

NKF Trener 2

kursmal



NIF - kode :
Arrangør : Norges Klatreforbund (NKF)
Varighet : 150 timer
Sist revidert : September 2016
Forfatter : Lars Ole Gudevang og Stian Christophersen

Mål for kurset	3
Generelt om kurset	4
Modulene	11
Modulplan	12
Modul 1 Metoder, maler og HMS	13
Modul 2 Kunnskapsformidling	14
Modul 3 Generell og klatrespesifikk treningslære	15
Modul 4 Klubb	17
Modul 5 Tilrettelegging	18
Modul 6 Ernæring	19
Modul 7 Anatomi, fysiologi og biomekanikk	20
Modul 8 Evaluering	20
Praksis	22
Norges Klatreforbund	23

Mål for kurset

Trener 2 er andre nivå i TRENERLØYPA. Fokus er fortsatt på deltakelse og på dette nivå blir utvikling viktig. Trener 2 bygger på kunnskaper og praksis fra Trener 1, men det tilkommer også nye moment. Trener 2 er for trenere som ønsker å utvikle seg selv og utøverne videre. Idrettsfaglig er treningsprosessen sentral på Trener 2. Trener 1 og Trener 2 dekker breddeidrettens basiskrav på klubbnivå. Norges Klatreforbund utdanner trenere for å sikre at kurs, aktiviteter og treninger holder kvalifisert nivå. Kurset er også i henhold til NIF sine retningslinjer for trenerløypa. En trener 2 kan også være hovedinstruktør på trener 1 kurs ,klatreleder inne-kurs, holde innføringskurs innendørs (12t nybegynnerkurs), og godkjenne Brattkortprøver.

Delmål

- Målet for selvstudiet før kurset er at deltakerne skal ha et minimum av kjennskap til emner som inngår i gjennomføringen av kurset, og at de skal være forberedt på en oppgave som de kan bli evaluert på.
- Modulmål: Inngår i beskrivelsen av hver modul.
- Økonomi: Kursavgift gjenspeiler utgiftene ved at kurset bør gå i økonomisk balanse.

Generelt om kurset

Varighet

- Undervisning og selvstudium

75 timer, fordelt på 38t teoretisk og praktisk undervisning med kurslærer og 37t selvstudium

+

- Praksis

75 timer obligatorisk praksis i etterkant av kurset uansett om man går videre til trener 3 eller ikke. Dvs trener 2 -godkjenning gis når 75 timer obligatorisk praksis er gjennomført.

Praksisen kan være en eller flere aktiviteter som en blir kvalifisert til (se lenger ned i dokumentet). Praksisen må dokumenteres til NKF før godkjenning gis.

Trener 2-kurset anbefales å gjennomføre på følgende måte:

37 timer selvstudium

+

- 1. helg

Fredag: kl. 16 -20

Lørdag: kl. 08-17

Søndag: kl. 08-16

+

- 2. helg

Fredag: kl. 16 -20

Lørdag: kl. 08-17

Søndag: kl. 08-16

Opptakskrav

- **Formell kompetanse:** Godkjent som trener 1.
- **Alder:** Minimum 18 år ved kursstart.
- **Erfaring:** Minimum 45 timers praksis som trener 1.
- **Ferdighet:** Lede minimum 6

Opplysningene sendes skriftlig på eget skjema med referansepersoner; gjerne trenere/ instruktører.

Kvalifisering

- Trener 2 er en trenerutdanning som er rettet mot dem som er trener for utøvere som ønsker å utvikle seg videre fra klubbnivå til nasjonalt nivå.
- Kurset kvalifiserer til å:
 - Være trener for utøvere på nybegynnernivå, videregående nivå og for de som ønsker å trene målrettet og langsiktig for konkurranser
 - Være hovedinstruktør på følgende NKF-kurs:
 - Trener 1
 - Klatreleder inne
 - Innføringskurs innendørs (12t nybegynnerkurs)
 - Etterutdanning
 - Instruere på Brattkorttest
- Veilede i kosthold og antidoping
- Sette opp en kortsiktig og langsiktig treningsprogram
- Være en ressursperson ved arrangement av konkurranser
- Veilede klubb i søknadsprosesser
- Inneha en aktivitetsbank for oppvarmingsaktiviteter, klatreaktiviteter og treningsmetoder.

