jag för att utmana mig själv. Klättringen är som en spelplan och den enda lek där man både kan umgås och tävla mot sig själv och andra.”

På meritlistan: ”Fontainebleau 2002 (roligaste och bästa resan) Jag var sexton år och satte elva stycken 7c.

Favoritcrags: ”Klättercentret i Stockholm (jo, det är faktiskt det roligaste stället att klättra på), Fontainebleau i Frankrike.”

Där är jag klättermässigt om fem år: ”Då traddar jag mest, har en sommarstuga i Bohuslän, fru och två barn plus segelbåt.”

Vad väljer du?

Fyrtioårsjubileum eller Eurovision Song Contest.

Beta eller inte beta.

Att sätta en svår led och inte få berätta för någon eller sätta en något enklare och få berätta.

HANNA MELLIN

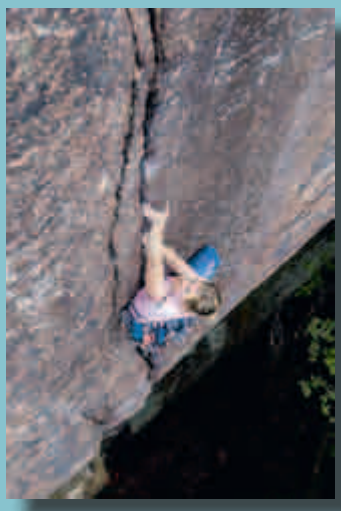


Foto: Jonas Paulsson

Hanna Mellin – Storväggsklättrare med många besök på såväl skyhöga klippor i både USA och på Grönland. Bland annat.

Ålder: 34

Hemmaklubb: Bohusläns KK

Klättrat sen: ”Jag gick min grundkurs utomhus 1996. Insåg förra året att jag hade klättrat mer än halva livet, lite mäktigt att tänka på det.”

Bor: ”På Klättertorpet, mitt emellan Häller och Galgeberget i Bohuslän.”

Därför klättrar jag: ”Det gör mig glad. Det ger mig ro. Det gör mig rädd. Det får mig att känna lite mer, kanske är det därför?”

Favoritcraget i Sverige: ”Här! Sprickorna i Bohuslän är fina, vackra och av bra kvalitet.”

Favoritcraget worldwide: ”Yosemite – där finns allt och det är outtömligt.”

På meritlistan: ”Jag kan alla säkringar på de lättare lederna i Rosendal! Fast minnet börjar svikta lite, nu är det ju ett tag sen jag hade Rosendal som hemmaklippa.”

Där är jag inom klättringen om tio år: ”Förhoppningsvis med en lika stor glädje över att klättra som nu. Blir så motiverad av att se klättrare i alla åldrar som klättrar för att de älskar det. Träffade tre norrmän på Hallinden, nu i helgen, med en ålder en bra bit över mig, med original Friends på selen och med en outtömlig energi och glädje över att få klättra. Så vill jag vara om tio år.”

Vad väljer du?

Fyrtioårsjubileum eller Eurovision Song.

Beta eller inte beta.

Att sätta en svår led och inte få berätta för någon eller sätta en något enklare och få berätta.

Highball eller inte?

Vad driver oss att fortsätta pusha gränserna? Är det nya utmaningar, äventyret, att kunna mäta sig mot andra, att se om vinterns träning gett resultat eller adrenalinkicken av att stå ovan på ett boulder som man kämpat med?

Text: Martin Ahl

Boulders kan ju se väldigt olika ut, ena gången toppar man ut efter tvp meter, nästa gång når man toppen först efter sex till åtta meters klättring. Själv tilltalas jag av estetiken hos boulderproblem. Där linjen är tydlig, när det inte finns några tvivel på var problemet börjar och avslutats. Det kan skapa extra utmaning och ibland problem om linjen ligger på en hög sten.

Mot Kjuge

Efter påskhelgen smälte äntligen snön bort, ljumna vindar och värmande vårsol skapade en trevlig atmosfär. Svala stenar bjöd på bra friktion, och det var med andra ord fantastiska förutsättningar för stordåd.

Jag och min polare Johan hade lämnat jobb och studier i Karlskrona för ett folktomt Kjuge där vintern nu släppt taget. Efter några timmars klättring hamnade vi vid Café-blocket och Clark Kent. Johan testade och testade medan jag gick runt och studerade mer lämpade problem.

På baksidan går en fin linje med stort startgrepp som fortsätter upp i en tydlig sprickformation, via kristaller till toppen. Jag bestämde mig för att testa Gastonarrêten.

Frågeställningar

Alltid när jag står inför att testa ett nytt boulderproblem poppar det upp ett antal frågor som jag tvingas ta ställning till innan skorna snöras på. Några är av mer praktisk karaktär som; Hur ser greppen ut? Var ska jag sätta fötterna? Var är cruxet? Hur ser toppen ut? Dessa frågor besvaras ganska fort genom att studera problemet eller få beta av någon annan. Men det dyker även upp andra frågor, dessa riktar sig till klättraren; Har jag den fysiska styrkan att nå toppen? Har jag den mentala styrkan för att klara problemet? Var går gränsen för att jag ska klara ett fall? Och kanske viktigast av allt är att ställa sig frågan om vinsten är värd risken?

Jag tror alla i klättersamhället besvarar ovanstående frågor på ett eller annat sätt, medvetet eller omedvetet, innan de tar sig an ett nytt problem eller led.

Släppa taget…

Efter att ha sett min något starkare kompis klara Gastonarrêten samlade jag mod. Jag hade betan, någon som spottade mig, bra crash-pad, god fysik, bra friktion och ett fantastiskt boulderproblem framför mig.

Efter 2/3 av problemet hade jag kommit upp till sva-delen med händerna. Då försvann fotfästet. Letade i några sekunder efter kristallerna jag stått på tidigare men kunde inte se längre ned än till magen.

Kristallerna jag krimpade i var dåliga, jag kände krafterna rinna ur mig och valde att släppa taget och ta ett kontrollerat fall, istället för att chansa på att hitta ett fotsteg och riskera ett okontrollerat fall.

