



Norges
klatreforbund

2024–2032

LANGSIKTIG PLAN BREDDDE OG KOMPETANSE

Innhold

Innledning.....	3
Nåsituasjon.....	4
Langsiktige ambisjoner og mål	6
Verdier, retningslinjer og bestemmelser	8
Modell og organisering	10
Samarbeidsmodell	10
Modell for systematisk oppfølging av klubbene.....	11
Arbeidsområder og delmål	14
Klubbutvikling	15
Aktivitetsutvikling	16
Kompetanseutvikling	17
Sikkerhet	19
Mangfold og inkludering	21
Mangfold og inkludering – paraklatring.....	22

Innledning

Dette er en langtidsplan for arbeidet med bredde- og kompetanseutvikling i Norges klatreforbund (NKF) i perioden 2024–2032. Planen skal definere innholdet i arbeidet med bredde- og kompetanseutvikling i norsk klatring.

Planen beskriver ønsket fremtidig situasjon og hvordan vi skal arbeide for å nå dit.

Arbeidet med langtidsplanen er forankret i NKFs strategi, og planen bygger på NKFs formål, visjoner, verdier og hovedmål. Planen tar hensyn til relevante retningslinjer og bestemmelser.

Planen er samkjørt med mål i sportslig plan. Eksempler på områder som samkjøres, er regional aktivitets-, kompetanse- og konkurranseutvikling.

Planen er delt opp i flere hoveddeler:

1. Nåsituasjon.
2. Langsiktige ambisjoner og mål for bredde- og kompetanseutvikling i perioden.
3. Grunnleggende verdier, retningslinjer og bestemmelser.
4. Modell og organisering.
Beskriver den organisering og struktur vi ønsker å arbeide etter, og hvordan dette arbeidet skal gjennomføres for å oppnå målene.
5. Arbeidsområder og delmål.
Beskriver de konkrete mål som vi skal oppnå under hvert arbeidsområde, og hovedmål.

Nåsituasjon

Nåsituasjonen beskriver status ved starten av denne planen og baserer seg på de seneste nøkkeltall fra rapportene for idretten (samordnet rapportering 2022).

Klatring er en livslang idrett som passer for alle aldre, både voksne og barn. Det er en stor tilstrømming av nye klatrere, og vi er sammen med golf og tennis de tre idrettene som har hatt størst absolutt vekst i medlemstall de seks siste årene. Vi var i 2022 det fjortende største forbundet i Norge, med over 31 000 medlemmer fordelt på 206 klubber.

Samtidig som vi har blitt en relativt stor idrett, gjenspeiler ikke dette barne- og ungdomsaktiviteten. Medlemmene i klubbene består av 70 % voksne (over 20 år), og vi ser en tendens til at andelen voksne øker i større grad enn barn og ungdom. Det er et stort potensial for å utvikle aktivitetstilbudet for de yngre. Ikke alle klubbene har mulighet til å gi alle barn og unge som ønsker å begynne å klatre, et tilstrekkelig tilbud grunnet blant annet for lite anleggskapasitet, kompetanse, ressurser eller lang vei til nærmeste konkurranse.

Det er god kjønnsbalanse blant medlemmene i klatreklubbene med ca. 45 % kvinner. Men blant ledere, styremedlemmer, trenere, instruktører og rutesettere er det en utfordring med få kvinner.

Det er ca. 250 paraklatrere i klubbene, men kun ca. 20 klubber som har et organisert tilbud. Mange av disse tilbudene er i startfasen, og klubbene trenger mer kompetanse og støtte. Konkurranse- og aktivitetstilbudet er fortsatt i utviklingsfasen og ikke fullt integrert i regionale konkurranser og samlinger.

Klatring på Autobelay.
Foto: Synne Dagestad.



Langsiktige ambisjoner og mål

Visjon for NKF (fra «Strategi for Norges klatreforbund 2024–2026»)

Lav terskel, høye mål.

