

Uppsala



Guide till klippor och leder

65.00

Uppropet



Guida till Uppropet och Leber

Uppsalaföraren 1991

Sammanställd av Erik Terenius.

Ytterligare exemplar kan beställas från Erik Terenius, postgiro 66 02 11-93 53. Betala in 65 kronor med namn och adress på postgiroblanketten så skickas föraren med posten.

Omslagsbild av Clint Stoddard.

© Erik Terenius, 1991.

Förord

Våren 1990, då jag började samla material till föraren, hade jag beslutat mig för att göra en mycket genomarbetad och påkostad förare med fotobaserade topos och många läckra fotografier. Arbetet med att sammanställa allt material har dock varit mer tidskrävande än jag först trott, och eftersom jag lovat att låta trycka upp föraren till klätterkursen, våren 1991, blir det enklare topos och fotografierna får vänta till nästa upplaga.

Syftet med den här föraren är dels att visa de leder som redan finns, men kanske ännu mer att visa vilka som inte finns, dvs alla möjligheter till nyturen i Uppsalatrakten. Jag hoppas också att alla som känner till mer om någon led eller klippa i Uppsala än vad som finns i föraren kontaktar mig så att nästa upplaga blir mer komplett och inte har så många namnlösa leder.

Självklart har många bidragit till att skapa föraren. Bland annat vill jag tacka Mats Forsgren som skrivit historiken kring uppsalaklubben och Åke Danielsson och de andra som sammanställde den gamla föraren vilken legat till grund för den här och ur vilken de flesta bilder är hämtade. Några av de som bidragit med information om de beskrivna lederna är Olle Zeidlitz, Rick McGregor, Mats Höglind och Rickard Hedman.

Innehåll

Förord	2	MINDRE KLIPPOR	27
Innehåll	2	Inomhusväggen	27
Teknisk utformning	3	Slottsmuren	27
Uppsala klätterklubb	4	Ultuna gårde	27
HÅGADALEN	6	Fäbodarna	28
PREDIKSTOLEN	8	Graneberg	28
Pyramidväggen	8	Morgastugan	28
Plattan	8	Storudden	28
Stora väggen	9	Blacksta	29
Ridstigen	12	Läbyplattan	29
DALKARLSKÄRRET	14	Bärbyväggen	29
ÅLAND	16	Västerby Fornborg	29
Stora väggen	17	Uvhällsklack	29
Jätteblocket	21	LEDREGISTER	30
Lilla väggen	22		
B-väggen	23		
Gamla väggen	25		

Teknisk utformning

Gradering. I likhet med många andra ställen i Sverige har de flesta äldre turerna, speciellt omkring gradena 6+ varit relativt hårt graderade. Graderingen i denna förare ligger emellertid närmare den nyare stockholmsgraderingen, varför en del äldre turer uppgraderats.

6-	6	6+	7-	7	7+	8-	8	8+	9-	9	9+
6a		6b		6c		7a	7b	7c		8a	8b

Jämförelse med fransk gradering.

Stjärnmarkering (☆☆☆) och **varning** (+). De leder som hör till de finare inom Uppsalaområdet har markerats med en, två eller tre stjärnor. Vissa leder har också försetts med ett kors vilket innebär att något med leden kan vara farligt, vanligtvis lös klippa eller fasta säkringar som inte är helt pålitliga.

Bultar. De senaste åren har ett flertal leder vid Åland och predikstolen försetts med borrhultar. Med anledning av detta anordnade Uppsala klätterklubb hösten 1989 ett etikseminarium. Tyvärr fanns det nästan lika många åsikter som deltagare och några tydliga riktlinjer kunde inte ställas upp. Klubben tar dock inte avstånd från bultning av nya leder, men återhållsamhet bör iaktas vid Graneberg och Predikstolen eftersom de är viktiga rekreatiomsområden. På väggbilderna har borrhultar markerats med ✚ och andra bultar med →. I texten har borrhultar ibland förkortats med bb.