- Ivareta sikkerheten ved klatring.

Krav til godkjenning som trener 2

- Deltakeren skal fylle opptakskravene.
- Gjennom kurset skal deltakeren vise gode ferdigheter og kunnskaper innen sportsklatring.
- Deltakeren skal vise seg skikket til rollen som instruktør, trener og veileder.
- Deltatt på minimum 80 % av undervisningen.
- Deltakeren skal ha bestått praktiske og skriftlige evaluering.
- Trener 2 som har bestått kurs men ikke fullført praksis (innen 12mnd) kan kun virke som medinstruktør.
- Trener 2 som har bestått kurs men ikke fullført praksis innen 12mnd må ta kurset om igjen eller søke NKF om avvik.

Ved bestått kurs og fullført praksis, må deltagerne registrere seg på

<https://brattkompetanse.no/>

Etter registrering blir kursbevis (trener 2 kort) sendt i posten.

Regodkjenning

NKF stiller krav til regodkjenning etter at godkjenningsperioden utløper. En godkjenningsperiode er på fem 5 år. Det er den enkelte trener 2 sitt ansvar å regodkjenne seg før godkjenningsperioden er utløpt.

For å bli regodkjennt må man vise til aktiv bruk av sin kompetanse i siste godkjenningsperiode. Aktiviteten må være fordelt utover perioden. Dersom man har lange opphold fra klatringen må dette begrunnes. Man må vise på innsendt skjema at en har vært

aktiv på en eller flere måter som listet under. Kravene er listet i prioritert rekkefølge (viktigste øverst), dvs det er bedre å ha vært trener 1 gang i måneden enn å ha hatt et kurs pr år.

1. Treneraktivitet for enkeltutøvere eller grupper.
 2. Kurs (innførings-, klatreleder inne- eller trener 1- kurs)
 3. Egen klatreaktivitet, egenerklæring på å lede grad minimum grad 6.
 4. Relevante kurs, samlinger innfor klatring eller annen idrett
- Alle skal levere referanse fra en person eller klubb

Rammene for kurset

- Kurset skal holdes ved en klatrevegg som det kan ledes på. En buldrevegg i tillegg er en fordel. Kursansvarlig har ansvar for å vurdere sikkerhet ved klatrevegg og buldrevegg før oppstart av kurs. Oftest skjer dette ved å etterspørre og vurdere vedlikeholds prosedyrer hos veggeier. Kursansvarlig har og ansvar for å vurdere sikkerhet ved utstyr som brukes under kurset.
- Kursleder og evt. instruktør har ansvar for fortløpende vurdering av risiko og sikkerhet underveis i kurset, og om nødvendig gjennomføre tiltak for å redusere risikoen.
- Ulykker og farlige situasjoner som oppstår under arrangementet skal rapporteres til den som har engasjert deg til å holde kurset. De skal også rapporteres i NKF's ulykkesdatabase.
- Maksimalt 6 deltakere pr. instruktør.
- Krav til kursleder og instruktører:

Kursleder og evt. medinstruktør skal være godkjent trener 3. Etter søknad til NKF kan det godkjennes at kursleder/instruktør er trener 2 med særskilt god kompetanse innen de aktuelle læringsemnene i kombinasjon med solid sportsklatreerfaring.

Pensum

- All pensum er obligatorisk og like viktig. Alle pensum skal leses før kurset.
- Pensum merket* kan lastes ned fra NKF sin nettside.
- Pensum uten stjerne må bestilles på eksterne nettsider eller kjøpes i butikk.
- Noe pensum er e-læring. Link til e-læringen ligger i pensumlisten

1. Metoder, maler og HMS

- a. NKF metodesett, Halvor Hagen og Odd- Roar Wiik, 2005,
- b. NKF kursmal "Grunnkurs inne"*
- c. NKF kursmal "Klatreleder inne"*
- d. NKF kursmal "Trener 1" *
- e. NKF kursmal "Trener 2"*
- f. NKF plakat "Klatrevettplakaten"*
- g. "Innføring i HMS", artikkel, Sofie Haugom, 2011*