Hovedmål for NKF (fra «Strategi for Norges klatreforbund 2024–2026»)

NKF skal arbeide for å fremme klatring for alle og klatring som toppidrett. Vi skal styrke klubbens evne til å gi kompetente, velorganiserte og inkluderende aktivitets-, trenings- og konkurransetilbud på egne anlegg inne og ute. Sammen skal vi fremme en sunn, sikker, inkluderende og bærekraftig klatresport. Som idretts- og friluftslivsorganisasjon skal vi engasjere oss for klatringen politisk og i samfunnet, med utgangspunkt i våre egne verdier.

Langsiktige ambisjoner for bredde og kompetanse (fra «Strategi for Norges klatreforbund 2024–2026»)

NKF arbeider langsiktig for at klatring skal være et inkluderende fellesskap der rasisme, diskriminering og uetisk atferd ikke blir tolerert. Alle med interesse for klatring skal ha like muligheter til å delta både som utøvere og ledere, uavhengig av kjønn, bakgrunn, identitet og funksjonsnivå. NKF vil arbeide for at alle klatreklubber har tilbud om organisert klatring for barn og ungdom, både ute og inne. Vi ønsker å inspirere unge klatrere til å utvikle seg innen fjell- og uteklatring.

NKF arbeider langsiktig for at klatreklubbene kan gi kompetente tilbud til alle medlemmer, med god klubbdrift bygd på frivillig innsats og tilgang til kvalifiserte instruktører, trenere og rutesettere. Gjennom klubbsamarbeid skal vi nå ut med kompetanse til både store og små klubber. NKF skal fremme sikkerhet gjennom faglig utvikling og ulykkesoppfølging.

Hovedmål for bredde og kompetanse i 2024–2032:

- Klubbene er godt organisert og har gode tilbud til alle klatreinteresserte.
- Klatring er en stor barne- og ungdomsidrett, med et helhetlig lokalt og regionalt aktivitetstilbud for barn og ungdom inne og ute.
- Klubbene har den kompetansen de trenger for å kunne drive den aktiviteten de ønsker.
- Vi har sikker og ansvarlig klatring på alle aktiviteter.
- Klatring er en sunn, inkluderende og trygg idrett der alle har mulighet til å delta.

Under hvert arbeidsområde beskriver vi konkret hvilke delmål vi ønsker å oppnå i perioden 2024–2032.

Verdier, retningslinjer og bestemmelser

Disse verdiene, bestemmelsene og retningslinjene ligger til grunn for alt arbeid med bredde- og kompetanseutvikling i NKF. Disse vil beskrives kortfattet i dette avsnittet.

NKFs verdier (fra «Strategi for Norges klatreforbund 2024–2026»)

- **Klatreglede:** Klatrere verdsetter gleden ved bevegelse, trening, lek, naturopplevelser og vennskap. Klatrere er lekne og utforskende. Vi verdsetter mestring på alle nivåer og klatreglede hele livet.
- **Ansvar:** Klatrere tar et kompetent ansvar for sin egen og andres sikkerhet. Vi tar ansvar for naturen, utøver sporløs ferdsel og streber etter en sunn og bærekraftig klatresport. Vi tar vare på klatringens etikk og tradisjon.
- **Inkludering:** Klatrere ønsker alle velkomne, uavhengig av kjønn, alder, bakgrunn, identitet, ambisjoner og funksjonsnivå. Vi deler av kunnskap og erfaringer, lytter til hverandre og skaper gode fellesskap.

Idrettens felles retningslinjer og bestemmelser

Norges idrettsforbund (NIF) har felles retningslinjer og bestemmelser som gjelder for alle særforbund og klubber.

Dette er:

- Barneidrettsbestemmelsene
- Barneidrettsrettighetene
- Retningslinjer for ungdomsidrett
- Idrettens felles retningslinjer (retningslinjer om seksuell trakassering, mobbing, alkohol etc.)
- Norges idrettsforbunds lov

Helse og klatring

NKF arbeider i tråd og samarbeid med organisasjonen Sunn idretts verdier og visjoner for å sikre bedre helse i vår idrett. NKF skal ha en egen policy for vårt arbeid innen sunn helse og antidopingarbeid innen klatring. Vektrelaterte utfordringer og spiseforstyrrelser er velkjente problemer både i internasjonal og nasjonal klatresport. Helsen skadelige holdninger og praksis knyttet til vekt og spiseforstyrrelser skal ikke få påvirke utøvere eller resultater.



