

Manual för Ledbyggare SKK - v3.0

● Färgkoden

- Gul - Barn
- Orange - Nybörjare
- Grön - Lätt 4+-5+
- Röd - Medel 6A-+6B+
- Blå - Medel/Svår 6B-6C+
- Svart - 6C+ - 7B
- Vit - 7B-7C+
- Rosa - 8A

● Allmänna tips och regler

- Alla som klättrar regelbundet kan lära sig bygga. Var inte rädd att prova, och **be andra klättrare om feedback!** Var tacksam för kommentarer, positiva och negativa!
- **Bygg bara med rena grepp.** Om du inte ser nån skillnad, fråga någon.
- **Bygg med grepp i samma färg** och se till att den inte går in i en annan led med samma färg. Gärna i samma serie eller stil av grepp.
- **Tejpa start- och slutgrepp** enligt färgkoden för svårighetsgrad.
- Se till att även avvikande eller svårupptäckta fotsteg är tydligt utmarkerade med tejp. Skruva helst fast greppen/*micros* ovanpå tejp.
- Försök bygga in **roliga och intressanta rörelser**, och skapa leder som du själv skulle vilja klättra på även om de är på en annan nivå än du normalt klättrar.
- **Försök hitta ett "tema"** eller en stil på din led, te x teknisk, dynamisk, pumpig etc.
- Om du lägger in ett tydligt *krux*, se till att det inte avviker för mycket från resten av ledens svårighet. Kruxet ska avgöra graderingen.
- **Överdriv inte** i fråga om tekniska klurigheter. Det blir då oftast mer bökgigt och man bygger lätt in sig i ett hörn. (Bokstavligen och bildligt)
- Om det är något annat än *definierad* start bör det stå tydligt på tejp på stargreppen. Te x Sittstart, eller Areten är utesluten.
- Tänk på att alla *trävolym*er går att ta som grepp eller fotsteg då de räknas som en del av väggen.
- Alla grepp i "din" färg som kan nås från leden ingår också. Väggar vid sidan av ingår som standard och *eliminationer* av ska uttryckas på starttejp.

● Tekniska tips

- **Skruva åt grepp ordentligt**, och fäst små rotationsskruvar där det finns risk att greppen roterar, te x om de belastas mycket på kanten eller har en avlång form. Testa leden själv eller be någon testa den försiktigt innan du "öppnar" den för alla.
- **Använd rätt bultar**. Titta på hålet och se om det är gjort för en försänkt skruv eller flat. Ta inte onödigt långa bultar eller småskruv även om du skruvar med skruvdragare då det blir mycket jobbigare att skruva ner dem för hand.
- **Använd skruvdragare med försiktighet**. Dessa kan effektivisera byggandet mycket, men ökar också risken att dra sönder gängor, grepp, eller t o m väggen. Om du använder *slagskruvdragare* fortsätt inte skruva om du kör fast. Då förstör du garanterat gängorna. Om gängan på bulten du använder är sliten/gör att du fastnar, släng bulten direkt. Om du använder borrhandskruvdragare, ställ ner *momentet*.
- **Ta rätt bits till rätt skruv!** Använd inte slitna bits till micros etc., eller PZ bits till PH skruv. Ta rätt skruvar (helgängad gipsskruv med minst 20 mm in i träet) De korta skruven är främst till för tunna micros etc.
- Volymen bör skruvas fast i alla förborrade hål. Skruva in skruvarna helt från början, annars håller de första skruvarna ut volymen. Var gärna två, en som håller och en som skruvar, tills 2 skruvar minst är ordentligt i.
- **Tryck inte på T-nyckeln /skruvdragaren** när du skruvar upp eller ner ett grepp, då lossnar lätt muttern som sitter bakom väggen. Förstör du eller saknar en mutter och kan komma åt väggen bakifrån, ersätt den med en ny som har skruvhål och sätt i två 20mm skruvar med flat skalle.
- **Provklättra alltid** leden innan du öppnar den, eller låt andra provklättra. Var inte rädd för att ändra eller lägga till grepp och fotsteg i den fasen.
- Om du inte hinner bygga färdigt, markera det tydligt te x med en tejpbit på startgreppen där du skriver tex "Ej färdig".