Att nå marken kan inte ha tagit mer än någon sekund. Det enda jag fokuserade på var att landa mitt på paddorna, två lager, och inte hoppa för långt bakåt och komma för nära trädet som hotade där bakom. Dessvärre landade jag så pass illa att jag fick en fraktur i foten och gips i sex till åtta veckor. Den helgen spenderade jag i sjukhussängen på Kristianstads sjukhus. Med foten i högläge fick jag gott om tid för att reflektera över vad som hänt. Med jämna mellanrum återkommer tanken till vad är det som driver klättrare att pusha sina gränser?

Vad driver klättrare?

En del av svaret kan vara att när man kommer ut ur gymmen på vårkanten är man så pumpad med självförtroende att man inte känner några gränser för vad som är möjligt. En förklaring kan finnas i de inledande förslagen till varför vi klättar överhuvudtaget. Vi gillar utmaningar och äventyr, vi tränar på vintern för att kunna mäta resultat med oss själva och andra, samtidigt som det är väldigt tillfredställande att stå ovanpå ett boulderproblem som man kämpat med.

I väntan på rehab och höstklättring kommer den närmaste tiden ägnas åt mental träning och att besvara ovanstående frågor. Annars kommer jag aldrig vara förberedd på nästa utmaning i gränslandet för vad kroppen klarar.

Gastonarrêten där olyckan inträffade, på bilden klättrad av Joakim Swahn.
Foto: Carina Widd

Riktlinjer avseende prestationshöjande preparat vid klättring på hög höjd

Gemensamma riktlinjer av Medicinska och Alpina kommittén inom Svenska Klätterförbundet.

Generella punkter

- Med klättring på hög höjd menas här klättring där höjden över havet ger en märkbar påverkan på prestationsförmågan.
- Med prestationshöjande medel menas här all form av läkemedel, drog eller naturpreparat som höjer prestationsförmågan för kroppen på hög höjd. Detta gäller intag via mun såväl som ändtarm, andning av gaser eller injektioner.
- Vilka preparat som klassas som prestationshöjande varierar. Vissa är självklara (se lista nedan) medan andra ännu är osäkra. Här definierar vi prestationshöjande preparat som preparat som har effekt oberoende av form och nuvarande klassificering.
- Höghöjdssjuka används här som samlingsnamn för samtliga sjukliga tillstånd orsakade av hög höjd. I första hand avses symtom på Acute Mountain Sickeness (AMS), High Altitude Pulmonary Edema (HAPE) eller High Altitude Cerebral Edema HACE.
- Intag av preparat i förebyggande syfte skall skiljas från intag som medicinsk behandling. Medicinsk behandling innebär här behandling av ett redan etablerat sjukdomstillstånd och behandlingen är då direkt eller indirekt följande medicinska riktlinjer. Med indirekt följande menas till exempel att en läkare skrivit ut ett preparat som sedan tages då symtom som tyder på sjukdomstillstånd tillstöter.
- Intag av preparat som medicinsk behandling betyder således att den drabbade har ett sjukdomstillstånd som kräver behandling. En eventuell prestation i samband med detta får således tolkas som hjälpt av medicinsk behandling.
- Personer med vissa redan existerande sjukdomstillstånd kan kräva prestationshöjande preparat för att kunna vistas på hög höjd. Det betyder inte att preparaten inte anses som prestationshöjande.

Generella råd vid klättring på hög höjd

- Prestationshöjande preparat kan och skall aldrig ersätta god planering och acklimatisering.
- Individer är olika och varje person måste lära sig hur den egna kroppen fungerar på hög höjd. Höghöjdssjuka drabbar även unga och välträngade individer, ibland även vid försiktig höjdökning.
- I sällsynta fall kan höghöjdssjuka inträffa redan runt 2500 m ö.h.
- En generell riktlinje (men inte en garanti för att undvika höghöjdsjuka) är max 300 höjdmeters ökning av sovhöjd per dygn över 3000 m höjd. Var tredje till var fjärde dag som vilodag hjälper också till.
- Att klättra höga berg snabbt kräver erfarenhet av lägre berg, god kännedom och erfarenhet av den egna förmågan.
- Vid hög höjd är det viktigt att äta och dricka ordentligt.
- Hög höjd ökar risken för nedkylning.
- Lär känna och förbered eventuella evakuerings- och räddningsmöjligheter innan klättringen påbörjas.
- Tag kontakt med en läkare som är kunnig i ämnet i god tid innan avfärd.

Kontakt för detta kan förmedlas via Medicinska kommittén.

Tävling, doping och WADA

- Tävlingsaspekter vid klättring på hög höjd kan inte lika lätt definieras som vid tävlingsklättring i olika former eller tävling inom andra sporter.
- Alpina kommittén och Medicinska kommittén är eniga i att det är svårt att dra tydliga gränser men att en tävlingssituation uppkommer vid höghöjdsklättring så fort en individ eller grupp jämför sin prestation med andra eller ger den mediauppmärksamhet eller söker ekonomiskt bidrag eller sponsring för den.
- Svenska klätterförbundet (SKF) är medlem i riksidrottsförbundet. Därigenom lyder SKF under World Anti Doping Agency (WADA). SKF och dess medlemmar är således bundna att följa WADAS riktlinjer och regler.
- WADA uppdaterar årligen vilka preparat som anses prestationshöjande och därmed vara doping. Se länk: http://www.wada-ama.org/Documents/World_Anti-Doping_Program/WADP-Prohibited-list/2013/WADA-Prohibited-List-2013-EN.pdf

Medicinska aspekter på prestationshöjande preparat

- Syrgas är inte ett dopingpreparat enligt WADA. Det är dock ett prestationshöjande medicinskt medel (gas) på hög höjd. Syrgas skiljer sig således inte ur medicinsk synvinkel från användandet av andra prestationshöjande preparat i detta sammanhang.
- Det är inte en enkel fråga att besvara huruvida förebyggande användning av syrgas på hög höjd ökar eller minskar risken för död och skada. Syrgas minskar risken för höjdsjuka men tenderar samtidigt att låta individer fortsätta högre än deras naturliga förmåga och därmed exponeras de för risker.
- Vidare har man då redan använt ett medicinskt preparat som således ej kan ytterligare tillföras i behandlingsarsenalen vid höghöjdsjuka eller skada.

Ett ytterligare exempel på detta förutom ovanstående beskrivning kring syrgas är exempelvis användandet av Diamox och Adalat under acklimatiseringsfasen.