Klatretinget.
Foto: Synne
Dagestad.

Bærekraft

NKF skal ha en egen bærekraftsplan, «Klatreglede for fremtidige generasjoner», som beskriver NKF's arbeid med bærekraft. FN har 17 bærekraftsmål.

I bærekraftsplanen har vi plukket ut syv av dem og utviklet seks fokusområder for vårt bærekraftsarbeid, som har vesentlig påvirkning på samfunn og miljø.

Økonomi som barriere

I langtidsplanen «Idretten vil! 2023–2027» har NIF rettet oppmerksomheten mot økonomi som barriere. God privatøkonomi skal ikke være en forutsetning for å utøve idrett. For NKF betyr dette at vi skal jobbe for at alle skal ha mulighet til å satse på klatring uavhengig av økonomisk bakgrunn. Et viktig prinsipp for oss er at vi alltid skal prøve å holde kostnadene for klubber, kursdeltakere og medlemmer så lave som mulig uten at det går ut over kvaliteten på våre aktiviteter.

Modell og organisering

Her beskrives de modeller som vi ønsker å arbeide etter, og hvordan arbeidet skal organiseres og struktureres for å oppnå målene.

Dette vil kreve et godt samarbeid internt i forbundet og med klubbene. Anlegg vil være en viktig brikke i å få skapt mer aktivitet i klubbene.

Samarbeidsmodell

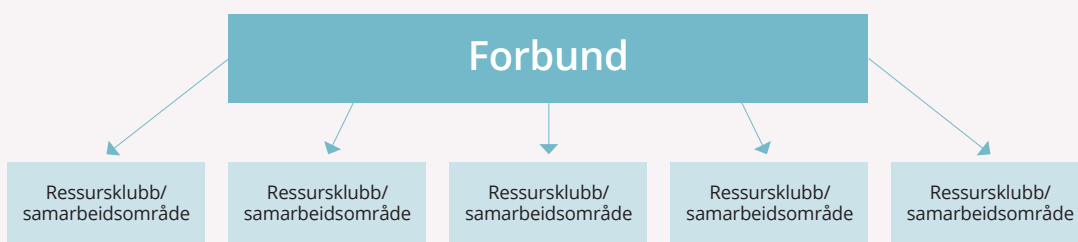
Modellen beskriver samarbeidet mellom forbundet og klubbene, og hva som gjøres nasjonalt, regionalt og lokalt. Den beskriver både nåværende struktur og en ønsket fremtidig struktur.

NKF har (per 2023) ikke noen offisielle regionale ledd eller definerte regionale områder for samarbeid, **foruten våre konkurranseregioner**. Forbundet jobber derfor direkte mot alle klubber for å arrangere kurs, skape aktiviteter og gjennomføre prosjekter.

For å nå ut til flest mulige klubber er planen å opprette ressursklubber/ samarbeidsområder som kan bistå i arbeidet med å arrangere flere kurs, samlinger og aktiviteter regionalt. Med regionalt samarbeidsområde menes et definert geografisk område der det er naturlig for klubber å samarbeide. Alle samarbeidsområdene vil samarbeide med forbundet om den regionale utviklingen vedrørende kompetanse, aktivitet, konkurranser, samlinger osv. Samarbeidsmodellen, med definerte oppgaver og inndeling av områder, må utarbeides nærmere før den blir implementert.

Hvis denne modellen blir vel-fungerende, vil det ses på mulighetene for å få på plass personalressurser i NKF sentralt som jobber regionalt med å hjelpe ressursklubbene/samarbeidsområdene.

