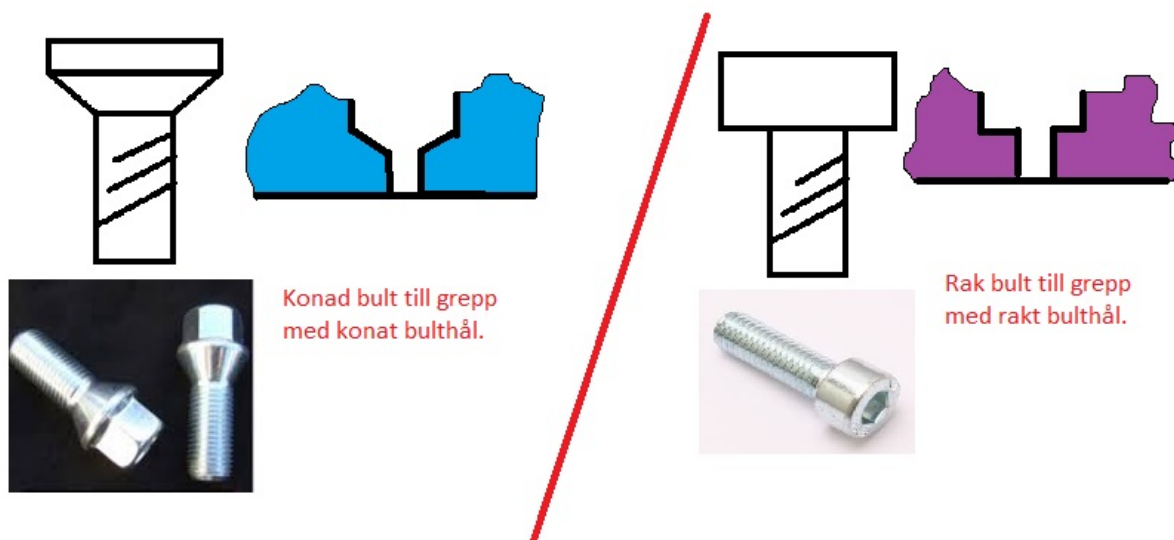


Några grundprinciper vid ledbyggande:

Du behöver en samling grepp i samma färg. Ta ungefär dubbelt så många som du tror dig behöva, tex. 10 grepp till ett boulderproblem. Ta även fram några chip.

Sen behöver du bult till greppen. Studera hur greppet ser ut. Det finns två olika typer av bult, se bild.



Använd en insex-nyckel som passar i storlek till bulten. Bultens gängor ska sticka ut ca 2-3 cm genom greppet.

Lägg upp greppen framför dig på golvet, och föreställ dig hur du vill att klättraren ska röra sig mellan greppen. Börja bygg leden nerifrån, gärna med sittstart om det är en boulder.

Var försiktig när du skruvar fast greppet på väggen så du inte rubbar bakstycket på gängan som är i väggen, det är lätt hänt om man pressar in bulten lite snett. Om bakstycket trycks loss så börjar det snurra och då måste greppet kapas bort med vinkelslip eller tigersåg.

Växla grepp. Använd pincher, lister, stort och smått, sidotag, underclings, tvinga klättraren till handbyten, matchningar och variera vinklarna utefter hur du önskar att klättraren ska röra sig på väggen. Tänk på var klättrarens höft ligger och vilken sida klättraren har mot väggen. Växla gärna sida!

Höga fotsteg – ger större svårigheter med större belastning på mage / rygg samt armar och fingrar, utan att ge några nackdelar till kortvuxna.

Fotsteg långt ut åt sidan – tvingar klättraren till en mer dynamisk klätterstil, se ovan.

Lodlinjen – Ett fotsteg som sitter rakt lodrätt nedanför ett handgrepp ger en något knepig balans. Flyttas fotsteget några cm åt sidan så kan mycket förändras i balansen, antingen till det lättare eller till det omöjliga.

Storlek på fotsteg – Jobba med små små fotsteg, så små att de ej kan förväxlas med handgreppen, för att kunna styra klättraren till din dans. Extremt små fotsteg tvingar klättraren till en högre precision och mindre möjligheter att slarva.