Ledurval. Till skillnad mot bland annat Stockholmsföraren finns även leder som aldrig friklättrats medtagna i föraren. Detta beror på att det finns så pass få leder i Uppsala och på den alpina hållningen som tidigare rått i Uppsalaklubben. Klättring i Uppsala med omnejd betraktades endast som teknikträning inför riktiga fjällturer. Flera av de mest klättrade turerna saknar faktiskt fortfarande vettiga säkringsmöjligheter och går därför nästan uteslutande med topprep.

Några linjer som kanske aldrig prövats har tagits med i syfte att visa på möjliga nyturer och för att underlätta att komplettera föraren efterhand. Namnen på dessa är påhittade för att det såg så trist ut med alla namnlösa linjer på Predikstolens ostvägg och i Hågadalén. Som alltid är det förstås upp till de som först gör leden att namnge den. De flesta lednamnen i förra föraren spånades förresten ihop en kväll av Åke Danielsson och några andra i klubben.

Uppsala klätterklubb-

liten historik och presentation av Mats Forsgren från 1981

Ser man på Klätterförbundets fina förtryckta brevpapper, så tycks vi inte existera - fast vi bildades före Östersundsklubben! Det finns dock åtskilligt som talar för att vi existerar, såväl som fenomen som begrepp. Låt mig, som högtidstälaren, "rikta blickarna bakåt":

Redan i den grå forntiden, dvs på sextioalet, utbröt klättring här och var i Uppsalamassiven. Om BengtErik Ryden och hans vänner i "Alpina Akademien" ägnade sig åt regelrätt klippklättring vet jag inte, men 1967 gjorde jag och ett par kamrater de första trevande försöken på horstformationen "Predikstolen" i kanten av Hågadalen några kilometer söder om staden. Försedda med mjukbultar och tunga karbiner av gammal modell, innhandlade hos Janemars på Svartbäcksgatan, lyckades vi i mer eller mindre artificiell stil kravla oss upp halva den led som senare kom att döpas till Högmässan, f ö antagligen uppsalatraktens mest avancerade friklättringsled numera. Försöken den gången slutade med en bruten arm efter ett andremansfall(!). Armens ägare liksom den andre kamraten har icke senare påträffats utövande klättersport. Den störste fanatikern av de tre fortsatte.

Organisatoriskt var man på den tiden ansluten till Svenska fjällklubbens alpina sektion. Genom deras medlemslista fick de första uppsalaklättrarna kontakt med varandra, och sålunda började undertecknad, Carl Wikström (numera östersundare) och Åke Danielsson att i början på sjuttioalet då och då åka till Häggsta gemensamt. Predikstolen besöktes även emellanåt, framför allt av Carl, som ibland kunde iakttas timmvis på "Direkttissiman", ivrigt bultande och med hustru Britta i andra ändan på repet, i trygghet på marken. (Numera en fin 15 meters artificiell led, som även friklättrats upp till sista borrhulten av Rick McGregor).

När Kalaksel bodde i Strasbourg våren -73 och kunde ägna sig åt klättring i Vogeserna och Schwarzwald, skrev han och berättade om bildningen av Alpinistförbundet som det hette preliminärt, och undrade om det inte fanns underlag för en lokalklubb även i Uppsala. Det skulle emellertid komma att dröja till hösten -74, innan Uppsala klätterklubb konstituerades. Till den 16 november trummade jag med brev och anslag ihop ett femtontal personer, som kom att bli stommen, förutom redan nämnda var det CG Brask, Torgny Håstad, Erik Zeidlitz, Lasse Widell, Anders och Eva Bodare, Christina Wallin, Anna von Sydow och några till. Kalaksel var med och var behjälplig med formalia, men visade också bilder och pratade om klättersportens historia i Sverige.

Som en av klubbens programpunkter hade jag föreslagit gemensam gymnastikträning, något som inte väckte någon större antusiasm. Hur an-norlunda har det inte blivit senare år, när flera av oss trängs flera gånger i veckan nere på "Svettis", studenternas anrika gymnastikhus vid Svan-dammen, tillsammans med hundratals andra motionshungriga människor. En liten "hård" kärna uppsalaklättrare lär tom träna där varje dag, varvid man som avslutning går till slottsmurens södra sida, som erbjuder bortåt 50 meters

stenhård traversklättring behagligt nära marken.