Lärdomar från tidigare expeditioner

- Eliten har sedan ca 1980 acklimatiserat sig under två-tre veckor med vistelse och klättring upp till ca 6500 m höjd. Efter acklimatiseringsfasen har man vilat på låg höjd, gärna under 5000 m höjd och inväntat lämplig väderlek för att snabbt och syrgasfritt kunna klättra högt på relativt få dagar.
- En dialog bör föras mellan klätterkamraterna kring hur man fungerat på hög höjd tidigare och hur man gått tillväga för att bäst möjligt optimera framtida klättring.

Övriga aspekter

- Undvik att blanda ihop begreppen klätteretik och medicinska bedömningar.
- I traditionell expeditionsklättring med inhyrd arbetskraft exponeras sherpas/höghöjdsbärare ofta för återkommande objektiva risker. I Sverige har vi tradition av att tänka det finns ”arbetsgivaransvar” gentemot den inhyrda arbetskraften. Att klättra höga berg i alpin stil bör bygga på en erfarenhet från lägre berg. Förhoppningsvis elimineras därvid risker för möten med objektiva faror.
- Ytterligare aspekter på tävlingsmoment och alpin klättring finns utgivet av alpina kommittén.

Exempel på relevanta preparat som av WADA klassas som dopingpreparat/prestationshöjande medel:

- *Bricanyl*
- *Dexacortal*
- *Diamox*
- *Prednisolon*

För Medicinska och Alpina kommittén
Johan Holmgren, Rafael Jensen,
Henrik Hedelin. Februari 2013

Replik på intervjun med A Wester och R Jensen i Bergsport nr 157

Bergsports redaktion borde ha en konsult i högalpina frågor knuten till sig, så att informationen blir rätt.

Till exempel kommer uttrycket ”solo” av solitude; Messner, Casarottii, Carsolio m flera har i solitude klättrat nyturer. Tomas Olsson besteg med skidor Kucksay III solo och åkte ner. Uttrycket ”alpin stil” är sättet som stort set alla linjer klättrats på första gången i alperna, d.v.s. från foten av berget till toppen i ett svep, emellanåt med bivacker/tältnätter en route.

Anneli Wester har varit self-contained på berg och är den enda svenska kvinnan som varit så. Jag är utifrån egna erfarenheter ytterst imponerad av hennes kapacitet att bära sin tunga börda och kunna campera så länge på hög höjd.

Klätterteknisk har Ingela Nilsson klättrat svårast i Himalaya, när hon ledde replängder på förstabestigningen av Swargarohini I 1993, men även Hanna Mellin klättrade svårt på Cat Ear Spire.

Wester har rätt i att sponsormarknaden är en orsak till behovet för debatt om prestation – en väsentlig del i fråga om finansiering. Sportlig respekt är utom tvekan ett annat tungt skäl att debattera. Bakom Messner, Kurtyka, Prezelj, Kobold med fleras extrema prestationer, finns starka klättertekniska kapaciteter och förmåga att använda dessa kreativt i nytursprocessen. Deras solo- eller alpinstilsprestation blir urvattnat, om vi använder samma uttryck för prestationer av annan (lägre) dignitet. Sandlådedefinitionen ”solo” från 90-talet verkar hänga kvar.

Förutom sponsormarknaden och ”idrottsrespekten” är skälet att debattera ”äventyrares” prestationsmässigt mediokra prestationer också att enkelt ge ”ungdomen” realistiska delmål.

Andra idrottsgrenar har lite enklare mätenheter och resultatlistor att tillgå. Det finns ingen lättolkad resultatlista i högalpina frågor, som tydligt beskriver varför osjälvständiga aktiviteter utgör bottenprestationerna. På 8000-meterstopparna var normalvägarna fortfarande en prestation på 1960-talet, trots att nyturer alltid haft högsta dignitet. Tyvärr är svenska journalister och media omedvetna om sin egen perspektivlöshet, då delar av klätterförbundet verkar ovilliga att granska information visualiserat från krångliga (välinsatta) personer som mig.

Referenstanke: *Om man bloggar sig till massornas hyllning på ”mediokert deltagande” i Göteborgsvarvet, hotar man inte eliten, då tävlingen erhåller resultatlistor som är lätta att tillgå för den intresserade och journalisterna.*

A Rafael Jensen

Redaktionen svarar: *Att det som står i Bergsport är korrekt är självklart viktigt för oss och vi känner oss inte ovilliga att granska information. Samarbete med en insatt alpinist är en bra idé. Den får vi jobba vidare på! Intresserad? Mejla red@bergsport.se*

Var snäll mot andra

Det mesta som är viktigt lär man sig på dagis. Var snäll mot andra. Lyssna. Säg förlåt. Om man blir arg och skrikig får man gå ut tills man lugnat sig. Låt alla vara med. Det är fult att svära.

Svårare än så behöver det inte vara. Inte heller på svenska internetforum. Ute på fjällvidderna är vi tystlåtna och ödmjuka. Vi kanske till och med hälsar vänligt på medklättrare. Men när vi tar av oss våra gula skor och roliga plasthattar och sätter oss ner framför datorn, då förvandlas vi till utagerande, självgoda, egocentriska småungar.

Denna vår har det gått helt överstyr. 8a.nu anklagades för nätmobbing, en bojkott drogs igång, vår kanske främste coach ledsnade totalt och den virtuella smockan hängde i luften under lång tid.

Jag är inte så intresserad av att dra upp vad bråket handlade om eller vem som tyckte vad. Det är inte intressant nog. Det viktiga är att den klantiga, griniga och ibland illvilliga kommunikationen i klättersverige är ett allvarligt strategiskt problem. Hela föreningslivet har det svårt med rekryteringen. Göteborgs KK saknade till exempel fulltalig styrelse efter årsmötet i år, samtidigt som det osade som mest krut kring 8a. Detsamma gällde förra året. På nationell nivå visar det sig svårt att rekrytera till vad som borde vara attraktiva poster som till exempel förbundskapten. I kommittéerna behövs alltid mer folk, liksom i klubbarna.

John Ljungman

Att jobba ideellt, som tränare, bloggare, styrelseledamot eller vad det vara månde bygger på lust. Lust att ställa upp för andra på sin fritid. Då är beröm, tacksamma medlemmar, och vänliga ord på internetforumen viktigare än något annat. Kritik får man tåla, om den saklig och konstruktiv. Men ett enda elakt ord kan stjälpa ett jättelass av beröm. Tänk på det nästa gång du surnar till vid tangentbordet. Gå ut och klättra istället och kom tillbaka när du är redo att bidra till en konstruktiv diskussion.

