



STEIN TRONSTAD
stein.tronstad@npolar.no

Stein Tronstad er styremedlem og sikkerhetsansvarlig i Klatreforbundet. Til daglig arbeider han som seksjonsleder på Norsk Polarinstitutt



NORGES
KLATREFORBUND



PORSJONER UTFORDRINGENE: Med topptau kan selve klatringen være hovedutfordringen. Ved ledning kreves det større marginer så det blir overskudd igjen til å sikre.
Foto: Marek Podowski.

Ung og ivrig

Tolv-trettenåringer kan imponere alle i klatreveggen, smidige og spenstige som katter der de smyer seg til topps. Dessverre mangler de kattenes evne til å lande på beina når de faller.

Det er ikke bare guttenes stemmeleie som svinger i tidlige tenår. Begge kjønn kjører berg- og dalbane mellom barn og voksen; imponerende modne i det ene øyeblikket, villre eller barnslig usikre i det neste. Det påvirker også klatringen.

Bratt klippevegg, Trøndelag: Det er vårens første tur ut på bratt klippe. Den tolvårige klatreren og faren er ivrige etter å se om vinterens trening har gitt resultater. Etter noen oppvarmingsruter er det klart for et forsøk på ny pers. Gutten setter i gang på en ny og ukjent 7+. En voksen tredjeperson sikrer. Ruta er hardest helt i toppen, der den traverserer opp mot toppankeret. Her blir det litt nøying, og gutten vegrer seg for å gå på cruxet. Sikreren heier det han

kan; gutten føler presset og strekker seg. På vejen skrått opp mot de siste takene ser han ingen annen løsning enn å stikke leggen inn bak tauet. Neste tak har han fortsatt ingen sjanse til å nå. Fallet er et faktum, og tauet vipper ham rundt. Klatreren går i stup tre til fire meter nedover og smeller hodet i veggen så det synger. Uten hjelm ender det med et fem cm langt kutt i hodebunnen.

Innevegg, Sørlandet: En gjeng ungdommer er på klatretrening, blant dem to trettenåringer i taulag med hverandre. De voksne trenerne legger inn litt konkurranse ved å la dem gå ei rute på tid. Tilskuerne fyrer oppunder, og guttene hopper etter å komme i gang. Scenen er satt, startsignalet går, og

klatreren suser opp uten problemer. I det øyeblikket han skal fires ned, oppdager en av trenerne at sikrerens grigri er helt åpen: I hastverket før start har han bare fått skrukarabineren gjennom ett av de to karabinerhullene. Treneren tar hånd om saken, og gutten blir firt trygt ned.

Ingen av episodene vil overraske dem som har hatt litt å gjøre med tolv-tenåringer, aller minst de voksne som var involvert. Persing eller konkurranse; i begge tilfeller ble ungdommene heiet inn i en situasjon de ikke mestret. Tolvåringen falt for sitt eget ønske om å innfri de voksnes forventninger; trettenåringene boblet over av iver da ledere og publikum hoiet dem fram. De voksne ga dem verdens

mest velmente oppmuntring, men oppnådde kanskje ikke annet enn å framskynde uhell og skade. I det ene tilfellet ble det for vanskelig, i det andre gikk det for fort.

Unger og unge tenåringer utvikler seg i ulik takt; fysisk mot økende styrke, utholdenhet, bevegelighet og bevegelseskontroll; psykisk mot økende selvinnsikt, evne til samhandling, konsentrasjonsevne, mentalt overskudd og trygghet. Når de når den graden av modenhet og mestring som skal til for å klatre selvstendig, kan variere. Tolv-trettenåringer er sjelden så godt kjent med sine egne fysiske og psykiske grenser. De kan ha lett for å la seg rive med, lede av ytre eller indre prestasjonspress, eller skli ut i rein lek som går ut over grensene for det forsvarlige. De færreste av dem har god nok taukontroll og konsentrasjon til å sikre helt selvstendig. Det kan være krevende å holde oppmerksomheten samlet om sikringsarbeid, kameratsjekk eller andre rutiner, og det skal lite til for å avspore den. Enda mer krevende blir det når flere oppgaver skal mestres på en gang.

Voksne foreldre eller ledere må alltid ta et overordnet ansvar i denne fasen, særlig når flere ungdommer klatrer sammen. Hovedutfordringen er å legge oppgavene på et nivå som de unge kan mestre. La det være nok med en vanskelig oppgave av gangen, ikke flere samtidig. Når selve klatringen skal være utfordrende, bør ikke sikringsarbeidet komme som en tilleggsutfordring. Buldring og topptauing kan gi bedre rammer om anstrengelsene. Skal det ledes, så velg ruter som er velsikret og reine.

Sikringsarbeid er motorisk krevende og forutsetter full konsentrasjon om oppgaven. I en lang innlæringsfase bør klatringen foregå i rolig tempo på greie ruter når ungdommene selv skal sikre – enten det gjelder å sikre andre eller å plassere egne kortstynger ved ledning. Hold oppsyn og dobbeltsjekk alt sikringsarbeid og alle sikringsopplegg. Pass på å roe ned når stemningen blir for intens, eller når ungdommenes oppmerksomhet blir fanget av noe annet. Sist, men ikke minst: forebygg skader. Skrubbsår er en del av leken, men det mer alvorlige må og kan vi unngå.

Vurdering av fallunderlaget og sikringssystemet er viktig, og hjelm ved klippeklatring er en selvfølge.

Å konkurrere er sjelden det viktigste for ungdommer som klatrer; det handler heller om opplevelser og utvikling gjennom spennende aktivitet sammen med andre ungdommer. Legg heller vekt på å gi hver enkelt en opplevelse av å mestre nye oppgaver og nye utfordringer. Ungdommene vokser på å finne sin egen veg forbi vanskeligheter som de takler en etter en. Lederes og foresattes oppgave er å underbygge individuell framgang, blant annet ved å finne utfordringer som passer til hver enkelt sine forutsetninger. Vær oppmerksom på tegn til frykt; ro ned og la ungene prøve seg fram med mer forsiktig progresjon.

Når galt skjer, er det også en kilde til læring. Begge de to hendelsene ble grundig gått gjennom med alle involverte rett etterpå. Alle fikk anledning til å forstå hva som hadde skjedd og hva som kunne vært gjort for å unngå det. Alle ble litt klokere, og klatregleden overlevde.

TRYGG BULDRING: Buldring gir trygg utvikling av gode ferdigheter og stor bevegelsesglede for barn. Foto: Marek Podowski.



Les mer om klatring med barn og unge

For den som vil lese mer om klatring med barn og unge anbefales boka Bratte gleder. Klatring med barn og ungdom. av Geir Grimeland, utgitt på Akilles forlag i 2009.