Men innan vi upptäckte slottsmurens goda träningsmöjligheter hade vi kartspanat och åkt runt utanför Uppsala i flera år för att hitta träningsklippor. Anspråken, liksom klipporna, blir ju inte så höga här på Uppsalaslätten, men de 5 till 10-metersklippor vi luskat reda på har nog kommit att betyda en hel del för den fortlöpande standardhöjningen inom klubben.

Längs Salavägen finns några områden av närmast Fontainebleau-format. Numera pensionerade gymnastikläraren Bertil Åström tipsade oss på våren - 75 om Uvhällsklack, c:a 4 mil från stan. En vacker 1:a maj demonstrerade Åke och jag, ja alltså vårformen, genom att öppna ett par tre leder (topprepsklättring) med rolig väggklättring. På grund av dagens datum och den internationella publiken, två polacker och en ryss, gav sig namnet på den första leden av sig självt: Internationalen. Ur namnfloran bör väl även lyftas fram Ja jävlar, som gjordes första gången något år senare av Åke. Vadå dåligt namn, det var ju det första han sa, när han kom upp.

Något senare hittade Åke och CG klipporna i närheten av Dalkarlskärrer, alldeles i anslutning till vandrings och skidleden till Hammarskog. Här fanns vad Uvhällsklack i stort sett saknar, sprickleder av olika slag, t ex Fissure Grund, den första "Engelska" leden i klubben, döpt alltså efter Eric (som en parallell till Fissure Brown i Chamonix ...)

Vårt bästa träningsområde finns dock vid Ålandsklipporna 2 mil väster om stan, också det längs Salavägen. Här finns tre väggpartier och ett jätteblock med ett otal fina leder. Några av de bästa går på på jätteblocket, t ex Speaker's Corner; namnet beror på att det snackades så förtvivlat mycket när leden gicks första gången. Vid Ålandsklipporna brukar vi också inleda nybörjarkursen, som på senaste tiden gått vartannat år, närmast nu i september.

Mera av tradition: den årliga höstfesten, som brukar gå av stapeln i någon sportstuga utanför stan. Eftersom november har korta dagar, så brukar eftermiddagsorienteringen bli spännande mot slutet, när man inte ser vare sig kontroller, stigar eller vattenhål. Då är gemensamhetsbastun, stugvärmen och den lilla drinken välkommen, innan knytkalasbordet rensas och årets tävling om bästa bergsbild tar vid. Stämningen trissas upp mot höjdpunkten då årets vinnare av Guldbulten utses, varefter skarorna samlas till ohejdat dansande till såväl hårdpop som "gammeltjotta". Speciellt är försöken att åstadkomma snoa och polka sevärda.

God stämning, jaja, det låter ju bra, men är det aldrig split och kiv? Nog har det väl funnits tillfällen, då diskussionens vågor svallat meterhöga, vid onsdagsträffar hos Eric och Lasse (som numera flyttat till Linköping) eller vid årsmöten. Stridsäpplen brukar vara nybörjarkursen och klubbkassan. Ska vi aktivt verka för att få klubben att växa, t ex genom nybörjarkurser eller ska vi nöja oss med den storlek klubben har nu, omkring 50 medlemmar? Vad skall vi göra med överskott i kassan? Köpa utrustning eller annat? Frågorna känns igen, eller hur? Argumenten bryts, Och det är inte ens säkert att ståndpunkterna är lika från ett år till ett annat. Men huvudsaken är att det gördetsamma, som någon större/mindre tänkare sa. Olika personligheter är vi ju alla. Som tur är.