2. Kunnskapsformidling

- a. Gyldendal forlag: "Treningsledelse"; Giske, Brunnes m.fl. ISBN 97 8-82-05-43617-6 . Kapittel 1 og 2. **Kapittel 1 som pdf i dropbox, kapittel 2 som .ppt i dropbox**
- b. Akilles forlag: "Den coachende treneren – om å coache viderekomne". Abrahamsen og Gitsø. ISBN 978-82-7286-253-3 **Kjøp selv på nett/butikk**

3. Generell og klatrespesifikk treningslære

- a. "Klatretræning" / "The Self-Coached Climber", Dan Hague. kap. 1-12, ISBN 978-87-994106-0-6 **Kjøp selv på nett: <https://www.amazon.com/Self-Coached-Climber-Movement-Training-Performance/dp/0811733394> ELLER via det danske klatreforbundet dersom man ønsker dansk utgave.**

- b. Gyldendal Undervisning; "Idrettens Treningslære", Gjerset, A. m.fl (2016) ISBN 978-82-05-39194-9. Kap 3, 8, 9, 13 (s. 168-179 + s. 193-222), 16, 17 (s. 270-314), 18 (s. 369-400), 21 (s. 461-482), 24. **Kjøp selv på nett/butikk**
- c. "Climbing Games", Pesda press 2009, ISBN 978-1-906095-16-1
- d. NKF Idrettsskadekompendie.
<http://klatring.no/Portals/84/Utdanning/ressurser/Klatring%20og%20idrettsskader%20kompendium-1.pdf>

4. Klubb

- a. NKF, "Søke midler"*
- b. "Barneidrettsbestemmelser", NIF 2007. (Se NIF.no)
- c. "Retningslinjer for ungdomsidrett", NIF 2011. (Se NIF.no)
- d. Politiattestskjema (Se NIF.no)
- e. Politiattest veileder (Se NIF.no)
- f. NKF Konkurranseregler 2019*
- g. NKFs Arrangørhåndbok for Nasjonale konkurranser*

5. Tilrettelegging

- a. "Klatring og funksjonsnedsettelse", NKF 2016*
- b. "Søke midler til tiltak for funksjonshemmede", NKF 2012*

6. Ernæring og antidoping

- a. "Før trening, artikkel, OLT 2012*
- b. "Under trening", artikkel, OLT 2012*
- c. "Etter trening", artikkel, OLT 2012*
- d. "Måltidsmønstre", artikkel, OLT 2012*
- e. E- læringskurs:
 - I Idrett og spiseforstyrrelser, <http://kurs.idrett.no>
 - II NIF/ OLT e-læringskurs www.renutover.no

7. Anatomi, fysiologi og biomekanikk,

- a. Gyldendal Undervisning; "Idrettens Treningslære", Gjerset, A. m.fl (2016) ISBN 978-82-05-39194-9. Kap 3, 8, 9, 13 (s. 168-179 + s. 193-222), 16, 17 (s. 270-314), 18 (s. 369-400), 21 (s. 461-482), 24. [Kjøp selv på nett/butikk](#)
- b. NKF Idrettsskadekompendie*

8. Evaluering

- a. NKF Trener 2 skriftlig prøve

9. Praksis

- a. NKF Trener 2 praksisskjema

10. Frivillig pensum/ anbefalt lesing:

- a. "One move too many" av Thomas Hochholzer og Volker Schoeffl: Lochner-Verlag 2003, ISBN 3-928026-20-9 [Kjøp selv på nett/butikk](#)
- b. "9 out of 10 climbers make the same mistakes", Dave Macleod
- c. "Make or Break", Dave Macleod
- d. "The Rock Climber's Training Manual", Anderson & Anderson

Utstyr

- Deltakere: Personlig klatreutstyr.
- Kursleder skal i tillegg ha: Nødvendig utstyr til de ulike modulene, som f.eks. barnesele, førstehjelpsutstyr, osv.

Etterutdanning

NKF arrangerer ulike kurs. Disse kan tas som etterutdanningskurs. Kursene er åpne for trener 1 og 2. Kursene vil arrangeres ut fra hva som ønskes og hvilken kompetanse NKF har tilgjengelig.

- Rutesetterkurs
- Hoveddommerkurs
- Skadeforebyggende trening
- Konkurransesarrangering og konkurranseregler
- NKF kurs (bl.a. "fra inne til ute")
- NF klatreinstruktør sport (krav for å kunne jobbe ute som trener 2)

Modulene

Modulsystemet er bygd opp etter kravene til NIF sine krav til Trenerløypa. Dette medfører at kurset kan kvalifisere til økonomisk støtte fra ISF. Modulene kan, når det er hensiktsmessig, deles opp og fordeles utover i kurset.