● Bygga repleder

- **Börja med att planera din led**. Vilken vägg, grad, stil etc är du sugen på att bygga? Vad saknas i nuläget mest? Hitta sedan lämpliga grepp och välj ut de du tror du vill använda. Ta greppen och lägg ut dem på marken i den ordning du tänkte prova att skruva upp dem och passa på att hitta och sätta i rätt skruv till varje grepp.
- **Anpassa nivån på leden efter graden**, en 6a kan tex vara relativt teknisk eller balansig, men ändå ha ett visst flyt. En 7b kan ha flera hårda flytt i rad, men ska kännas lättare än 7B boulder. En 5a ska inte ha något svårt flytt alls men 5c kan ha några längre moves.
- De flesta som klättrar rep hos oss klättrar mellan 5a och 7a, så majoriteten av leder bör ligga mellan 5c och 6b, med en avtrappning uppåt och nedåt.
- Om du är osäker på graderingen, fråga någon eller sätt ett frågetecken efter. Tex 7? Eller 6a? Om det inte ändras av Ledbyggesansvarig så bör graden

vara ungefär rätt. Men grader är väldigt subjektivt, och det som är lätt för en är svårt för en annan. **Tänk ungefärligt så brukar det ändå bli bäst!** Jämför med andra leder i lokalen av samma grad, det är lättare än att tänka "hur svår hade den här varit ute" då det inte går att jämföra!

- **ALLA repleder ska gå att ledklättra** (utom vägg 3, den utan bultar). Tänk alltså på klippositioner, risk för markfall, pump osv. Har du ett jobbigare klipp högt uppe på en svårare led (6c<) kan det vara ok, men se gärna till att det finns ett bättre grepp i närheten man klippa från medan man jobbar in kruxet. Det är inte ok att de jobbigaste flytten på leden är mitt i klippen!
- **Skriv upp din led på tavlan när den är färdig.** Använd märkpenna och rätt färger. Om du bygger utanför byggdagar ta gärna ett kort och dela på medlemsforumet så blir säkert fler sugna på att prova den.
- **Var försiktig** när du är på väggen. Se till att ingen går under dig där du bygger eller river leder. Sätt fast skruvdragare med en slinga i selen. Knyt av repet en bit upp om du självsäkrar med grigri. Lita inte på endast prusikknutar då de kan glida. Bygg inte när du är ensam i lokalen om du inte är mycket erfaren. Använd inte system för självsäkring som du inte behärskar. Be om hjälp om du är osäker!

● Bygga boulderproblem

- Ett problem (som boulder-leder kallas) bör kännas intressant, se roligt ut, och vara utmanande på något sätt.
- Du kan inte bygga för "lätt", vi har många nybörjare och barn som klättrar hos oss, och dessa har ofta väldigt lite att klättra på. Men även lätta problem kan bestå av annat än bara juggar. Att tex lägga in ett undertag eller en bra sloper någonstans kan vara ett sätt att skapa ett krux på en lätt led.
- Se till att det finns fotsteg till alla tänkta längder som ska kunna klättra problemet. Ett micro för mycket är bättre än ett för lite.
- Se till att det är tydligt om det är sittstart eller definierad start. Om alla inte når att sitta så bör kanske startgrepp eller fotsteg flyttas upp eller ned.
- Var sparsam med dynamiska hopp och slängiga rörelser. Det är svårt att bygga bra dynos och skaderisken är ganska stor. Det ger också ofta fördel till långa eller armstarka.