Ønsket fremtidig modell:



Regionale konkurranseområder

For konkurranser regionalt har vi (per 2023) syv cup-regioner med en hovedarrangørklubb i hver av disse. Inndelingen godkjennes av NIF hvert annet år. Forbundet har et samarbeid med arrangørklubbene om felles format og finansiering av cupene.

Vi ser for oss at vi i fremtiden har minimum 10 cuper, som alle har et felles regelverk.

Modell for systematisk oppfølging av klubbene

Denne modellen vil ligge til grunn for arbeidet med å følge opp klubbene på alle områder. Etter samordnet rapportering hvert år vil vi legge en innsats i å følge opp klubber som trenger hjelp, eller klubber som ønsker å starte opp med aktivitet (særlig knyttet til målene i denne planen):



Oppfølging og hjelp for ulike klubber

For å lette arbeidet med å hjelpe ulike klubber å utvikle seg, og for å se hvordan vi kan hjelpe klubbene med å nå målene i planen, har vi delt dem inn i ulike grupper:

- **Toppidrettsklubber** (klubber som satser på toppidrett)
Disse klubbene nevnes ikke i denne planen, da det disse klubbene skal ha på plass, er spesifisert i sportslig plan.
- **Ressursklubb/-klubber i samarbeidsområder** (større klubber som er med som ressursklubb eller samarbeider med NKF om samlinger, kurs, aktiviteter etc.)
Hvordan samarbeidsmodellen for ressursklubber/samarbeidsområder skal være, må defineres. Ønsket er at klubber i samarbeidsområder skal være et bindeledd for å hjelpe og skape mer aktivitet og å øke kompetansen i klubber innenfor samme område.
- **Klubber med aktivitet for barn og ungdom**
Planen vil fokusere på hvordan vi kan hjelpe klubber som driver med eller ønsker å starte opp med aktivitet og trening for barn og ungdom ute og inne. Forbundet vil hjelpe de klubbene som ønsker å få på plass grunnleggende elementer (se bilde):



Disse klubbene vil følges opp spesielt hvis de ønsker å utvikle seg, har behov for hjelp eller mangler viktige elementer. De kan også bli involvert i ulike prosjekter for klubber som ønsker å utvikle seg videre.

- **Aktive klubber** (alle andre klubber)
Dette er klubber som har aktivitet som ikke kommer inn under noen av de andre kategoriene. Det kan være klubber uten aktivitet for barn og ungdom eller klubber som er med i noen av våre prosjekter. Aktive klubber følges opp gjennom generell støtte ved behov. Støtten fra NKF kan eksempelvis være å hjelpe klubben med å oppnå mål om større mangfold, få flere paraklatrere eller lignende.

Barn som buldrer.
Foto: Vegard Breie.



Arbeidsområder og delmål

Bredde- og kompetanseavdelingen har fem arbeidsområder:

- Klubbutvikling
- Aktivitetsutvikling
- Kompetanseutvikling
- Mangfold og inkludering
- Sikkerhet

Under hvert arbeidsområde vil det stå følgende:

- Kort beskrivelse av arbeidsområdet.
- Hva vi ønsker å oppnå for arbeidsområdet i perioden 2024–2032.

Nybegynnerkurs
Bergen klatreklubb.
Foto: Synne
Dagestad.



Klubb utvikling

Klubb utvikling er prosesser som får idrettslagene til å fungere bedre, nå egne mål og bli enda mer attraktive og relevante for medlemmene. Klubb utvikling skal fremme idrettsglede og hjelpe klubber som ønsker å utvikle seg.

For å klare å skape god aktivitet må styret og ledelsen i klubbene ha oversikt over gjeldende lover, regler og retningslinjer.

I dette arbeidet trenger vi gode samarbeidsmodeller mellom klubb og forbund.

HOVEDMÅL:

Klubbene er godt organisert og har gode tilbud til alle klatreinteresserte.

