

## Klatrekurs med Sunnmøre Mountain Guides på X2-festivalen

Under X2-festivalen tilbyr **Sunnmøre Mountain Guides** tre ulike klatrekurs – fra nybegynnernivå til tradklatring. Alle kurs har oppmøte ved **VCA Klatrehallen i Volda**, og foregår ute på **Nye Øvstefeltet** eller **Gamle Øvstefeltet i Aldalen** (kort kjøretur fra Volda). Har du tilgang på bil? Ta den gjerne med. Kursene krever minimum 4 påmeldte.

 **Påmelding / spørsmål:**

Are Aarsland Reed – [sunnmoremountainguides@gmail.com](mailto:sunnmoremountainguides@gmail.com)

---

### Fra inne til ute

 **Fredag 2. mai** |  **09:00–15:00**

 **Pris: 899,-** |  **Maks 6 deltakere**

 **Oppmøte: VCA Klatrehallen, Volda**

 **Krav: Brattkort og egne klatresko**

Har du klatret inne og vil ta steget ut? Dette kurset gir deg grunnleggende ferdigheter for å klatre trygt på boltede ruter ute.

**Du lærer blant annet:**

- Grunnleggende utendørsklatring
  - Bygge sikre topptauanker
  - Tre gjennom anker
  - Grunnleggende rappellering
- 

### Prøv klatring

 **Lørdag 3. mai** |  **10:00–13:00**

 **Pris: 599,-** |  **Maks 6 deltakere**

 **Oppmøte: VCA Klatrehallen, Volda**



 **Krever ingen forkunnskaper**

Nysgjerrig på klatring utendørs, men aldri prøvd? Her får du en trygg, sosial og morsom introduksjon. Du klatrer på ferdigrigget topptau med erfarne instruktører som veileder og sikrer hele veien.

🌲 Mulighet for hengekøye, bål og god stemning på klatrefeltet!

---

## Innføring i naturlig sikret klatring

 17 **Fredag 2. + Lørdag 3. mai** |  **09:30–14:30**

 **Pris: 2000,-** |  **Maks 6 deltakere**

 **Oppmøte: VCA Klatrehallen, Volda**

 **Krav: Brattkort**

For deg som vil lære å klatre énlengders ruter med naturlige sikringer. Kurset passer for klatrere med noe erfaring ute, og gir deg en trygg innføring i tradklatring.

### Du lærer blant annet:

- Risikomomenter ved naturlig sikring
- Bruk av kiler, kamsikringer og sikringsutstyr
- Oppbygging av topptau- og rapellanker
- Grunnleggende kileklatring

 **Mål:** Du skal kunne klatre trygt på klatrefelt på naturlige sikringer og ha forståelse for metoder for flertaulengders fjellklatring.

---

## Kvalifiserte instruktører

Alle kurs ledes av erfarne veiledere med høy faglig kompetanse:

- Tindevegledere (UIAGM/IFMGA)
  - Tindevegleder-aspiranter
  - NF-godkjente klatreinstruktører
- 

## Utstyr til tradklatrekurset

Ta med eget utstyr om du har, ellers kan det meste leies:

- Klatresele

- 3 skrukarabinere
- 4 vanlige karabinere
- 1 taubrems
- Hjelm
- 2 slynger à 120 cm
- 2 klemknoteslynger (6 mm)
- Kiler / kamsikringer
- Klatresko

 Tau og sikringsmidler stilles med av Sunnmøre Mountain Guides.

 Vi kan ikke garantere klatresko i riktig størrelse – ta med egne om mulig.

---

### **Anbefalt litteratur**

- *Innføring i klatring* – Stein Tronstad
  - *Når uhellet er ute* – Geir Grimeland
- 

### **Spørsmål eller påmelding?**

Ta kontakt med **Are Aarsland Reed**

 [sunmoremountainguides@gmail.com](mailto:sunmoremountainguides@gmail.com)