

Fallträning

Den utan tvekan vanligaste rädslan hos klättrare är rädslan för att falla. En rädsla som kan vara både irrationell och högst verklig. Ibland är det livsfarligt att falla! Ibland är det lite småfarligt, du kanske är rädd att stuka en fot? Ibland är det verkligen inte farligt över huvud taget. Ändå står du där och vågar inte riktigt satsa mot det där greppet som du gissar, men inte vet säkert, är en superjugg. För tänk om du faller? Vi stannar till där lite, nu när vi sitter bekvämt och tryggt långt bort från problemet. Vad händer om du faktiskt faller? Vet du det? Här följer tre viktiga frågor:

1. Litar du på din säkringsman? Känner du tilltro till att den människan som står långt där nere är beredd att ta ditt fall när du än faller och hur långt du än faller?
2. Litar du på säkerhetssystemet? Tänk igenom hela kedjan; bromsen i din säkrars hand, repet, dina säkringspunkter, inknytningen, din och din säkrars selar. Finns där några svaga länkar? Dåligt placerade friends? Gammalt nött rep? En broms som du inte är säker på att din säkrare vet hur man hanterar?
3. Litar du på ditt eget omdöme? Kan du se vilka säkringar som är bra / dåliga, kan du se hur terrängen under dig ser ut, vart du skulle hamna vid ett eventuellt fall, om det finns risk att slå i hyllor eller om du har ett rent luftfall att vänta?

Många av dessa frågor handlar om erfarenhet. Det är först när du lägger dig på gränsen som du lär dig vart gränsen går. Här är några punkter att tänka på vid fallträning.

- Börja snällt.
- Fall från en bult högt upp.
- Välj en lagom överhängande vägg.
- Gå upp så bulten är i midjehöjd - och släpp taget.
- Hur långt föll du? Hur upplevde din säkrare fallet?
- Prova att gå lite längre, tånj på gränsen.
- Kasta dig mot ett grepp och missa med flit.
- Känn hur modet stiger för varje rent fall!

Det räcker inte med att du gör detta en gång. För bäst resultat, gör det VARJE gång du klättrar. Försök variera dig, så du inte bara lär dig att det går bra att falla på den branta inomhusväggen, utan att det även går bra tex utomhus på naturliga säkringar. (Fallträning på dåligt säkrat sva kan dock INTE rekommenderas).

Visualisering

Tag fem djupa andetag och slappna av riktigt ordentligt. Tänk dig att du befinner dig på en mental plats som känns trygg. Visualisera hur du möter rädsla i form av en person. Ge den ett ansikte och en personlighet, och känn att det är en vän. Prata med den: "Hej rädsla, jag vet att du är här för att hjälpa mig att bli en bättre klättrare." Lyssna på rädslans svar. Fråga sedan "Vad behöver jag veta eller göra för att känna mig mer säker och avslappnad?" Lyssna igen på din väns svar. Försäkra din vän att du kommer att förvalta hans råd, och ta farväl av din vän.

MENTAL TRÄNINGSGRUPP

Vill du ha lite extra draghjälp i din mentala träning? Då finns en nätbaserad mental träningsgrupp. Tanken är att vi ska stötta varandra i vår strävan att uppnå våra visioner och utvecklas som klättrare. Vi träffas var tredje månad, klättrar, falltränar och diskuterar uppföljning på våra mål. De uppnådda målen firas ordentligt och de som ej uppnått analyseras och omformuleras.

Senasteträffen var på Bistaberget och Tunaberg i början av oktober, och just nu smider vi planer för nästa träff. För mer information kontakta Anna Pernestål på anna.pernestal@gmail.com.

RISKABLA RÄNNOR I KEBNEKAISE

Under år med stabila "arktiska förhållanden" levde vi oss kanske in i den felaktiga uppfattningen, att de nordvända snörännorna i Kebnekaisemasivet var förhållandevis säkra att färdas i, om lavinrisken bedömdes obefintlig.

Men alltmer grus och sten samlades i nedre delen av leden Pallins korridor och framför dess insteg i början av detta millennium. Runt 2003 slutade SKFs alpina kurs att klättra den, med hänvisning till risken att bli stenslagen där. Som många insteg i alperna går det att klättra den med radikalt reducerad risk, mellan kl 24 och kl 06. Då har solen ingen stor kraft. Där finns fortfarande risk för stenslag, men den är mycket mindre.

Runt den 22 juli i år snöade det. Därmed doldes rasmaterialet på både Pallins korridor och i Halspasset. 24 juli syntes aktivitet i Halspasset. 27 juli dog två personer, när ett stenblock träffade dem.

Vi måste våga tala tydligt om varför olyckor kan inträffa/har ägt rum, så antalet skador/dödsfall minskar. Att gå ner Halspasset får numera anses kunna bli en intressant och något krävande övning. De horisontella sprickorna som fanns på tvärs i början av augusti 2010 ger möjlighet för roliga övningar, men vägvalet kan inte längre anses att vara en lätt reträtt från andra turer.

Jag noterar att Rossipals förare fortfarande är den aktuella för klättringen. I den kan man knappast läsa om klimatförändringar och förändrad riskbild. En lokal loggbok om de mest frekventerade lederna skulle kanske kunde vara en idé.

Rafael Jensen



Övre delen av Pallins Korridor, 6 augusti 2010. Delar av slutningen som tidigare varit snötäckt har smält fram och exponerat lös sten.



Kebnekaisemassivet 29 juli 2010. Snörännorna höger om toppen är Pallins korridor och Halspasset. Sydtoppen var 6 augusti endast 2102,3 moh.