

# TRYGG BULDRING

Buldring er ikke farlig – det står ikke om liv, men det kan stå om lemmer og ledd. Derfor: Her er tips til en skadeløs buldreøkt.

TEKST SINDRE HASLENE-HOX

**Buldring – eller «nøtteklatring»** for å hedre en bauta i norsk fjellsport og glede en annen – er klatresportens sprint. Det er kort, det er hardt og de seige utholdenhetsklatrerne kommer med få unntak til kort. Styrkeøvelsen med få repetisjoner og maksimal belastning i hvert flytt. Oftest på marginale tak som for uinnvidde er nærmest imaginære. Buldring er klatring i sin reneste form, med minimalt med utstyr, kun hjulpet av friksjonssko og friksjonspulver (kalk, pof etc.) i kamp mot tyngdekraften, på glattskurte svå eller pittoreske overheng. Buldringen søker å favne essensen i klatringen, det destillerte og isolerte med bevegelsene på steinens premisser, hvor stil er nesten like viktig som i boltdebattene med hvorvidt et bulder er gått med eller uten sitt-start, sågar kalt stupklyving; noe en altså kaster seg ut i med hele sitt legeme.

**Det sier seg selv at det må mange forsøk** til før alt sitter for å løse de harde buldreproblemene. Og når det ikke sitter, når det tvert om løsner, når skoens tverrstivhet ikke er tilfredsstillende og foten sklir av, eller krimpen blir svett og væskeansamlingen reduserer friksjonen tilstrekkelig til at alle tre fingrene sklir av og plutselig hele korpus skytes ut i friluft og en skulle hatt vinger, som ørnen som uforstående betrakter det hele på avstand her ute i havgapet på Fosen et sted, da – faller man. Men det er ikke fallet som er det farlige. Det

er ikke fallet som gjør at dette er et tema verdig Sikre Sider, det er landingen. For i buldring ender alle fall i bakken.

## DE VANLIGSTE FALLSKADENE I BULDRING

Siden klatreforbundet og Norsk Fjellsportforum opprettet databasen for innrapportering av klatreulykker i 2001, er det registrert 78 ulykker knyttet til buldring. Opp mot halvparten av ulykkene er skader i ankler, med overtråkk hyppigere, enn brudd. Videre er brudd i bein og armer det nest hyppigste fulgt av

*«Vil du få en rotasjon eller falle rett ned? Vil hælkraken sitte så godt at det blir vanskelig å lande på beina? Hvor langt over bakken er du? Hvor bør spotteren stå? Hvordan er takene? Er det fremspring du bør unngå når du faller?»*