Hågadalen

Allmänt. Trots att klippan bara är mellan sex och åtta meter hög är den väl värt ett besök. Klättringen är skojig och teknisk på fast och fin klippa med en lutning mellan 80° och 90°. Lederna är lätta att lägga topprep på, gå bara runt till vänster. Nedanför väggartiet ligger ett jättestort räv(?)gryt.

Väggbeskrivning. Klipporna ligger på västra sidan av Hågadalen mittöver Valsätra. Väggartiet som avbildats i föraren sydväst och ligger alltså vinkelrätt mot fältet.

alt 1) Kör Norbyvägen ut från Uppsala förbi Eriksberg. Ta till höger i Norby ner på Södra parkvägen och fortsätt tills du inte får köra längre. Gå vidare ner till Hågadalen, fortsätt på stigen söderut utefter fältet och över ån. Klipporna syns nu som en upphöjning snett till höger över fältet. Har du vanlig cykel är det enklast att lämna den här och gå sista biten. Det finns en grind i taggtrådstängslet några tiotal meter söder om klipporna.

alt 2) Parkera vid Brukshundsklubben utefter Norbyvägen vid Gottsunda. Fortsätt den lilla grusvägen tvärs över Hågadalen och följ Hågaån norrut tillbaks mot stan en halv kilometer.

1 Svasprickan

Oprövad.

Ser lätt ut, kanske 3:a.

2 Grottan

Oprövad.

Nog mer för grottkrypare än klippklättrare.

3 Skäran

Oprövad.

Kanske 5:a klättring. Starten verkar besvärlig.

4 Väggen

Oprövad.

Näst intill lodrät väggklättring. Linjen ser fin men mycket svår ut.

Handstopps upp; Björn Lund, Mats Isaksson

5 Blockrännan

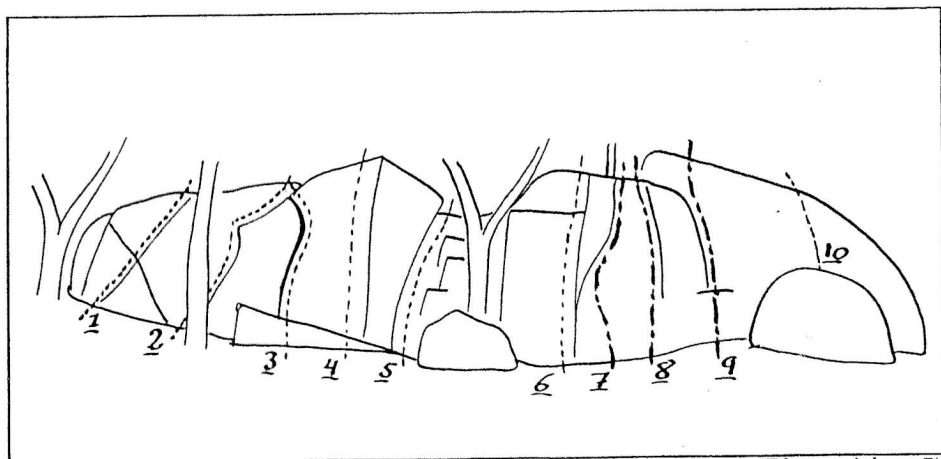
Har säkert solats någon gång.

Kan kanske användas som nedstigning.

6 Raka sprickan

Oprövad.

Ser ut att vara en fin 7:a spricka.



1) Svåsprickan 2) Grottan 3) Skäran 4) Väggen 5) Blockrännan 6) Rka sprickan 7) Senvägen 8) Genvägen 9) Omvägen 10) Blocket

7 Senvägen 7- ☆☆

Erik Terenius och Bertil Dyvell med topprep 19/8 -90.

Starta under tallen och klättra rakt upp. Tekniskt besvärlig klättring.

8 Genvägen 4+

Bertil Dyvell och Erik Terenius med topprep 19/8 -90.

Fin klättring kortaste och lättaste vägen upp. Många rundade grepp.

9 Omvägen 5+

Bertil Dyvell och Erik Terenius med topprep 19/8 -90.

Teknisk klättring på rundade grepp med ett kanske oväntat krux på mitten.