Dette ønsker vi å oppnå i 2024–2032:

Nasjonalt:

- NKF har et velfungerende system for systematisk oppfølging av klubbene.
- Etablert modell for klubb- og aktivitetsbesøk, med fokus på utvikling av klubber med barne- og ungdomsaktivitet.
- Modell for hva som skal følges opp, samt hvordan og når.
- NKF har et etablert utviklingsprogram for klatreledere og administrativt ansatte.
- Det legges aktivt til rette for å utvikle ungdom med klubbtilhørighet som styremedlemmer, trenere, instruktører, rutesettere eller frivillige:
 - Vi har et ungdomsutvalg (med personer under 20 år) som har representanter i hovedstyret, med mandat og oppgaver.
 - Vi har et etablert årlig tilbud for unge trenere og ledere for å gjøre det billigere og enklere å utdanne/utvikle seg og skape et nettverk.

Regionalt:

- Vi har definerte regionale ressursklubber/samarbeidsområder med en funksjon og oppgave, som støtter opp om kompetanse- og aktivitetsutvikling.

Lokalt:

- Klubber som har organisert trening for barn og unge, har på plass formaliteter som barneidrettsansvarlig, politiattestansvarlig etc.
- Klubber med aktivitet for barn og ungdom har klubbhåndbok/organisasjonshåndbok.
- Samarbeidsklubber og større klubber har ungdomsrepresentant i klubbstyret.

Aktivitetsutvikling

Aktivitetsutvikling omfatter økning av antall medlemmer i klubbene og utvikling av aktivitetstilbud og konkurranser for barn og ungdom.

Mange klubber sliter med ventelister til barne- og ungdomsgrupper. Andre klubber ønsker å starte opp med aktivitet for barn og ungdom, men mangler kompetanse, trenere/instruktører eller anleggskapasitet. Forbundet skal arbeide for å løse slike utfordringer.

HOVEDMÅL:

Klatring er en stor barne- og ungdomsidrett, med et helhetlig lokalt og regionalt aktivitetstilbud for barn og ungdom inne og ute.

Dette ønsker vi å oppnå i 2024–2032:

- Vi har økt antall medlemmer i klubb til 50 000.
- Vi har tredoblet antall barn og ungdom i klubb (6–19 år).
- 75 % av klubbene har organisert trening for barn og ungdom inne (6–19 år).
- 40 % av klubbene har organisert aktivitet for barn og ungdom ute (6–19 år).
- Klubber med organisert trening/aktivitet for barn og ungdom har en plan for tilbudet.
- Alle klubber med organisert trening for barn og ungdom arrangerer lokale konkurranser.
- Klubbene og forbundet har etablert gode samarbeidsmodeller med de kommersielle sentrene.
- Det er etablert 10 regionale cuper fordelt rundt om i landet, med et felles reglement som gjenspeiler konkurransestrukturen til de nasjonale konkurransene.
- De regionale cupene skal holde et nivå som gjør dem til viktige arenaer for ungdom som trener systematisk og konkurrerer i klatring.

Dette må i tillegg gjøres for å få til aktivitetsutviklingen i klubbene:

- Utvikling av ulike driftsmodeller og eksempler for klubber som har eget anlegg, leier anlegg osv.
- Støtte til og kursing av klubber som ønsker å bygge eget anlegg.
- Utvikling av forslag til samarbeidsmodeller mellom kommersielle sentre og klubber.
- Støtte til barne- og nybegynnervennlige klatrefelt ute.

Kompetanseutvikling

Med kompetanseutvikling mener vi utvikling av kurs, samlinger, konferanser etc. som skal øke kompetansen til trenere, instruktører og rutesettere i klubb.

De som skal drive med aktivitet i en klubb, må ha riktig kompetanse. Dette tror vi vil skape bedre, tryggere, sikrere og økt aktivitet. Forbundet skal arbeide for at klubbene skal få dette til.

NKF forvalter en rekke utdanninger som skal sikre rett kompetanse og god kvalitet i tilbud som gis. Forbundet utvikler og reviderer maler til kurs, som enten arrangeres av forbundet eller lokalt i klubb. NKF følger Norges idrettsforbund (NIF) sin trenerløype for trenerkurs og Norsk fjellsportforum (NF) sin instruktørstige for instruktørkurs ute. Våre utdanninger skal inkludere nødvendig informasjon om idrettens retningslinjer og våre grunnleggende prinsipper.