Roll-over – Riktigt stora fotsteg kan ge en vila även på en brant vägg. Ett stort fotsteg långt åt sidan tvingar klättraren att rulla över sin tyngd på foten för att sen resa sig upp mot nästa grepp.

Börja med handgreppen när du väljer ut hur leden ska gå. Komplettera sedan med chip där det behövs. Tänk då även på klättrarens längd. På lättare leder kan det gott sitta med några extra chip som de långa inte behöver.

När du kommit en bit upp på väggen kommer du behöva antingen ett fast rep att klättra i, eller en stege / lift. Var alltid säkerhetsmedveten, se till så ingen går under dig när du arbetar (lätt att tappa ett grepp eller en bult i någons huvud) och se till så du själv är säkrad med ett system du känner dig trygg med. Be gärna en kamrat att kontrollera ditt system!

Du kommer behöva grepp, insexnyckel, skruvdragare, bult och skruv upp på väggen. Dessa kan tex. förvaras i en tygkasse hängandes i en skruvkarbin från din säkringsloop i klätterselen.

En enkel och smidig form av repklättring kan göras med grigri på ett fast rep, samt en jumar med en 120-slinga för fötterna. Glöm inte göra backupknutar på repet. OBS! Ge dig inte in på något du inte kan ensam!

Förändring av boulder – Efter att bouldern är byggd enligt din grundidé, känn efter om leden känns jämn. Den ska ha ett flyt rakt igenom, en känsla av sammanhang. Prova byta ut ett grepp som känns lite för bra, lite för dåligt, vrid runt grepp och experimentera vad som händer när ett grepp flyttas några centimeter. Det finns inget facit, alla bygger olika, det viktiga är att ge bouldern den där speciella känslan, att klättraren som provar ska fastna för leden, och inte ge sig förrän den sitter. Tänk dynamik, balans, teknik och kroppsmedvetenhet. Det är bouldern som lär klättraren att klättra.

Samma sak gäller självklart för rep-leder, men här blir det mer att tänka på - inklippning av repet. Prova var du mest naturligt står och håller vid inklippningen. Känns det säkert? Risk för markfall? Lägg helst inte rep-inklappen mitt i cruxen.

Tänk även på hur du placerar greppen i förhållande till bultarna. Finns det risk för att kortslingan slår i ett grepp vid fall? Kan greppen bli i vägen när du ska klippa in repet?

När alla grepp är uppe och du finjusterat avstånden och känner dig nöjd så är det mycket viktigt att efterdra alla bultar. Ett grepp som snurrar och rör sig är en STOR olycksrisk!!

En del större grepp har små hål för stödskravar, använd alltid dessa! Använd tex. gipsskruv med gängor ända till skruvskallen. Använd en skruvdragare med rätt bits till stödskraven.

Be en kompis provklättra din led. Troligtvis kommer hen inte alls röra sig exakt så som du tänkt. En del av leden som du trodde skulle bli lätt verkar omöjlig, och ditt kluriga crux klarar hen galant på första försöket genom att vrida kroppen åt vänster istället för höger. Alla är vi olika i kroppen och bra på olika saker. En vig person får lätt upp foten på ett till synes omöjligt högt fotsteg, medan en kort person blir tvungen att hoppa där du planerat ett långsamt balansmove till en liten crimp.

Fråga dina kompisar vilken svårighetsgrad de tycker att leden har, och märk sedan upp leden enligt det system som finns i just din klätterhall. Det är alltid lättast att bygga leder i sin egen svårighetsgrad, men träna på att bygga intressanta och roliga leder i alla svårighetsgrader!

En boulder kan märkas upp med färgad tejp, olika färger för olika svårighetsgrader. Märk upp startgrepp och slutgrepp.

Ta emot konstruktiv kritik från dina kompisar, och prova korrigera leden lite där den kändes ojämn. Försök bygga så att leden kan attrahera många typer av klättrare, och inte bara den typen av moves som du själv är expert på. ;-)