PS. Kudos till Maja Fresk-Wulf som på webben konsekvent och opartiskt driver linjen att alla skall vara snälla mot varandra! Det är det jag menar.

John Ljungman

Vad tycker du? Mejla Bergsport på red@bergsport.se

Fotograf: Thomas Senf, Hans Hornberger, Andy Mann.

40-års Jubileum för Stockholms Klätterklubb!

Klubben bjuder in klättersverige på fest den 6–8:e september.
Arrangemangen är öppna för alla med ett klätterintresse som
söker vänskap, kunskap och inspiration för äventyr.
Vi bjuder generöst tillsammans med utvalda sponsorer, där vi
endast kommer att ta betalt för föredragen på fredagkvällen.

Världsstjärnor har bjudits in att klättra med oss inom Mixed, Trad och Sport,
de kommer att ge oss tips och inspiration på sina föredrag.
Tillsammans med sponsorer kommer vi att testa utrustning och ha workshops.
Om vi skickar de svåra turerna finns det fina sponsorspriser att vinna.

På fredagen mixklättrar vi, lyssnar på spännande
föredrag och avslutar med pubafton.
På lördagen tradklättrar vi på en Stockholmsklippa, sedan äter vi,
campar och har After Hours Party – klätterklubben bjuder på mat.
På söndagen blir sendfest/sportfest med proffs och amatörer!

Ytterligare information hittar ni på www.scf.klatterklubben.com
som vi kommer att uppdatera allteftersom.

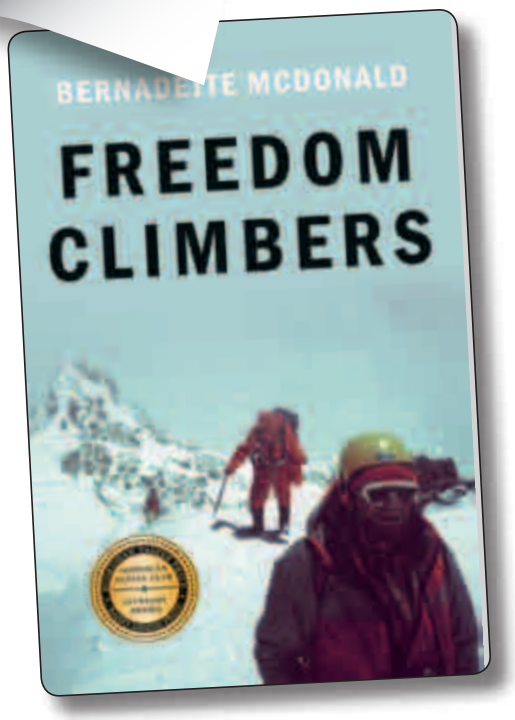
Välkomna, vi ses!
Styrelsen SKK

STOCKHOLM CLIMBING FESTIVAL 2013

Svenska Klätterförbundet 40 år 2013

Marmot · prAna · Mad Rock · Petzl · addnature.com

BOKHYLLAN



HOMMAGE OCH REQUIEM FÖR POLSKA BERGS-BESTIGARE

Freedom Climbers
av Bernadette Mc Donald, Vertebrate Publishing

Efter att ha läst några av Bernadette McDonalds tidigare böcker: "Voices from the summit" och "Tomaz Humar" (se min recension i Bergsport 142/juni 2009) var mina förväntningar inför hennes senaste bok stora. Och de kommer inte på skam.

Som chef för filmfestivalen i Banff besöker Mc Donald under tidigt 1990-tal polska staden Katowice och knyter värdefulla kontakter med filmare och alpinister där. Sex av dem blir hjältar i hennes bok och utgör stommen i "Freedom climbers". Det börjar med den främsta, alla kategorier och gender: Wanda Rutkiewicz (1943–1992), som var den första polacken oavsett kön på både Everest och K2. Vid sidan av henne spelas första fiol i boken av sådana namn som Andrzej Zawada (1928–2000), pionjär för Himalayabestigningar vintertid; Jerzy Kukuczka (1948–1997) – den andre efter Reinhold Messner som erövrade Himalayas krona, fast med långt svårare bestigningar, längs nya vägar eller vintertid; Woytek Kurtyka (f. 1947), med modernistiska och hypersvåra klättringar av stora väggar i små, ofta internationella team, Krzysztof Wielicki (f.1950) – den andra polack som erövrade Himalayas krona och en av de två första på Everest i vintertid, samt Artur Hajzer (f. 1962). Deras alpinistverksamheter och karriärer korsar varandra med blandning av samarbete och rivalitet.

På svenska finns det inte mycket skrivet om polska klättrare. Själv presenterade jag Wanda Rutkiewicz i Till Fjälls 1999-2000. I Ute-magasinet 7/2003 lovsjöngs "Världens hårdaste klättrare" av Jörgen Wikström. Slutligen finns i National Geographics svenska version (nr 1/2008) en artikel om "Isens krigare" av Mark Jenkins, som beskriver polackernas misslyckade vinterförsök på Nanga Parbat.

"Mina förväntningar inför hennes senaste bok var stora. Och de kommer inte på skam."

Några av klättrarna var oppositionella mot den kommunistiska regimen. De försökte hitta luckor i lagen, tänja regler och föreskrifter, gjorde internationell handel och smuggling till en skön konst samt målade och reparerade höga byggnader och skorstenar. Allt för att tjäna ihop pengar till sina expeditioner.

Men jag saknar i boken en kort beskrivning av de s.k. Tatraklättrarnas rättegång på 1970-talet, där flera personer, däribland alpinister (Maciej Kozłowski, Andrzej Mróz) deltog och fick fängelsestraff för smuggling av den polska exillitteraturen över Tatrabergen.

McDonalds bok är fri från svåra polska felstavade namn, vilket inte är helt ovanligt i litteratur där polska namn förekommer. De flesta hårda fakta är omsorgsfullt studerade och verifierade. Vissa felaktigheter förekommer dock i beskrivning av Polens historiska bakgrund, bl a om andra världskriget.