Det må gjennomføres kurs spredt rundt i landet og hyppig nok til å oppnå målene i planen. Alle kursmaler skal revideres minst hvert 5. år.

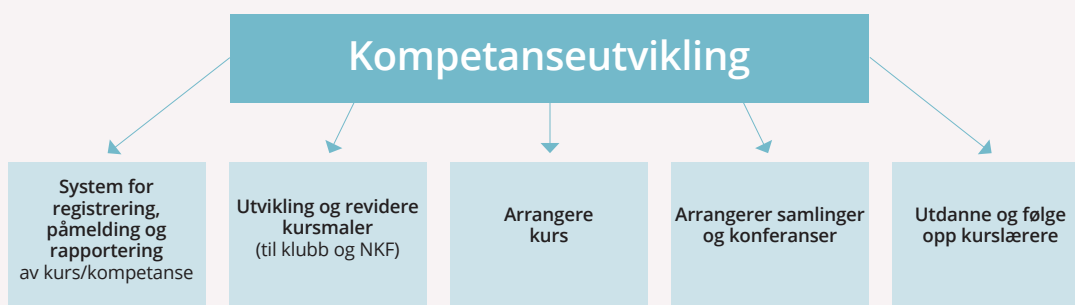


Foto:
Vegard Breie.



HOVEDMÅL:

Klubbene har den nødvendige kompetansen for å kunne drive den aktiviteten de ønsker.

Dette ønsker vi å oppnå i 2024–2032:

Trener- og innekurs:

- Alle som har ansvar for organisert aktivitet på tau eller kurs innendørs, har minimum godkjenning som klatreinstruktør inne.
- Trenerutdanningen til NKF skal være kjent som den naturlige veien for klubber til å utdanne trenere for barn og ungdom.
- Forbundet skal ha retningslinjer for sunn klatring for trenere og instruktører i trenings- og aktivitetsgrupper.
- I alle klubber som organiserer trening for barn og ungdom inne, skal de som leder treningen, ha følgende kvalifikasjoner:
 - Trening for barn og ungdom: minimum aktivitetslederkurs eller tilsvarende og helst trener 1.
 - Trening for ungdommer som ønsker å trene og konkurrere systematisk: trener 2.

Utekurs:

- Alle klubber som har organisert aktivitet på tau ute, har instruktører på NF-nivå 1.
- Alle klubber som har tilgang til bolta klatrefelt, har også tilgang til boltekompetanse.
- NKF tilbyr kompetansesamlinger for instruktører med fokus på aktivitet ute for barn og ungdom.

Rutesetterkurs:

- Vi har en helhetlig rutesetterutdanning, nivå 1–3.
- Kompetanse i klubb:
 - Klubber som organiserer trening og lokale konkurranser, har minimum rutesetter 1.
 - Klubber som arrangerer regionale cup-konkurranser, har minimum rutesetter 2.
- NKF tilbyr årlige kompetansesamlinger for rutesettere på nivå 2 og 3.



Foto:
Vegard Breie.

Sikkerhet

All aktivitet i klatring gjennomføres på en sikker og ansvarlig måte. Forbundet skal hjelpe klubbene ved å tilby felles HMS-rutiner, maler, kurs, standarder etc. for å ivareta sikkerheten best mulig.

HOVEDMÅL:

Vi har sikker og ansvarlig klatring på alle våre aktiviteter.