10 Blocket 3

Erik Terenius solo 1990.

Kort och enkel men kanske väl exponerad som nedstigningsled.

Predikstolen

Allmänt. Den centrala formationen är en 15 m hög, vertikal horstklippa. De övriga väggpartierna är lägre och flackare. Området har stor potential för nyturer, speciellt i graderna kring fem, sex. Predikstolen är välbesökt även av många som inte klättrar, dessutom finns där många, i mellansverige sällsynta växter, varför speciell noggrannhet bör iaktas så att inget skräp blir liggande kvar.

Vägbeskrivning. Kör Vårdsätravägen till Brukshundsklubben som ligger på höger sida av Vårdsätravägen strax efter korsningen med Hugo Alvens väg. Om ni har bil kan ni parkera här. Fortsätt den lilla vägen rakt över fältet och följ sedan ridstigen söderut efter skogsbrynet några hundra meter. När ridstigen passerar mellan två smala träbroar ligger Predikstolen på höger hand bakom ett stycke lövskog.

Pyramidväggen

Ungefär hundra meter sydväst om Stora väggen ligger denna ostvända pyramidliknande vägg. Uppför den vänstra kanten har en led klättrats på topprep av Mats Höglind 1989. Tyvärr är insteget upp till svaplattan flera grader svårare än fortsättningen som är 6-, varför det kan vara nödvändigt att fira ned till den lilla hyllan och starta därifrån. Leden saknar säkringar. En borbult längst upp finns för att styra repet.

Bortom väggens vänsterhörn finns en hel serie lägre sydvända väggar som få turer gjorts på. En hangeltravers, 5+, på sydväggen närmast pyramidväggen och en jamspricka, 4-, på en liten ostvänd vägg längre upp kan man dock hitta. Strax till höger om pyramidväggen finns också en jungfruerlig svaplatta.

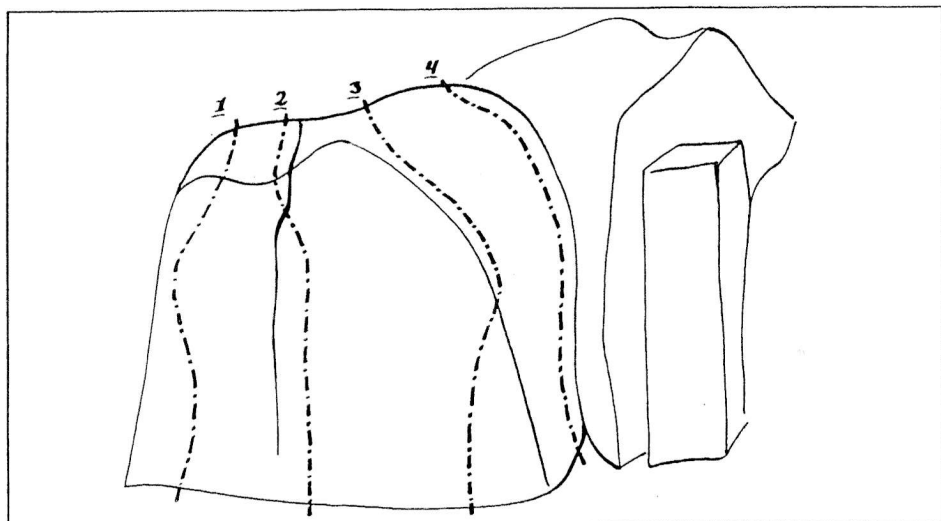
Plattan

Ovanför den centrala formationen finns denna lilla vägg med några korta men fina turer. Klättringen sker mestadels på tunna men skarpa lister, vilket tär ganska ordentligt på fingrarna.

1 Great wall 7

Johan Luhr & Rickard Hedman 1989.

Teknisk klättring i vänsterkanten. Vid FF användes en numera bortskruvad bb. Expandern finns dock fortfarande kvar för den som händelsevis har en hängare med sig.



1) Great wall 2) Orange mecanique 3) Masters edge 4) namnlös

2 Orange mecanique 7+

Johan Luhr & Rickard Hedman 1989.