Boken framställer såväl enorma framgångar som stora tragedier. Av dess sex huvudpersoner förolyckades två i Himalaya, men den beskriver även hur andra kända polska klättrare fick sätta livet till både på Everest, Kanchenjunga, Lhotse och på K2...

Båda dessa huvudlinjer: det heroiska och det tragiska upprepas igen och bekräftas när fyra polska bergsbestigare som ingick i en expedition ledd av Krzysztof Wielick den 5 mars 2012 gör en vinterbestigning av Broad Peak (nr 8 av de 14 8000 meterstopparna) men där två av dem försvinner på nervägen.

Av Aleksander Kwiatkowski

ETT AV KLÄTTER-HISTORIENS MEST DRAMATISKA DYGN SKILDRAT UR ETT NYTT PERSPEKTIV

Begravda i Himlen av Peter Zuckerman och Amanda Padoan, ICA bokförlag

Natten till den första augusti gnistrade stjärnorna på klar himmel över världens näst högsta berg, och vindarna hade äntligen gått i ide. K2 i Karakorum, Pakistan eller som det också kallas bland klättrare Det grymma berget verkade redo att bestigas.

Med sina imponerande 8611 höjdmetrar och geografiska placering i förhållande till ekvatorn drar K2 till sig vindar både fler och starkare än vindarna runt Everest. Och oändligt mycket mer oförutsägbara. Ovanpå det erbjuder K2s topp alla de problem man återfinner på Everest plus ännu fler; glaciärer översållade med sprickor lömskt dolda under snön, isblock som lossnar från de många uthängande glaciärerna och dånande drar med sig allt i sin väg, laviner som skoningslöst väller fram längs isiga sluttningar.

Före 2008 hade endast 278 människor stått på K2s topp. För Everest gällde 4115. Och dödlighetstalet – den procent klättrare ovanför baslägret som dött – var 0,7 procent för Everest. För K2 fanns ingen pålitlig statistik. Efter "katastrofen på K2" var dödlighetstalet för K2 30,5 procent! Och ändå – berget lockar och drar.

Förutsättningarna natten till den 1 augusti 2008 för de dryga 40 klättrare av olika nationaliteter och erfarenhet av höga berg som tältat på Utsprånget - en sadelformad glaciär på 7294 meter över havsytan - inför nattens toppbestigning var således gynnsamma. Och ändå – när man ett drygt dygn senare lyckats bringa ordning i kaoset av skadade och chockade och räknade samman sina förluster hade hela elva personer omkommit på berget. Slukats, krossats, kastats utför eller bara trollats bort. Vad var det egentligen som hände?

Om detta skriver den amerikanske journalisten och författaren Peter Zuckerman och hans kusin, klättraren och alpinhistorikern Amanda Padoan. En mer ingående, genomgående, och fängslande katastrofskildring får man leta efter. Och det kanske mest anmärkningsvärda av allt är att "Begravda i Himlen" skildrar händelserna ur ett perspektiv vi inte är vana att möta i sammanhanget "tragedier på höga berg". Här är det inte de västerländska klättrarna som står i fokus, även om de naturligtvis också får utrymme i boken, istället är det höghöjdsbärarna och deras liv som skildras i första hand. Inte bara deras roll i händelseförloppet på berget, utan deras uppväxt, liv och väg till toppen. Författarna till Begravda i himlen har levt månadsvis med några av de efterlevande klättrarna från Nepal och Pakistan, intervjuat dem om händelserna på berget, frågat ut dem om deras bakgrund, pratat med föräldrar, syskon, lärare och bybor. De har klivit i storskorna och spänt på sig stegjärn – för första gången någonsin för Peter Zuckerman – och besökt tillgängligare delar av K2 för att få en bild av händelseförloppet, klättrat platser som i terräng och problematik påminde om den svårtillgängliga Bottleneckpassagen där flera av olyckorna skedde, de har bett överlevande konkret visa med isyxa och rep vad som hände och de har intervjuat i princip alla som på något sätt var med i händelsernas centrum.

Vi får också en diger genomgång av alpinismens historia i området, vad som skiljer folkslagen sherpa och bothe åt, historiken hur bergsklättringsindustrin både på gott och ont ur lokalbefolkningens perspektiv vuxit fram i Pakistan och Nepal och en värdefull inblick i dessa kulturers vardag och liv. Det är denna vinkel som gör boken så ovanligt intressant och läsvärd, som ger de dramatiska händelserna i augusti 2008 ett annat och nytt – viktigt – perspektiv.