Hva vi skal oppnå i 2024–2032:

- NKF er en faglig autoritet innen klatresikkerhet. Vi driver et kontinuerlig arbeid både alene og i samarbeid med andre organisasjoner nasjonalt og internasjonalt om utvikling og formidling av kunnskap om sikkerhet og forebygging av klatreulykker.
- Det skal ikke skje ulykker på arrangementer, aktiviteter, kurs eller konkurranser i forbund eller klubb.
- Alle klatreklubber har et oppdatert og aktivt HMS-system.
- Vi vil forbedre klatrernes brukeropplevelse og heve den sikkerhetsmessige effekten av Brattkortene. Brattkort skal utvikles til et felles verktøy for ansvarsavklaring og sikkerhet, også ved buldring og selvsikringsanlegg. NKF ønsker å utvikle ordningen slik at den øker nye klatreres interesse for å søke klubbmedlemskap.



Mangfold og inkludering

Å skape et større mangfold og et trygt miljø der alle kan delta, er viktig for utviklingen av klubber. Et større mangfold av personer med ulike bakgrunn i ledende roller vil gjøre det mulig å ta bedre beslutninger. Det vil også skape ulike rollemodeller, noe som er essensielt for rekruttering av flere grupper.

HOVEDMÅL:

Klatring er en inkluderende og trygg idrett der alle har mulighet å delta.

Hva vi skal oppnå i 2024–2032:

Kjønnsbalanse

- Vi har innført en arbeidsmodell for å rekruttere og beholde kvinnelige ledere, styremedlemmer, trenere, instruktører og rutesettere i forbund og klubb.
- Det er jevnere kjønnsfordeling blant medlemmer, ledere, styremedlemmer, rutesettere, trenere, instruktører og andre ressurspersoner. Mål for andel kvinner i klubber:
 - Opprettholdt minimum 45 % av medlemmene.
 - 45 % av styremedlemmer.
 - 35 % av styreledere.
 - 30 % av trenere (som har gjennomført trenerutdanning).
 - 40 % av klatreinstruktører inne (som har gjennomført kurset Klatreinstruktør inne og kurslærerkurs).
 - 30 % av klatreinstruktører ute (som har gjennomført våre ulike Klatreinstruktør ute-kurs).
 - 30 % av rutesettere (som har gjennomført rutesetterkurs).

Mangfold

- Klubbene, med medlemmer, styremedlemmer, trenere etc., gjenspeiler i større grad mangfoldet i lokalsamfunnet.
- Klubbene har et inkluderende miljø, med like muligheter for å bli frivillig, ansatt, medlem osv.

Økonomi som barriere

- Forbundet og klubbene har ordninger som sikrer at alle barn og ungdommer som ønsker å drive med klatring, har mulighet til dette.

Trygg idrett

- Vi har iverksatt retningslinjer og har en arbeidsmåte for å forhindre all diskriminering, mobbing, seksuell trakassering og rasisme i klubbenes og forbundets virksomhet.

Mangfold og inkludering – paraklatring

Arbeidet med paraklatring i NKF bygger videre på NIFs strategi «Én idrett – like muligheter».

HOVEDMÅL:

Klatring er en inkluderende og trygg idrett der alle har mulighet å delta, uansett økonomi, alder, funksjonsnedsettelse, legning og etnisitet.

Hva vi skal oppnå i 2024–2032:

- Vi har doblet antall paraklatrere som er under 20 år.
- Vi har doblet antall klubber som har et tilbud for paraklatrere.
- Vi har etablert en modell for støtte til klubber for å sette i gang med og utvikle paraaktivitet.
- Vi har bygd et godt miljø med samlinger og faglig påfyll for å øke kompetansen og aktiviteten i klubbene.
- Det er flere paraklatrere som deltar på regionale konkurranser (i cupene). Utøvere med bevegelseshemming og synshemming er inkludert i cuper og samlinger. Vi har et etablert konkurransetilbud for personer med utviklingshemming.
- Det er flere parautøvere som er ledere, instruktører og trenere.
- Vi har fått flere klatrefelt tilrettelagt for rullestolbrukere og andre klatrere med funksjonsnedsettelse. Vi har oversikt over tilrettelagte felt.



Klatring er bevegelse



Norges
klatreforbund

Norges klatreforbund
Idrettens Hus
Sognsveien 75J
0854 Oslo

norgesklatreforbund.no
klatring@klatring.no