Modulenes hovedmomenter

Utviklingen fra egen klatring til instruktør, stiller økt krav til sikkerhet og formidling.

Følgende momenter blir derfor sentrale gjennom modulene:

- **Egenferdighet** : Som utgangspunkt for instruksjon.
- **Holdninger og refleksjoner** : Knyttet til klatring og det ansvar som treneren har.
- **Pedagogisk bevisstgjøring** : Trenerens rolle og ansvar, hvordan formidle.
- **Treningsfaglig kunnskap** : Teoretisk og praktisk forståelse

Modulplan

Modul	Modulnavn	Innhold	Litteratur	Selvstudium	Undervisning	Total
1	Metoder, maler og HMS	Metodesett, maler og HMS		6	2	8
2	Kunnskapsformidling			2	8	10
3	Generell og klatrespesifikk treningslære	Treningslære, idrettsskader, forebygging og opptrening		12	12	24
4	Klubb	Konkurransen, støtteordninger for klubb, region og forbund		3	2	5
5	Tilrettelegging	Klatring for personer med nedsatt funksjonsevne		2	1	3
6	Ernæring	Kosthold og antidoping		5	2	7
7	Anatomi, fysiologi og biomekanikk	Anatomi, fysiologi og biomekanikk		8	8	16
8	Evaluerings				2	2
				38	37	

Timer totalt	75
Krav	75
Rest	0

9	Praksis	Treneraktivitet		x
		Hovedinstruktør på innføringskurs		x
		Hovedinstruktør på klatreleder inne-kurs		x
		Medinnstruktør på trener 1 kurs		x
		Timer totalt		75

Modul 1 Metoder, maler og HMS

Mål:

Repetisjon av metoder og ulike sikringsmidler til bruk på anlegg innendørs. Det er sentralt at deltakerne skal kunne drøfte hvilke metoder og sikringsmidler/utstyr som kan brukes i ulike situasjoner. Deltakerne skal også utvikle en bevissthet om faktorer som kan utløse ulykker på innevegger, og vite hvordan man skal arbeide for å forebygge dem. Modulen er kun en rask gjennomgang av de ulike metoder og kursmaler. Kurset krever at du har god kjennskap til metoder og maler. Gjennom denne modulen skal også deltagerne få en innføring i hvordan man bygger opp, og bruker ett HMS system i praksis. De skal få kjennskap til lovens krav til HMS systematikk, og vite hvilke oppgaver dette pålegger både instruktør og arrangørklubb (eller bedrift) når man tilbyr ulike former for organiserte klatreaktivitet eller drifter ett klatreanlegg. HMS delen er repetisjons fra trener 1 kurset.

Selvstudium: 6 timer

Undervisning: 2 Timer

Læringsemner:

- Praktisk gjennomgang av metodesett for klatring
- Inngående kjennskap til de ulike kursmaler
- Hvordan man vurderer hvem som er egnet som instruktør.
- HMS
- Klatrevettplakaten: å forebygge ulykker gjennom gode metoder og rutiner
- Bratt kort

Deler av modulen skal gjennomføres på en innendørsvegg.

Litteratur:

Punkt 1 a-g

Modul 2 Kunnskapsformidling

Mål:

Skal gi kjennskap til undervisningsmetoder og praktisk-pedagogiske problemstillinger som instruktør og trener i klatring. Modulen tar utgangspunkt i de ulike kursenes læringsemner og skal vise hvordan man på ulike måter kan formidle disse. Det vektlegges at deltakerne skal vise at de kan formidle kunnskapen om sikker klatring inne som instruktører på innføringskurs inne , klatreleder inne og trener 1 kurs. Modulens læringsemner flettes inn i de andre modulene.