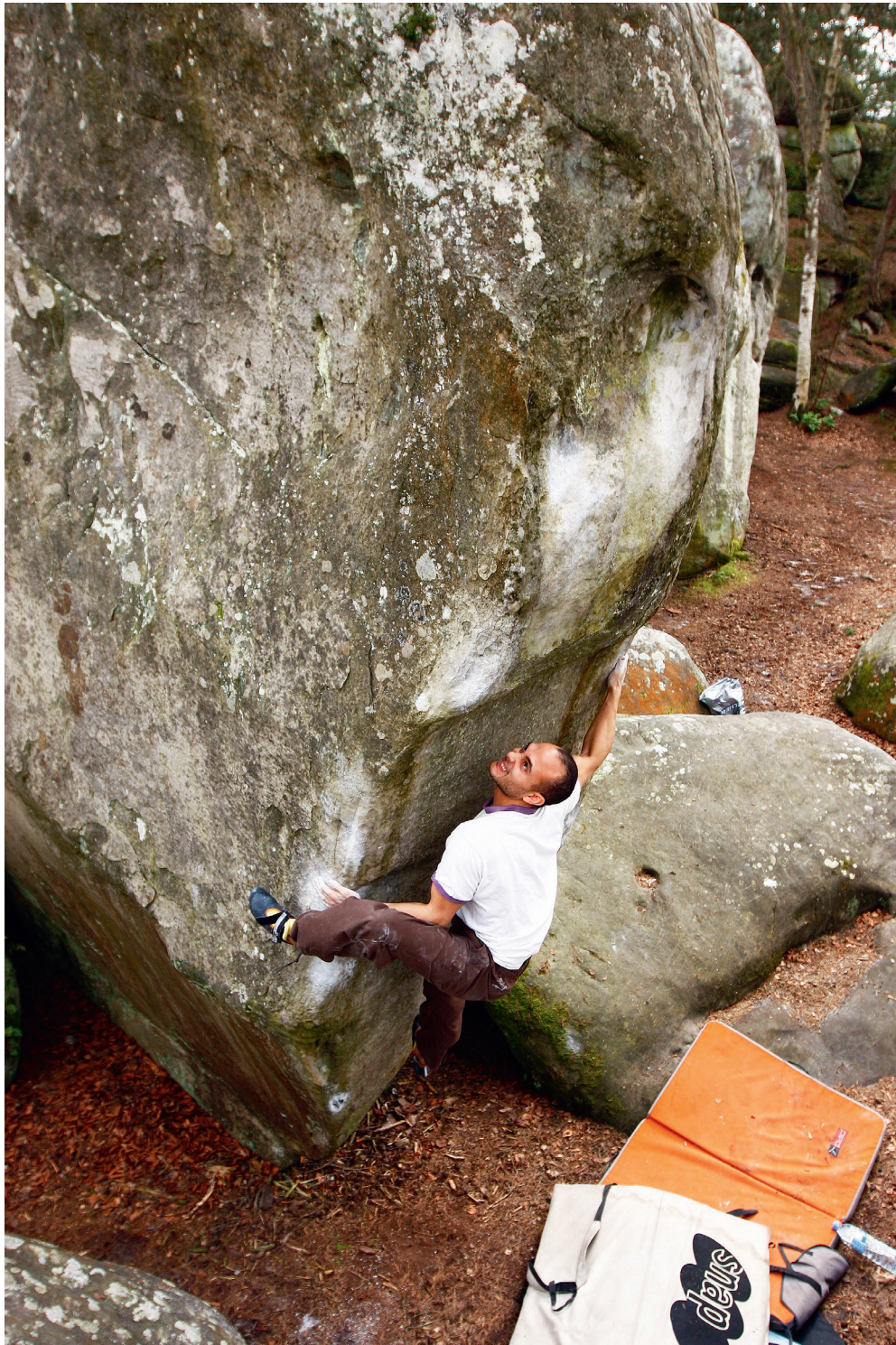
leddskader i albuer og skuldre. Et par ganger har det blitt rapportert om alvorligere skader som brudd i rygg, men i hovedsak er det altså lettere skader, men med lang restitusjonstid. Årsakene til skadene, om en leser hendelsesforløpene, er skjeve landinger, oftest i skjøten mellom tjukkaser (inne) eller crashpadder (oftest ute). Enkelte ganger oppstår skaden i det buldreren lander på gjenstander eller folk. Langt på vei alle ulykkene kunne vært unngått dersom en hadde hatt en god spotter til å styre fallet.

## SPOTTING KAN REDDE LIV (ELLER I ALLE FALL HINDRE SKADE)

I motsetning til i sen middelalder hvor spotting i all hovedsak foregikk på landets torg mens den som ble spottet sto fastspent i en dertil egnet plankekonstruksjon, er det klart at buldrerens spotter har en annen funksjon. Verbalfunksjonen er langt på vei den samme, men med motsatt fortegn; for å holde den som spottes varm, i gang og fokusert på oppgaven (ofte i skogen hørt med kontinentale tilrop som «aller», «vengå» etc.) Spotting i buldring handler om å være tilstede, om å være på rett sted og til rett tid. Spotteren må lese buldrerens bevegelser og vite hvor fallet til en hver tid vil kunne komme, være oppmerksom på hva som vil være landingssonen, og holde denne kjemisk fri for unger, bikkjer, drikkeflasker og restituerende. Det er egentlig best med kun en som spotter; er det flere er det lett å stå

i veien for hverandre, så da må en i alle fall ha en eksplisitt ansvarsfordeling om hvem som i hovedsak tar buldreren ved et fall, mens de andre heller sørger for å flytte padder, spotte spotteren om det er ulendt terreng (ute) eller hjelpe til med å se etter trafikk fra andre buldrere (inne).