List och laybackklättring till höger. En kil kan placeras från marken och med visst besvär ytterligare en kil tre meter upp. Sedan följer en nervös och tekniskt besvärlig klättring upp till ett enkelt utsteg.

3? Masters edge 6

Rickard Hedman & Johan Luhr 1989.

Avig, teknisk klättring uppför den högra kanten.

4 namnlös 4

FF okänd.

Lättsäkrad klättring i diedret.

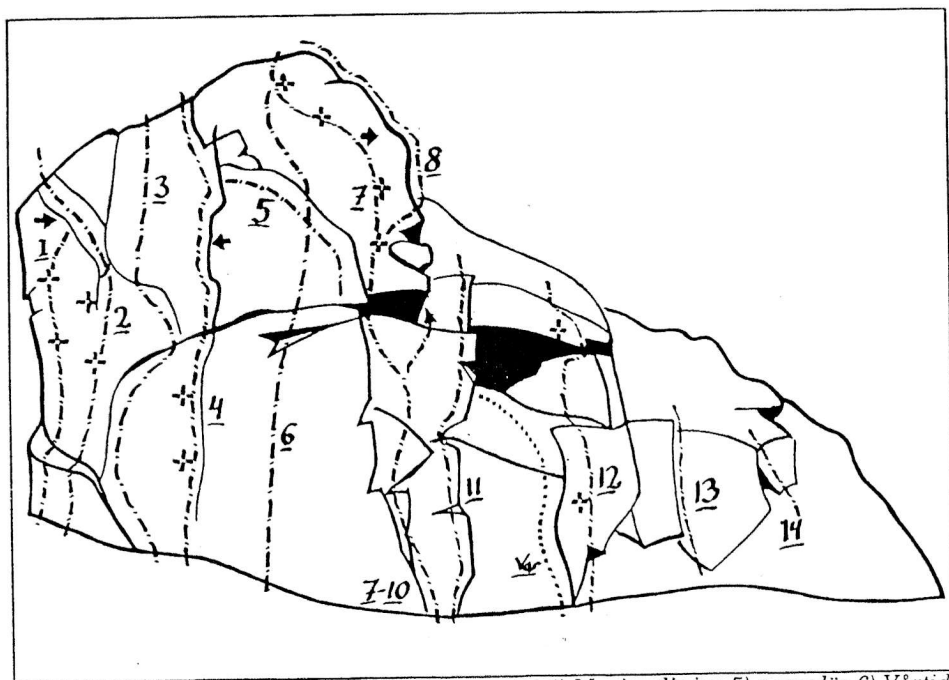
Stora väggen

Detta är den egentliga predikstolen. Den är 15 m hög och Uppsalas enda vertikala klippa. Utseendet till trots är den något lös och flagig. De första artificiella lederna på Stora väggen skapades redan på 60-talet. Klippans kompakta natur medförde emellertid att befrielsen kom att dröja ända till 1979. Tio år senare, 1989 skapades åter en ny generation av svåra och borrhultsäkrade leder. Fortfarande finns dock utrymme för någon enstaka nytur.

- 1 To bolt or not to be 7

Johan Luhr & Rickard Hedman 1989.

Tunn listklättring som säkras med två bb och en fb.



1) To bolt or not to be 2) Azincourt 3) Dagens rätt 4) Maginotlinjen 5) namnlös 6) Vårtid
7) Stöldförsök 8) Alla dårars arete 9) Tidelpomm 10) Högmässan 11) Flera häv 12) Vår
games 13) Tunna sprickan 14) Nischen 15) (utom bild) Mr Merlin

* - 2 Azincourt 7-

Johan Luhr & Rickard Hedman 1989.

Omväxlande klättring. Säkras med två bb och en fb. En mellanstor kil kan med fördel placeras mellan andra bb och bladbulten.

- 3 Dagens rätt 7- ☆

Rickard Hedman april 1991.