Selvstudium: 2 timer

Undervisning: 8 timer

Læringsemner:

- Trenerrollen og instruktørrollen
- «MAKVISE»/KAMPVISE
- Ulike instruksjons/undervisningsmetoder
- Deltakerne skal ikke bare gis kjennskap til men også få erfaring med egen utøvelse av problemløsende og undervisende metode. En modell kan være å la deltagerne først få iscenesette en formidlingssituasjon og deretter la hver enkelt få trekke fram hva som gikk bra og hva som kan forbedres før resten av gruppen kommer med sine innspill. Til slutt vil instruktøren komme med sin oppsummering.
- Være en utviklingsorientert og prosessfokusert trener og veileder i trenings- og konkurransesituasjoner.
- Videreutvikle pedagogiske egenskaper med utgangspunkt i prinsippene fra Trener 1.
- Observere og ta tak i ulike problemer som kan oppstå i treningsgrupper eller i forbindelse med enkelte utøvere, ledelse og foreldre.
- Utarbeide enkle målsettinger og handlingsplaner i samarbeid med utøverne.
- Utvikle en treneratferd som møter utøvernes behov.
- Være i stand til å tilpasse kommunikasjon med ulike utøvere.
- Være i stand til å tilpasse treningen på en måte som skaper ønsket utvikling (for eksempel erfaringsbasert læring), også for personer med nedsatt funksjonsevne.
- Kunne utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle.

Litteratur:

Punkt 2

Modul 3 Generell og klatrespesifikk treningslære

Mål:

- Deltakerne skal ha en forståelse for de grunnleggende begreper i treningsteori, og de skal ha teoretisk og praktisk kunnskap om hvordan disse begrepene kan knyttes til klatring som aktivitet.
- Videreutvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper, samt tekniske/taktiske ferdigheter for egne utøvere
- Være i stand til å planlegge, lede, evaluere og justere trening i et langsiktig perspektiv.
- Ha kjennskap til ulikhetene mellom kvinnelige og mannlige utøvere og være i stand til å tilpasse treninger etter dette.
- Modulen skal ha stort fokus på praktiske øvelser, treningsmetoder og lekpregede klatreaktiviteter, i tillegg til den teoretiske delen.
- Kjenne til de vanligste idrettsskadene i din idrett og kunne de viktigste prinsippene for forebygging og opptrening av slike skader.

Selvstudium:

12 Timer

Undervisning:

12 Timer

Læringsemner:

- Oppvarming, utholdenhetstrening, styrketrening, bevegelsestrening, koordinasjonstrening, teknikktrening.
 - Innenfor hvert emne: Definisjoner, treningsprinsipper, treningsmetoder og grunnleggende fysiologi.
 - Innenfor hvert emne: Både generell kunnskap og kunnskap/praksis innen klatrespesifikke metoder/tilpasninger
- Praktiske klatre øvelser, treningsmetoder og lekpregete klatreaktiviteter
- Treningsplanlegging med vekt på uke-/ måned-/ periode-/ langtidsplanlegging arbeidskrav + kapasitetsanalyse, målsetting med mer

- Kjenne til de vanligste idrettsskadene i din idrett og kunne de viktigste prinsippene for forebygging, akuttbehandling og opptrening av slike skader.
- Grunnleggende treningsprinsipper:
 - Belastning/restitusjon/tilpasning
 - Variasjon
 - Progresjon
 - Spesifisitet
 - Kontroll

Modulen gjennomføres dels som selvstudium og dels som teoriundervisning og praktiske øvelser på en innendørsvegg og buldrevvegg.

Litteratur:

Punkt 3 a-d

Modul 4 Klubb

Mål:

- Lede aktivitet og utvikle utøvere ut fra trenerens avtale med klubben, klubbens overordnede mål, visjon og virksomhetsidé.
- Ha kjennskap til idrettens regelverk og retningslinjer for den aktuelle idretten.
- Kjenne til støtteordninger fra klubb, region og forbund.

Selvstudium:

3 Timer

Undervisning:

2 Timer

Læringsemner:

- Arbeidsavtaler
- Konkurranseregulering og regler
- Retningslinjer for barne- og ungdomsidrett
- Politiattest
- Søkable midler

Litteratur:

Punkt 4 a-h

Modul 5 Tilrettelegging

Mål:

- Ha kjennskap til klassifisering for funksjonshemmede
- Ha kjennskap til tilrettelegging for funksjonshemmede

Selvstudium:

Timer 1

Undervisning:

Timer 1

Læringsemner:

- Klatring og funksjonshemming

Litteratur:

Punkt 5

Modul 6 Ernæring

Antidoping undervisningen er et e-læringskurs på www.renutover.no. Når du har fullført alle delene av e-læringen, vil dette bli registrert og du vil finne ditt kursbevis som PDF i portalen. E-læringen skal gjennomføres som selvstudium før kurset og kursbeviset skal medbringes på trener 2 kurset. Modulen tar også for seg grunnleggende prinsipper til kosthold for idrettsutøvere. Her er det også et e-læringskurs, <http://kurs.sunnjenteidrett.no>. Dette kurset skal også gjennomføres før trener 2 kurset og kursbevis skal medbringes.

