

## Faldtilvænning

### Faldtræning - progression i topreb

1. Klatreren bevæger sig et par meter op ad væggen, beder om stramt reb, sætter sig i rebet og hænger lidt. Eventuelt kan hun svinge fra side til side og gyngede op og ned.
2. Klatreren kommer til toppen af ruten eller så langt hun har lyst, beder om stramt reb, sætter sig og bliver firet ned. (NB: sikringsmanden venter lidt med at fire).
3. Klatreren standser midt på væggen og siger "jeg falder", sikringsmanden strammer ikke helt op, klatreren lader sig falde.
4. Klatreren når et aftalt sted på væggen og lader sig falde uden at sige til.
5. Klatreren når et aftalt sted på væggen, slår opad og lader sig falde i bevægelsen.
6. Klatreren falder uden varsel et vilkårligt sted på væggen.
7. Klatreren slår opad og falder i bevægelsen et vilkårligt sted på væggen og uden at sige til.
8. Klatreren forsøger en svær rute, hvor hun sandsynligvis vil falde. Hun klatrer så effektivt og dynamisk som muligt.

### Faldtræning - progression ved føring

Samme principper som ved topreb. Her kan progressionen ske, ved at klatreren først falder *under* sidste klip, dernæst falder *lige ved* boltene, dernæst  $\frac{1}{2}$  meter over boltene osv. osv. Ved føringsfald skal man være endnu mere opmærksom på objektive risici som pendulfald, hylder o.l.

### Generelt om faldtræning

- Husk sikkerheden – begyndere skal måske superviseres, eller der kan bruges bagstopper.
- Ligesom med al anden træning er det en god ide at gå tilbage til tidligere trin på stigen ind imellem.
- Der skal trænes jævnligt.
- Det skal altid føles trygt og sjovt (hvis klatring ikke er sjovt, hvad er så formålet?)
- Der bygges langsomt op.
- Man aftaler progressionen med sin sikringsmand - faldtræning handler om tillid.
- Hvis man opererer for meget i utryghedszonen, risikerer man at indskrænke sin tryghedszone i stedet for at udvide den.

