



NORGES KLATREFORBUND

Rutesetterkurs

NIF - kode :
Arrangør : Norges Klatreforbund (NKF)
Varighet : 14 timer
Sist revidert : 20.06.2013
Forfatter : Utkast v/ Nils Rune Birkeland og Runar Carlsen 2008, revidert av Lars
Ole Gudevang 2013

Generelt om kurset

Kurset kan være et selvstendig kurs eller som en etterutdanningsmodul i trenerløypen.

Kurset tar for seg elementer for å sette best mulig ruter og buldre (heretter kalt klatreruter) og gjennomføre dette på en sikker måte.

Varighet

- 14 timer, fordelt på 2 timer selvstudium og 12 timer teoretisk og praktisk undervisning med kursleder.

Gjennomføring

Rutesetterkurset anbefales å gjennomføres på følgende måter:

- 2 dager a 6 timer + 2 timer selvstudium.
- 4 dager a 3 timer + 2 timer selvstudium.

Målsettinger

- Deltakerne skal på sitt nivå bli i stand til å montere klatreruter for trening og konkurranse på innendørsanlegg.
- Deltakerne skal bli i stand til både å planlegge og begrunne valg som må gjøres underveis i prosessen med å utforme ulike typer klatreruter, og skal også bli i stand til å kommunisere om disse.
- Deltakerne skal få erfaring med og forståelse for gjennomføringen av et konkurransearrangement på innendørsanlegg, og for de valg, tilpasninger og organiseringsformer som er hensiktsmessige i den forbindelse.

Krav til kursleder/instruktører

- Trener 1 eller 2

- Kompetanse og erfaring fra rutesetting og drift av klatreanlegg
- Erfaring med arrangering av klatrekonkurranser på lokalt eller regionalt nivå.
- Solid erfaring med rutesetting og arrangement av konkurranser på nasjonalt nivå, samt gjennomført rutesetterkurs kan kompensere for manglende formell bakgrunn.

Opptakskrav for deltagere

- Klatreleder inne eller tilsvarende kompetanse
- Lest all litteratur før kursstart

Utstyr

- Deltakerne har personlig utstyr til innendørsklatring + gri-gri, tau, hjelm, 1 jumar, 2 ekstra skrukarabinere, slynger, 2 stk unbrakonøkler (6 + 8 mm), papir/blyant, tape og liten ryggsekk.
- Instruktørene stiller med utstyr nevnt over, ekstra umbrakoer, ekstra sett jumarer og fotslynger, spann for oppbevaring av tak og merketape.

Litteratur

- "Regler for nasjonale klatrekonkurranser", NKF 2013
- "Rutesetterkurs", NKF 2013(dette dokumentet)
- "Arbeidsinstruks for rutesettere", NKF 2013

Modulene

Modulene i denne generelle planen kan tilpasses de lokale rammebetingelser angående tid. Kurset kan med fordel avsluttes med gjennomføring av en reell klatrekonkurranse. Det er heller ikke noe vanntett skille mellom modulene, modul 2 kan etter kursleders vurdering gjerne kombineres modul 3, 4 og 5.

Modul	Selvstudium	Undervisning	Totalt
1. Arbeidsmetoder	1	2	3
2. Planlegging av klatreruter	0	2	2
3. Treningsruter	0	5	4
4. Konkurranseruter	1	3	4
5. Gjennomføring av konkurransearrangement	0	1	1
Timer totalt	2	12	14

Modul 1 Arbeidsmetoder, 2 time(+ 1 time selvstudium)

- Moduler skal gå igjennom "Arbeidsinstruks for rutesettere". Kurset skal gjennomføres i henhold til denne instruks.
- Bruk av ulike typer verktøy, spesielle hensyn:
 - Drill
 - Umrako

Modul 2 Planlegging av klatreruter, 2 timer

Viktig å spørre seg før man går i gang:

- Hvorfor klatrer man?
- Hva ønsker man å oppnå med klatringen?
- Hva er en grad?

Innholdsmomenter og stikkord:

- Ulike typer klatreanlegg, tilpasninger og sikkerhet.
- Klubbhall, idrettsanlegg og kommersielle anlegg.
- Sikkerhetsnett i hall.
- Støtdempende matter på gulvet.
- Ulike typer veggteknologier, spesielle hensyn.
- Buldring, sva, vertikale, bratte og vippevegger.
- Veggene leveres i moduler og er som regel dataprodusert.
- Sikkerhet:
 - Sørg for at aldri noen har muligheten til å falle før første klipp. Dvs det skal være lett klatring i forhold til nivået ruten representerer.
 - Klippetak – tidlig på ruten skal minimalisere muligheten for fall. Klippetak skal ei være så godt at det skaper hvil.
- Friksjonsmaling(fester tak godt til veggen), glassfiber/kryssfiner.
- Stålkonstruksjon plassert på betong gulv.
- Klomutter, ikke stram for hardt da gjengesynderen kan ryke og/ eller klomutter kan løsne fra plate.
- Ulike typer klatretak, bruk og sikkerhet. (tre/epoksy/plast).
 - Plasttak, formelige ved ujevn vegg, knekker ikke.
 - Epoksyttak er tunge knekker ved feil belastning. Noen tak har montert jernspiral slik at taket ikke faller ned hvis det knekker.