● Bygga till tävling

- Vet du inte vad du ska göra, fråga tävlingsledaren!
- Är du tävlingsledare, se till att alla vet vad de ska göra! Planera och utnyttja tiden effektivt.
- Se till att väggen är ren på grepp innan ni börjar bygga.
- Ta grepp som inte ännu "bokats" av någon. Hitta 10-15 grepp i samma stil och färg så långt det går.
- Börja med att skruva upp volymer på väggen först. Fråga tävlingsledaren/ledbyggesansvarig om du är osäker på placering.

- Fråga tävlingsledaren om råd för din idé. Om den passar in i färg, grad etc på det ställe du tänkte sätta den.
- Undvik stora grepp eller volymer långt ner på de flackare väggarna. Det är ett recept för skador såsom stukade fötter.
- Undvik stora grepp som är i vägen för svåra flytt. Fråga de som byggt den andra leden om du är osäker.
- Bygg gärna ihop med någon, speciellt om du är ny. Då kan man hjälpas åt och tänka och bygger oftast roligare problem!
- Vid tävlingar klättras oftast väldigt många problem. Tänk på att inte utsätta fingrar för onödig belastning. Bygg inte catchar till små crimpar eller sätt små pockets i överhängen.
- Om leden traverserar (går sidledes) för mycket så kan många färre personer klättra samtidigt.
- Om man går för rakt upp hela tiden blir det lätt ointressant och tråkigt. Lagom är bäst och försök titta vad som passar på väggen som helhet!
- Försök hitta intressanta volymer och vinklar för att göra problemet spännande.
- En dyno här och där är alltid kul, men det blir lätt för mycket av det goda. Försök att inte ha fler än ett par rena dynoproblem per tävling och avsluta inte alltid med ett skick till slutgreppet. Undvik stora sidledes dynos där man lätt kan få sving. Detta är riskabelt på flera sätt.
- Sprid graderna så att det finns minst en fjärdedel i varje grad. Tex om ni siktar på 40 problem, se till att minst 10 st är lätta, 10 medel osv.
- Se till att din led provklättras och märks upp/förs in av tävlingsledaren. Skriv upp extra info, som "Sittstart" eller "Utan arêten".

● Bygga för barn

- Barngraderna finns i Nybörjare, Lätt, medel, svår och tejpas med en tejp för svårighet och gul för barn. Avslutningen tejpas likadant som starten, med en av varje tejp. Bara gul indikerar lättare än lätt.
- Dessa specialgrader kan vara svåra att översätta till F-grader men riktmärken är : Gul-Gul ca: 3-3+, Gul-Grön: 4-5 Gul-Röd 5+-6A och på boulder och något lättare på repleder. Svårare barnleder än dessa behövs inte! (De mest avancerade barnen kan klättra vanliga lätta och medelproblem)
- De ska hålla dessa grader även om en vuxen/längre klättrar dem.
- Tänk på att avstånd mellan hand och fotgrepp oftast inte ska överstiga 120 cm, annat än om det är avsett att hoppas mellan. Var tydlig med hur du tänker hur problemet/leden ska klättras och testa med någon kort människa!
- Undvik supercrimpiga problem, då växande barn har ömtåligare skelett.
- **Barn tycker om att klara problem** på några få försök och klättrar ofta gärna om dem! Bygg alltså inte alltför tekniskt, även om små lärorika krux alltid är uppskattat!
- **Ett extra fotsteg är bättre än ett för lite!**

● Vid rivning

- **Sortera** så många av greppen som möjligt i färg så underlättar det mycket vid grepptvättning och sortering.
- **Kasta inte ned grepp från hög höjd**, långa de till någon eller lägg de i en hink och fira/bär ner. Sätt fast hinken i en karbin på väggen eller i en slinga i stegen.
- **Blanda inte bultar**. Det ska finnas olika behållare för olika typer. Hittar du inte behållaren för en viss typ, inrätta den och märk med tejp och vad du tycker den ska innehålla.
- **Lämna inte ett kaos efter dig**, varken på väggen eller i greppförrådet. Avsluta det du påbörjat så långt det går.
- Om grepp sitter fast i färgen, dvs vägrar släppa från väggen, knacka först på väggen bredvid greppet (INTE PÅ GREPPET). Om det inte släpper, kila in en skruvmejsel under greppet och försök undvik att dra med stora sjok färg och trä.