Av Annika Ringstedt

KLUBB	KONTAKTPERSON	WWW	MEJL	SE HEMSIDOR FÖR INFO OM MEDLEMSKAP
Alingsås KK		www.akk.nu	info@akk.nu	
Billingens KK		www.billingensklatterklubb.se	info@billingensklatterklubb.se	
Bohusläns KK		www.bohuskk.se	info@bohuskk.se	
Bromma KFUK-KFUM		www.kfuk-kfum.se/bromma	johanna.lofvenius@bromma.kfuk-kfum.se	
Dalarnas KK		www.dalarnasklatterklubb.blogspot.com	ordforande@dalaklatter.org	
Enköpings KK		www.enkopingsklatterklubb.se	inger.strid.andersson@gmail.com	
Eskilstuna KK		www.klattring.net	info@klattring.net	
Expedition Altitud KF		www.expidition-altitude.com	info@expedition-altitud.com	
Fagersta KK		www.fagerstaklatterklubb.se	david@fagerstaklatterklubb.se	
Fjällframfart (skidalpint)		www.fjallframfart.se	info@fjallframfart.se	
Gästrike KK	Patrick Olander		putteo@hotmail.nu	
Göteborgs KK		www.gbgkk.nu	info@gbgkk.nu	
Göteborg Sports Academy	Peter Sjöberg	www.gbgsportsacademy.se	peter@gbgsportsacademy.se	
Halmstads KK		www.hkk.nu	info@hkk.nu	
Helsingborgs KK		www.helsingborgsk2.se	ordforande@helsingborgsk2.se	
Härjedalens KK		-	martin@finnmarken.info	
Härnösands KK	Henrik Petré		henrikpetre@hotmail.com	
Höga kusten KK		www3.utsidan.se/hkk	ladanges@gmail.com	
Höglandsklättrarna		www.hoglandsklattrarna.se	kenny.carlsson@dkbutiken.se	
Jokkmokk KK		-	fagerstrom.b@gmail.com	
Jönköpings KK		www.jonkopingsklatterklubb.nu	info@jonkopingsklatterklubb.nu	
Jösse Klättersällskap		www.josseklatter.se	d.alfredzon@gmail.com	
Kalmar KK		www.kalmarklatterklubb.se	info@kalmarklatterklubb.se	
Karbin KK	Richard Eklind	www4.idrottonline.se/default.aspx?id=546191	richard@eklind.me	
Karlskrona Bersportförening		www.karlskronabergsport.se	andreas.kraft@hotmail.com	
Karlstads KK		www.karlstadklatterklubb.se	ordforande@karlstadklatterklubb.se	
Kiruna KK		www.kirunaklatterklubb.se	ordforande@kirunaklatterklubb.se	
Klätterklubb Granit		ursulas.aventyr@telia.com Kvibergs KK	www.kvibergsklatterklubb.se	j.hogstrom2@spray.se
Linköpings KK		www.linkopingsklatterklubb.se	ordf@linkopingsklatterklubb.se	
Lomma lilla KK	Karin Sjöstrand	karin.sjostrand@gmail.com		
Luleklättrarna		www.luleklattrarna.se	emma.lundstrom86@gmail.com	
Malmö KK		www.climbing.nu	kontakt@climbing.nu	
Malungs KK		Susanne Hedh	Susanne.hedh@snf.scout.se	
Mora Klätterklubb		moraklatterklubb@gmail.com		
Nordingrå KK		-	swante@aventyrsmobilen.se	
Norrtälje KK		www.norrtaljekf.dinstudio.se	nkf@norrtaljekf.dinstudio.se	
Rådmansö KK		klattring.wordpress.com	johan.westerholm@norrtalje.se	
Sickla KSS		www.skss.eu	info@skss.eu	
Skellefteå KK KFUM		www.kfumskelleftea.se	kansli@kfumskelleftea.se	
Skånes KK		www.skaneskk.se	info@skaneskk.se	
Slagörnbergets KK	Fredrik Gerhardsson	www.8.idrottonline.se/SlagornbergetsKK	munsen1188@hotmail.com	
Slottskolans KK		-	stina.nilsson@skola.borgholm.se	
Solna KK		www.standplats.se	info@standplats.se	
Stockholms KK		www.klatterklubben.se	info@klatterklubben.com	
Stenungsunds KK	Per van Riemsdijk	pvr_31@hotmail.com		
Strässa GF Klättersektion		www.klattersektionen.com	klattersektionen@hotmail.se	
Sundsvalls KK		www.sundsvallsklatterklubb.se	styrelse@sundsvallsklatterklubb.se	
Söderköpings KK		-	bjorn_holst@hotmail.com	
Söderslätts KK	Lena Björk Blixt	-	surfinglena@telia.com	
Tunabergs KK	Fredrik Blomgren	kontakta@sjosavildmarksguide.se		
Umeå KFUM		www.kfum.nu	info@kfum.nu	
Umeå KHK		www.ukhk.se	kalle_narfstrom@hotmail.com	
Uppsala KK		www.ukk.nu	styrelsen.ukk@gmail.com	
Varbergs KK		-	marcus.gustafsson@gmail.com	
Visby KK		www.visbyklatterklubb.se	visbyklatterklubb@gmail.com	
Vännäs-Bjurholm KK		www.idkas.se/vbkk	vbkk@live.se	
Värnamo KK		www.vk2.se	dan@vk2.se	
Västerviks KK		jim.wasmuth@vastervik.se	jim@vkcenter.se	
Västerås KK		www.vkkclimbing.se	tobbekack@gmail.com	
Västkustens sportklätterklubb		-	bjornstromberg@hotmail.com	
Älvsbyklättrarna		www.alvsbyklattrarna.se	vajj04@telai.com	
Åredalens KK		www.arekk.se	info@arekk.se	
Ölands KK		home.swipnet.se/olandsklatterklubb	stefanoland@hotmail.com	
Örebro KK	Danny Hallmén	www.orebroklatterklubb.com	dannyhallmen@hotmail.com	
Östersunds KK		www.ostersundskk.se	daniel.jacobs@ostersund.se	
Örebro KS	Danny Hallmén	-	dannyhallmen@hotmail.com	

HJÄLP OSS GÖRA LISTAN KOMPLETT GENOM ATT MEDDELA KANSLIET ER KLUBBS WEBBADRESS OCH/ ELLER MEJLADRESS!

