

Klatring: Lær deg en teknikk

Klatring er en flott måte å bruke kroppen aktivt på – lær deg teknikkene!



VANSKELIGHETSGRAD
Vanskelig



KATEGORI
Helse



TIDSBRUK
Lang



FARGE
Lilla



Les mer på
4h.no

Beskrivelse av oppdraget

Gjennom dette oppdraget skal du lære deg minst én av de forskjellige teknikkene i klatring. Du kan for eksempel prøve deg på:

- **innendørsklatring** i en klatrehall med klatrevegger
- **utendørsklatring** i en klatresti med faste sikringer og ruter som f.eks. Via Ferrata
- **buldring** som er klatring uten tau eller sikring på store steiner eller formasjoner som skal ligne store steiner
- **friklatring** ute der du bruker kun hender og føtter for å komme deg videre men er sikret med tau for å ikke falle

Det finnes mange ulike kurstilbud rundt om i landet, så sjekk med ditt nærmeste klatresenter eller Den norske turistforeningen om det finnes et kurs du kan bli med på.

Sikkerhet er veldig viktig i dette oppdraget, så husk å sjekke med en voksen om det er greit at du velger dette oppdraget.

Utstysliste

- En person som er med og sikrer
- Bevegelige klær/ treningsklær og evt. klatresko
- Annet klatreutstyr (dette kan vanligvis lånes i klatrehall)