● Tvätt av grepp

- Var försiktig med greppen, de tål inte att tappas mot varandra eller "hällas" över i en annan behållare. Ett stort grepp kan kosta upp till flera tusen kronor men vanliga grepp kostar ca 50 - 200 kr. Att vara oförsiktig med greppen är att förstöra klubbens tillgångar!
- Om du upptäcker ett trasigt eller flisat grepp lägg det i hinken för Trasiga grepp i greppförrådet.
- Om man sorterar greppen i färg i trådkorgar innan tvätt vet man hur mycket man har plats att tvätta (om det ska in i förrådet).
- Ättika är det enda medlet som behövs. Ca ¼ dunk räcker till en stor balja. Om det är slut kan man köpa en ny dunk te x på Biltema eller en liten flaska på ICA. Man kan tvätta utan ättika men då får man blöta/spola greppen lite längre. Lägg kvittot i Kassörsmappen och skriv namn så ersätter klubben.
- Spola med högtryckstvätten från städförrådet. Använd vattenutkastaren på gaveln av fritidsgården. Dra slangen framför ev parkerade bilar.
- Använd kabelvindan med jordfelsbrytare (den svarta rullen). Koppla in er på strömbrytaren under spiraltrappan, då den bakom disken har svagare säkring. Dra kabeln längs husväggen så bilar inte kör över den.
- Se till att kontakten inte blöts ner av det du spolar.
- Använd den röda och blåa baljan (babypoolen), en för blötläggning och en för spolning.
- Ytterligare blötläggning av större grepp och dyl kan göras i en svart murbalja.
- Använd dagvattenbrunnen borta vid dagisingången på gården. Spola i riktning bort från den, speciellt om det är verksamhet öppen där.
- Stå inte i vägen för varken bilar eller folk och visa hänsyn till våra grannar och besökare. Var artig/bemötande om de förbipasserande har frågor eller står och tittar undrande.

- Låt inte
- Försök att inte spola bort gruset runt brunnen när du tömmer baljorna. Om det underlättar använd en mindre hink och skopa upp vattnet. Se också till att det inte rinner och lägger sig i en pöl utanför skatehallen.
- Spola alla grepp från alla håll, speciellt de sidor som har greppytor (te x inuti juggar). Att inte tvätta ordentligt är som att inte tvätta alls
- Det underlättar om det bara är ett "lager" grepp i trådbacken, det blir mindre och vända och lättare att bära backarna.
- Alla svarta gummimärken kommer inte gå bort, speciellt inte på gamla grepp. Det är inget att lägga tid på, utan fokusera på att få bort krita och smuts.
- Lägg inte blöta rena backar direkt på marken eller för nära där du spolat, då blir de smutsiga igen. Ställ de en bit bort vid husväggen och torka ute så länge som möjligt. Om det är risk för regn behöver de torka inomhus, stapla dem om vartannat på betonggolvet (inte träbänkarna) eller i trappan och sätt igång luftvärmepumpen. (Fjärrkontroll bredvid blå skåpet)
- Vid arvoderad grepptvätt måste det godkännas av Väggsansvarig eller Ledbyggesansvarig. En städrapport fylls i och läggs i kassörsmappen. Ett "pass" är 3 timmar långt och man skriver hur många grepp/korgar man hunnit tvätta på rapporten eller Loggboken