**Spotteren har i hovedsak som oppgave** ikke å ta i mot klatrerens, men styre ham slik at han lander på beina, eller styre ham opp på landingsmatta. En bør stå



**HIGHBALL:** På Lady big Claque (7A+) i Fontainebleau trenger man både god spotting og solid padding. Begge deler er vel her så som så, når Jan-Fredrik Prytz bryter seg opp eggen. Foto: Dag Hagen

mellom to tjukkaser. Inne er det mulig å redusere risikoen med tilrettelegging. Ute må en kompensere ved å legge paddene inntil hverandre, så overflaten blir så sømløs som mulig. Unngå å legge dem oppå hverandre, og forsøk å styre fallet mot midten av en pad. Sømmer kan evt bøtes med såkalte sketch pads (tynne minipads som kan ligge over to tykkere). Underlaget bør være så flatt som mulig, og hull i bakken under padden kan fylles igjen med tau/sekker, en stein kan unngås ved at spotteren står på den for å vite hvor den er og styre buldreren unna den. Trær kan felles (med grunneiers tillatelse). Om landingen er i bakke mellom to steiner, så er det greit å begynne å legge padene lengst bort, og innover. Da planerer en, slik at en lander noenlunde flatt. Er det veldig bratt, kan den første paden brettes.

### TREN PÅ Å FALLE

Som buldrer er det mye du kan gjøre for å få så trygge fall som mulig. Først og fremst handler det ikke om å toppe ut bulderet, men tvert om å ta kontrollerte fall ved cruxene, uten at du gir hundre prosent. På den måten blir du kjent ikke bare med bevegelsene, men også hvordan fallet vil komme. Vil du få en rotasjon eller falle rett ned? Vil hælkrøken sitte så godt at det blir vanskelig å lande på beina? Hvor langt over bakken er du? Hvor bør spotteren stå? Hvordan er takene? Er det fremspring du bør unngå når du faller? I det du lander bør du lande slik at kroppen gir et mest mulig dynamisk fall (ja, en kan faktisk snakke om dynamiske fall her også). Du kan gjøre et eksperiment selv, ved å hoppe ned fra en kantstein; først med stive knær og tærne oppover slik at fallet tas opp av hælen, siden ved å lande på tærne med lett bøy i knærne. Tanken er antagelig nok, men overføringsverdien er stor når høyden blir større. Derfor er det relevant å ha prøvd fallet, for å vite hvor langt du faller før du treffer bakken. Slapp av, og gi deg hen i fallet, gjerne rull rundt for å fordele kraft. De ferske har gjerne en tendens til å stivne til, og vil intuitivt prøve å stå oppreist når de lander. Ta heller opp fallet ved å lande på beina eller tærne først samtidig som du krøker deg sammen, og om fallet er høyt slå i padden med begge hender for å bremse fallet ytterligere. Forsøk deg fram fra hvor høyt du synes det er greit å falle.

langt nok unna til å ikke få beina til buldreren i ansiktet, men nære nok til å kunne gi støtte når fallet kommer, og stødig nok til at spotteren ikke selv faller. En bør ikke sikte seg inn lavere enn livet (i fare for å vippe buldreren rundt på hodet), ideelt er det å få styrt buldreren ved å gi støtte mot ryggen/overkroppen. Ha tomlene inn mot håndflatene så de ikke hefter seg opp i klær (kan brette!), og posisjoneringen må være slik at den er ikke til hinder for fallet. Landingen kan være myk, men spotteren sitt kne er knallhardt, og ofte dårlig plassert

i landingssonen ved litt intim spotting. Hvis klatreren lander på rompa og ruller bakover, kan hodet smelle i kneet til spotteren.

### VÆR GRUNDIG I PLASSERING AV PADDER

De fleste innebuldresenter har tjukkaser. En del har fortsatt mange tjukkaser inntil hverandre, mens flere har anlagt tjukkasene slik at de danner en sammenhengende flate, uten mulighet til å gli fra hverandre. Mange ulykker har oppstått ved at buldreren faller med beina

**Ikke ødelegg skisesongen** nå ved å hoppe bukk over fjellvetregel nr 8; *vend i tide – det er ingen skam å snu*; men heller bruk noen ettermiddager til å gjøre som gamlegutta ved å øve inn *the noble art of downclimbing gracefully*.