Svenska Klätterförbundet

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

Idrottens Hus
Fiskartorpsvägen 15A

114 73 Stockholm
tel: 08-699 65 20

e-post: kansliet@klatterforbundet.se
webbsida: 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
Ordförande	Pontus Axelsson	Västmannagatan 47	113 25 Stockholm	pontus.axelsson@klatterforbundet.se	0705-45 42 33
Vice ordförande	Johan Ringstedt	Bergviksvägen 61	167 63 Bromma	johan.ringstedt@klatterforbundet.se	0703-93 05 40
Kassör	Madelene Lidmalm	Korpralsvägen 1	177 43 Järfälla	madelene.lidmalm@klatterforbundet.se	0735-02 51 90
Sekreterare	Johan Wahlberg	Månstensvägen 16	196 33 Kungsängen	johan.wahlberg@klatterforbundet.se	0727-12 56 56
Ledamot styrelse	Peter Hermanson	Bonnagårdsvägen 9	302 92 Halmstad	peter.hermanson@klatterforbundet.se	0708-81 05 12
Ledamot styrelse	Eleonor Säfsten	Kransbindarvägen 16	126 36 Hägersten	eleonor.safsten@klatterforbundet.se	0736-43 13 33
Ledamot styrelse	Mikaela Rydberg	Johannesbäcksgatan 56B	754 33 Uppsala	mikaela.rydberg@klatterforbundet.se	0704-17 57 92
Valberedning	Manne Forsdik	Sibyllegatan 53	168 74 Stockholm	manne.f@me.com	0708-80 10 17
Redaktörer Bergsport	Eva Olsson Annika Ringstedt			red@bergsport.se	0706-77 80 44 0703-99 16 29
Accesskommitté, ordf	Christofer Urby	Bollungen 109	747 91 Alunda	christoferu@yahoo.se	070-329 11 61
Alpinkommitté	Rafael Jensen	Allhelgonagatan 12, 7 tr	415 13 Göteborg	rafael@algohotellet.se	0733-24 34 34
Förbundskapten Juniorlandslag	Reino "Nicki" Horak	Bergsvägen 38	333 60 Sävedalen	jfk@klatterforbundet.se	0705-22 61 22
Förbundskapten Skidalpin	Martin Persson	Skansvägen 52 lgh 1201	830 05 Järpen	Martin_persa@hotmail.com	070-607 50 98
Säkerhet	Ingemar Gråsjö	Stureplan 1	582 21 Linköping	ingemargrasjo@gmail.com	073-418 11 71
Tävling, ordf	Björn Höft	Östervägen 33	169 55 Solna	bjorn@norrortspartyservice.se	0704-29 43 72
Utbildning	Panda Ekval	Osbygatan 1, 214	43 Malmö	panda@gnejs.se	0703-50 33 05
Utbildning Tränare	Jim Wasmuth	Bergs backe 3	59396 Västervik	jim.wasmuth@vastervik.se	072-732 75 51
Anläggning	Per Forsberg	Lefflersgatan 19, 2tr	416 71 Göteborg	anlaggning@klatterforbundet.se	0733-76 55 19
Medicin/Expediotionsläkare/UIAA MedCom	Johan Holmgren	Parkgatan 25	434 50 Kungsbacka	johanholmgren@hotmail.com	073-679 02 54
Förbundsläkare	Anders Söderlund	Lillskogsvägen 13A	133 34 Saltsjöbaden	anders.soderlund@aleris.se	070-491 70 43
UIAA anti-dopingkommission (ledamot)	Anders Söderlund	Lillskogsvägen 13A	133 34 Saltsjöbaden	anders.soderlund@proxima.se	070-491 70 43
UIAA accesskommission (corresponding member)	Jonas Paulsson	Idrottens Hus	114 73 Stockholm	jonas.paulsson@klatterforbundet.se	08-699 65 21
IFSC regelkommission (ledamot)	Åke Nilsson	Krukmakargatan	118 51 Stockholm	geoscope@gmail.com	070-730 28 32
Corresponding member UIAA Medcom	Erik Gustafsson	Hvitfeldtsgatan 2 B	411 20 Göteborg	erik926@gmail.com	0702-28 36 54

ATT KÖPA FRÅN KANSLIET

Gör på följande sätt: Betala in på Plusgiro 673265-5, skriv ditt namn och adress tydligt samt klubbtillhörighet. 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 expeditionsavgift.
Alla priser inkluderar moms.

Fraktpriser:
1 st bok 55 kr, 2 st 60 kr, 3-4 st 150 kr, 5-10 st 250 kr
1 st loggbok 10 kr, 2 st 20 kr, 3-4 st 20 kr, 5-10 st 40 kr
1 st kompendium 10 kr, 2 st 20 kr, 3-4 st 30 kr, 5-10 st 60 kr
Topprep/ledkort >100 st=10 kr, 100-200=20 kr, 200-500=40 kr

Fler ex än 10 eller andra frågor? Kontaka gärna kansliet så hjälper vi dig med beställningen. Tel: 08-699 65 20

BÖCKER & KOMPENDIER

Stora boken om klättring
av Nils Ragnar Gustavsson. Lärobok i klättring.

Medlemspris 300kr
Ord.pris 350kr

Svensk klättring Pionjärerna
av Ewa Hellström. Klättringens historia.

Medlemspris 150kr
Ord.pris 200kr

Firning och Klättring
Försvarsmaktens bok om firning, kamraträddning, laviner mm.

Medlemspris 650kr
Ej medlem 750kr

Klättring inomhus
Skriv in dina klätterturer, kurser m.m.

Medlemspris 80kr
Ord.pris 100kr

Topprepsklättring inomhus
Kurskompendium av Rasmus Jansson.

Medlemspris 80kr
Ord.pris 100kr

Kebnekaiseförare del 1
Kompendium, kopia av Rossipals.

Medlemspris 30kr
Ord.pris 50kr

Kebnekaiseförare del 2
Kompendium, leder efter 1952.

Medlemspris 30kr
Ord.pris 50kr

Toppreps- och ledkort
Topprepskort (grönt)
Ledkort (rött)
1-100 ex: 10kr/st
> 100 ex: 6kr/st

MÄRKEN

Instruktörsmärke
ca 5×8,5 cm.
Pris 50kr inkl ett kategorimärke.

Kategorimärken Instruktör
Finns för klippa, is, inomhus, sport
Pris 10kr

Tygmärke SKF
Pris 40kr

OBS!
Glöm inte att betala för frakten.

ATT KÖPA FRÅN FÖRFATTARE

KLÄTTERFÖRARE

Bohusförare 2002. Beställes på www.bohusguide.tk, 350 kr + frakt. **SLUTSÅLD!**

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

Jämtland, Östersunds KK

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

Stegeborg och Söderköping 2001, Björn Holst, tel 0121-400 54

Uppsala, Uppsala Klätterklubb

Umeå, Umeå Klätterklubb

Ågelsjön, 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

Klättring i Södermanland, 2007. 329 kr (inkl frakt). Pg 100 14 83-5. Mer info på 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

Höghöjdsmedicinskt kompendium
95 kr + porto, Pg 133 58 97-3, Johan Holmgren. Meddela per epost: johanholmgren@hotmail.com.

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

Foto: Jonas Paulsson

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Svensk klättring går in i årets sommarsäsong med ett leende på läpparna. Vi har haft många saker att glädja oss åt de senaste månaderna, inte minst förbundets eget 40-årsjubileum. Gott och väl över ett hundra personer samlades i Bohuslän tredje helgen i maj för att fira förbundet och ni kan läsa om festen i det här numret.

En personlig reflektion är att jag blev glad av att så många hade roligt. Vi har kämpat lite i uppförsbacke de senaste åren och förbundet har uppfattats av vissa som gammalt och mossigt. Nu vill vi börja en ny resa för svensk klättring och då är det viktigt att förmedla hur roligt det kan vara att arbeta tillsammans för ett större mål.

I alla ideella organisationer är en förutsättning för att folk skall engagera sig att de tycker att det är roligt. Om några av dem som kom till jubileumshelgen tyckte att det var roligt och överväger att komma även nästa gång så tror jag att vi lyckats. Om nya krafter ser att vi som engagerar oss har kul och kanske på sikt vill vara med själva och jobba för svensk klättring går vi en fin framtid till mötet.