Modul 3 Treningsruter, 5 timer

- Treningsruter og konkurranseruter – forskjeller, likheter og tilpasninger (fallkurve, knekkpunkt, progresjon, variasjon, isolasjon).
- Treningsruter kan ha forskjellige formål. Enten er den ment for pump trening eller ren styrke med avstivelses og kroppstunge bevegelser.

- Konkurranseruter har som regel en kombinasjon av de fleste momenter.
Konkurranseruter skiller seg spesielt ut ved at de traverserer og bruker større arealet av veggen enn en treningsrute.

Innholdsmomenter og stikkord:

- Hvordan bygge opp en rute, analytisk eller improvisatorisk.
- En linje hvor det er etablert treningsruter består ofte av tre ruter med forskjellig vanskelighets grad. To separate ruter med ensfarget fargekode. Fargekodene bør ha klare forskjeller. Blå og grønn er ofte vanskelig å skille når man har kalk på takene. Det tredje alternativet er en kombinasjon av de to separate rutene som ofte utgjør den letteste vanskelighetsgraden på linjen.
- Valg av klatretak gjøres på gulvet. Ca antall ønskelige tak, størrelser og type.
- Bolter plasseres i sine respektive hull på klatretakene. Ta alltid med noen ekstra.
- Noen liker å skru ovenfra andre nedenfra.
- Ribbe veggen for tak versus den utforskende metode.
- Treningsruter kan også tapes opp for å skille ruter fra hverandre på samme linje.
- Kvalitetssikring og samarbeid.
- Testklatring.

Modul 4 Konkurranseruter, 3 timer(+ 1 time selvstudium)

- Konkurranseruter blir laget på en slik måte at de skal skille utøverne samtidig som det er ønskelig at de er publikumsvennlige. En utøver faller 90 % av tilfellene fordi man er pumpet ikke fordi ruten har et vesentlig hardt punkt som utpeker seg(cruX). Hvis en rute har et crux som gjør at mange faller på samme bevegelse vil det under en konkurranse bli vanskelig å skille utøverne poengmessig. En publikumsvennlig rute består gjerne av hopp og sprett som for publikum ser vanskelig ut.

Innholdsmomenter og stikkord:

- Hvordan bygge opp en rute, analytisk eller improvisatorisk.
- Ribbe veggen for tak versus den utforskende metode.
- Kombinasjoner av tilnærmingene.
- Kvalitetssikring og samarbeid.
- Rettferdige momenter:
 - Benytt kalkede tak under konkurransen. Helt nye tak eller nyvaskede tak vil endre friksjon etter at kun få klatrere har benyttet dem.
 - Ruter som skal klatres on sight, eksempelvis finalerute blir ofte dekket med banner for å minimalisere tidsbruk for omskruing mellom kvalik og finale.
- Tidsfaktoren:
 - Konkurranser har som regel et tidsskjema å forholde seg til. Når en slynge eller klatretak mister sin faste posisjon må rutesetterne opp i veggen enten på tau eller lift, begge deler stjeler tid fra det opprinnelige tidsskjema. Der hvor det er behov for omskruing markerer man med en tusjstrek på klatretak og ned på veggen slik at det er lett å montere klatretakene raskt tilbake i korrekt plassering.
 - Tre klatretakene som skal monteres i pausen på en snor i nummerisk rekkefølge i forhold til hvordan de skal monteres tilbake på veggen.
 - At rutene er publikumsvennlige handler både om tid og bevegelsesdramaturgi.
- Deltakerklasser:
 - NC, NM og Nordisk har 6 klasser:
 - Yngre junior gutt og jente.
 - Eldre junior gutt og jente.
 - Senior herre og dame.
- Forslag på rader for de ulike klasser. Må justeres i henhold til påmeldte deltagere.

Klasse	1. kval	2. kval	Finale
Yngre junior jente	6-	7-	7+
Yngre junior gutt	6	7	8-
Eldre junior jente	6+	7	8-
Eldre junior gutt	6+	7+	8
Senior dame	6+	7+	8
Senior herre	8-	8/8+	9-/9

Modul 5 Gjennomføring av konkurransearrangement, 1 timer

Innholdsmomenter og stikkord:

- Sikkerhet underveis(slynger, løse tak etc)
- Tegne ruter dagen før konkurransen
- Gjennomgang med hoveddommer og sikrere