● AVLSLUTANDE TANKAR

- **Att ändra någons led.**
 - Det är Ledbyggesansvarig, Väggsansvarig eller Tävlingsledaren som i första hand beslutar om en led behöver ändras. Detta sker oftast för att det finns säkerhetsrisker eller för att leden är alltför *morpho* (kroppstypsspecifik).
 - Prata alltid med personen som byggt leden först om du kan/vet hur man får tag på den. Det kanske finns en rimlig förklaring som du inte tänkt på.
 - Gå i andra hand till en Ledbyggare, Ledbyggesansvarig eller Väggsansvarig och påpeka vad du tycker är fel med leden. Om den är farlig, uppenbart felgraderad eller oplanerad, och tex korsar en annan led i samma färg, SKA den ändras. Om ingen av dessa finns på plats, skriv en kommentar i Loggboken och be att få det åtgärdat. Ändra endast leder själv om det är en överhängande säkerhetsrisk och ingen av ovanstående går att nå.
- **Att få sin led ändrad.**
 - Man kan inte tänka på allt, och alla idéer funkar inte i praktiken. Din "double-clutch toe-hook dyno" verkade säkert jättekul men om ingen annan kan göra den så är det inte ett bra problem. Acceptera att många leder ändras i efterhand och häng inte läpp för att du inte hittade de rätta greppen för ditt mega-feta episka projekt..
 - Ju mer man själv testat och låter olika personer testa ens led desto mindre chans är det att den ändras efteråt.

- Om du är ny på ledbygge hör efter med de mer erfarna vad de tycker om leden innan du öppnar dem.
- Att göra "misstag".
 - Att man tappar ett grepp så det chippas eller trycker in en T-mutter bakom väggen händer alla ibland. Räta till det så gott det går och lär av dina misstag. Om du byggt en led som är för sträckig så har du lärt dig något på det med. Våra misstag är de viktigaste läromästare, och ingen är perfekt. Om någon anmärker på det du gör, är det troligtvis för att de någon gång gjort samma misstag själva och vill hjälpa dig undvika det!
 - Om du upprepar samma "misstag" flera gånger trots att du fått hjälp bör du fundera på om ledbygge är något du vill fortsätta med. Om dina misstag går ut över andras säkerhet kan du i värsta fall bli hänvisad ut ur lokalen av ansvarig, eller fråntagen rätt att bygga tills du kan acceptera förutsättningarna som finns.
- Att spraya beta.
 - Ge bara beta på förfrågan, ovälkommet sprayande är en ledbyggares värsta sida. Acceptera att alla inte vill klättra din led så som du tycker att man ska klättra. Lär dig istället betrakta klättrarna och njut av att se dem komma på kruxbetan eller få drängapisk på din kreation.
- Att ha kul!
 - På SKK bygger leder för att vi tycker det är kul, utveckla kättert teknik och för att utmana oss själva och varandra. Kom ihåg det i stunder där det är stressigt att bli färdig, tungt eller du är sist kvar! Jobba med glädje så blir dina leder garanterat roligare att klättra! :D

- ORDLISTA



- *Chip* - Kallar vi oftast Micros, små fotsteg med små hål för träskruv.
- *Chippa* - Slå av en flisa på ett grepp. (Utomhus menas att artificiellt förbättra grepp på en led)
- *Chips* - Mycket viktig ingrediens på byggdagar, speciellt i kombination med kakor och godis ;)
- *Dynamisk rörelse*- En rörelse som är så att man
- *Gri-gri* - Hjälpålsande broms som kan användas vid självsäkring på topprep.
- *Krux* - Den svåraste sekvensen på en led/ett problem.
- *Macro* - Ett jättestort grepp.
- *Modul* - Ett ännu större grepp, eller en trävolym.
- *Moment* - Rörelsekraft, oftast använd uppåt.
- *Morpho* - Kroppstypsspecifikt, te x väldigt sträckigt eller ihopkrupet.
- *Micro* - Pyttelitet fotgrepp med små hål för träskruv.
- *Självsäkra* - Att säkra sig själv samtidigt som man tar sig upp på väggen.
- *Volym* - Större grepp, ibland som ofta har bulthål för andra grepp.