Ett sätt att göra det mer roligt är lyfta fram fina insatser som gjorts under året. På initiativ av en av landets klubbar började förbundet förrförra året med utmärkelser och på 40-årsfesten delades det för första gången ut pris i alla kategorier. Jag hade förmånen att tillsammans med Hanna Mellin ur juryn dela ut priserna till bland andra Västervik, Tunaberg och Hannes Puman (som årets lyft). Det var fantastiskt att få dela glädjen med alla 120 klättrare från hela landet under prisceremonin.

En annan av de nyheter som jag själv tycker har varit allra roligast är att välkomnat Eva och Annika som nya redaktörer för Bergsport. Eva och Annika har lång erfarenhet av både klättring och kommunikation och kompletterar dessutom varandra väldigt väl. Det känns jätteroligt att få tillbaka Eva, som varit redaktör för tidningen förut, och som känner många klättrare och klubbar sedan tidigare. Det i kombination med Annikas engagemang för föreningsliv och erfarenhet som skribent gör att vi i styrelsen känner att vi verkligen kan få tidningen att inspirera våra klubbar och komma närmare verksamheten.

Bergsport har alltid varit en bra tidning, men på sistone vi sett behovet av fler reportage från klubbar och ledare, för klubbar och ledare. Med Eva och Annika bakom rodret hoppas och tror vi att fler skall känna att Bergsport är en källa till inspiration för deras verksamhet i klubben. Regelbundna läsare av min kolumn vet också att vi i förbundet har som mål att under 2012–2013 öka antalet kvinnor i ledande poster i förbundet och det känns naturligtvis extra kul att de kandidater till redaktörsposten vi gillade allra bäst bidrar även till det målet.

Det finns mycket att glädjas åt, men allt är förstås inte guld och gröna skogar. I slutet av maj nåddes vi av nyheten att sportklättring inte kommer med som ny idrott i de olympiska spelen 2020. Det internationella förbundets ansökan föll på målsnöret och det kommer nu att stå mellan baseball/softball, squash och brottning. Beslut om vilken av dessa tre som inkluderas i OS 2020 tas i september.

Det finns de som varit kritiska till sportklättring som olympisk idrott och menat att kommersialiseringen av klättring enbart är negativ. Inte sällan sammanfaller den åsikten med att det överlag inte är bra att sporten får fler utövare utan att det närmast leder till överfulla hallar och accessproblem. Bland ledare och aktiva som jobbar med sporten inom förbundet är det dock tydligt att en stor majoritet hoppades på att sportklättring skulle få komma med.

Kommersialiseringen av idrott är ett faktum och något vi måste förhålla oss till. Det gäller särskilt inomhusklättringen där utövare i många delar av landet enbart har kommersiella hallar att klättra i. Riksidrottsförbundet har det senaste året drivit ett projekt man kallat för Framtidens förening där man undersökt hur ideell verksamhet påverkas av den här samhällsutvecklingen. Vi fick i maj en mycket bra slutrapport från det projektet och jag uppmanar alla intresserade att gå in på rf.se och läsa den. På RF:s förbundsmöte i Luleå i maj (där klättring som brukligt numera var representerade) så röstades också ett förslag igenom att under de närmsta två året ta fram en strategisk utvecklingsplan för hur idrottsrörelsen och ideellt föreningsliv bör utvecklas för att bättre möta individens behov i framtiden.

På tal om att möta individens behov vill jag avsluta med att ge en stor eloge till kansliet och alla andra som medverkat till att ta fram vår nya broschyr om klättring utomhus. Det har under en längre tid varit tydligt för oss att många som klättrar inomhus vill prova att klättra ute, men inte vetat hur man skall komma igång eller vem man kan vända sig till. Det finns många fina kurser och böcker om utomhusklättring – och vårt mål är inte att ersätta någon av dem – utan broschyren är tänkt som inspiration. Klubbar som arrangerar utomhusaktiviteter för nybörjare kan med fördel dela ut broschyren till deltagarna på till exempel prova på-dagar. Den kan också vara bra att dela ut till markägare och myndigheter för att öka deras kunskap och förståelse för klättring.

Avslutningsvis, och som vanligt, glöm inte att ringa och berätta vad just du kan och vill göra för svensk klättring – mitt telefonnummer står längst bak i tidningen.

Pontus Axelsson (medlem Bohusläns kk och Stockholms kk)
För att läsa mer om styrelsens arbete, gå in på http://bit.ly/bergsport

bergsguiden

leder dig till den bästa utrustningen och skönaste arrangemangen.

Klätterprylar till bra priser!
NORTHSTAR.SE
MALMBERGET: 0970-251 83 UMEÅ: 090-780 09 00

Klätterutrustning för både sommar och vinter
www.wattochtarrt.se
wått & tårt
Köpmangatan 7 i Sundsvall
060-12 71 71

FINA ERBJUDANDEN PÅ KLÄTTERUTRUSTNING VARJE MÅNAD
www.Klatterochhogfjall.se
tel. 0660-73237

Klättring som yrke?
Lova av och med klättring...
Scan-Rope
0320-560 60
www.scanrope.eu

Umeås klätterbutik!
Utebutiken
utebutiken.se facebook.com/utebutiken

NY FÖRARE ÖVER ÖSTERGÖTLAND som beskriver över 1000 leder. Helt i fyrfärg.
Beställ ett signerat exemplar på www.schlyter.com

UTE GUIDERNA
KLÄTTERKURSEN I BOHUSLÄN
telefon 0704-74 42 94 www.uteguiderna.se

NÄSTA NUMMER UTE 15 SEPTEMBER 2013

MANUSSTOPP 15 AUGUSTI 2013

OM DU VILL ANNONSERA I BERGSPORT, KONTAKTA JONAS SVANSTRÖM 031-743 20 85

Ny e-post till redaktionen: red@bergsport.se

Svenska Klätterförbundet, Idrottens Hus, 114 73 Stockholm

POSTTIDNING B
PORTO BETALT

www.marmot.eu I facebook.com/marmot.mountain.europe
Fotograf: Klaus Fengler
Marmot PRO: Matilda Söderlund

WHAT GIVES YOU LIFE?
Marmot®
FOR LIFE

Marmot
Wm's
Erin Tank