Mål:

- Ha kjennskap til idrettens retningslinjer for anti-doping.
- Ha grunnleggende kjennskap til kosthold for idrettsutøvere.

Selvstudium: timer 5

Undervisning: timer 2

Læringsemner:

- Antidoping
- Kosthold før, under og etter trening/ konkurranse

Litteratur:

Punkt 6 a-e

Modul 7 Anatomi, fysiologi og biomekanikk

Mål:

- Ha dypere kunnskap innen funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til egen idrett.

Selvstudium:

Timer 8

Undervisning:

Timer 8

Læringsemner:

- Finger og arm anatomi
- Biomekanik i praksis gjennom klatreøvelser(tyngdepunkt, balanse, pendel)
- Hjerter, muskler og benstruktur; hvordan påvirkes faktorene av trening

Litteratur:

Punkt 7

Modul 8 Evaluering

Metode:

1. Underveisevurdering med løpende tilbakemeldinger

2. Evaluering av hver kursdag skal fungere som et gjensidig forum, med fokus på å veilede deltakere og vurdere gjennomføringen av dagen.
3. Deltakerne vurderes og med en praktisk og en teoretisk prøve:
 - a. Praktisk prøve: Deltakerne må forberede en praktisk økt som skal gjennomføres og godkjennes. Tema for den praktiske prøven får deltageren på kursets 1. kurs helg.
 - b. Teoretisk prøve: Skriftlig prøve på 1t der deltakeren får ulike spørsmål fra pensum.. Kursleder samler inn besvarelsene umiddelbart etter at prøven er gjennomført og kontrollerer disse. Besvarelsene vurderes til «*bestått*» eller «*ikke bestått*» av kursleder.

Læringsemner:

- Sammenhengen mellom gjennomføring og evaluering. Deltakerne får anledning til å diskutere sine og andres handlinger og vurderinger.
- Deltakerne får, gjennom vurdering og veiledning, vite hvordan han/hun fungerer i ulike sammenhenger og hvordan han/hun kan gi vurdering til sine fremtidige kursdeltagere og utøvere.
- Deltakerne gir tilbakemelding om hvordan de har opplevd dagen. Kunne noe vært gjort annerledes?

Det legges vekt på deltakernes evne til å:

- Ta vare på egen og andres sikkerhet.
- Oppfylle krav til egenferdighet.
- Løse pedagogiske oppgaver.
- Opptre konstruktivt i gruppa.

De praktiske prøvene gjennomgås i plenum. Alle må bidra med sine opplevelser og vurderinger. Kursleder tar notater der konkrete ting kommer fram. All evaluering er med på å danne grunnlag for kurslederens vurdering.

Selvstudium: 0 timer

Undervisning: 2 timer

Sluttevalueringen

Kursleder sender sin begrunnede vurdering til NKF i etterkant av kurset. Kursleder informerer kursdeltager om «*bestått*» eller «*ikke bestått*»(med begrunnelse).

Kursleders vurdering kan ikke overprøves.

Praksis

Etter endt trener 2 kurs må alle dokumentere minimum 70 timer praksis for å få endelig godkjenning. Dvs trener 2 -godkjenning gis når 70 timer obligatorisk praksis er gjennomført. Trener 2 blir registrert i kompetansedatabasen når krav til praksis er fullført, levert og godkjent av NKF. Praksisen må fullføres inne 12 mnd. etter kurs.

Praksisen kan være:

- Treneraktivitet
- Hovedinstruktør på innføringskurs
- Hovedinstruktør på klatreleder inne-kurs
- Medinstruktør på trener 1 kurs

Praksisen må dokumenteres på eget skjema og registreres på www.klatreinstruktor.no

Norges Klatreforbund

Serviceboks 1 U.S

0840 Oslo

Tlf. 21 02 98 30

klatring@klatring.no

www.klatring.no