Rolig klättring med flera sträckningar. Alla säkringar placeras av egen kraft under det att man leder, rätt ska vara rätt.

* - 4 Maginotlinjen 6+ ☆☆

Joakim Neander och Mats Olsson med topprep 1982. Rickard Hedman & Johan Luhr fritt 1989.

Blandad vägghäring med tunn start förbi två bb upp i tvärsprickan. Här bör en säkring placeras innan passagen av den svagt överhängande bullen. Efter bullen kopplar man i en fast bult varefter klättringen blir avsevärt lättare.

5 namnlös 7-

Mats Höglind med topprep 1988.

Tung klättring uppför den diagonala sprickan.

6 Vårtid 8-/8 ☆☆

Rickard Hedman april 1991.

Fingerkrävande klättring rakt uppför stora väggen. Säkras med 5 borrarbultar, den sista gemensam med Stöldförsök som har samma utsteg.

* 7 Stöldförsök 7+ ☆☆☆

090707 Topprep

090727 Redpoint!!

090718 Fels descent

Mats Höglind 1989. Leden bultades av Bertil Dyvell och Erik Terenius under en av Mats många klätterresor till Fankrike. Vid första redpointförsöket lossnade dock ett grepp vilket förorsakade Bertil en lika oförberedd som otrevlig luftfärd. Nästföljande helg togs dock revanch, men däremellan hade Mats hunnit hem och lett leden. Eftersom leden var Mats kanske främsta projekt vid tidpunkten döpte han den till stöldförsök.

Enkel start i sprickan som löper längs ytterhörnet, svårigheten tilltar dock stadigt med höjden upp mot tvärsprickan varefter klättringen blir ihållande och pumpande ända till den underbara brevlådan vid utsteget. Efter två bladbultar i starten kan en liten friend och nån mellanstor kil komma till användning. Ovanför tvärspickan är leden välpreparerad med två bb, en fb och sedan ytterligare två bb. Direkt ovanför utsteget finns en bb för topprepning som bör backas upp med en av tallarna.

8 Alla dårars arete 7- ☆☆

Tidigare också känd under namnet Direktissiman. Gammal artificiell led, troligen först gjord artificiellt av Carl Wikström. Första april 1979 friklättrades den av Rick McGregor.

Gemensamt insteg med Stöldförsök men viker efter tvärsprickan av ut åt höger för att smita runt hörnet upp på svaplattan. Rolig och varierad klättring. Borrarbultarna på Stöldförsök kan med visst besvär användas.

9 Tidelpomm 7-

Rickard Hedman april 1991.

Teknisk och klurig klättring rakt över själva takspetsen och vidare upp på högersidan av areten. En mer jämnsvår och naturligare linje är att klättra Högmässans dieder och sedan gå ut på Tidelpomm.

* 10 Högmässan 6 ☆

Klättrades artificiellt 1967 av Mats Forsgren m.fl. 1979 befriades den av Rick McGregor.

Rolig led. Ta med friends!

* 11 Flera häv 6

Åke Danielsson 1984.

Bra klättring med svårt in och utsteg. Till vänster startar en integrsvariant 6- som endast gjorts med topprep.

-12 Vår games 6+ ☆

Håkan Eriksson och Erik Terenius våren 1990. Vid förstabestigningen gjordes en variant, nämligen rakt upp förbi bulten på takläppen, spännande och fingerkrävande klättring i sjuaregistret.

Starta i den vertikala sprickan och fortsätt rakt över hyllan och upp genom taket någon meter till höger om bulten. Mycket varierad och rolig klättring. En bb ovanför taket som innan den leds lämpligtvis förses med en slinga så den kan kopplas i före takkruxet.

13 Tunna sprickan 6

Åke Danielsson 1984.

Kort men fin spricka. Välsäkrat med wires.

14 Nischen 5+

Jerker Fredholm 1984.

En stor nisch som ser föga inbjudande ut.

15 Mr Merlin 6 ☆

Joakim Neander 1982.

Runt till höger utanför bilden. Vägglättring med knepig start.

Ridstigen

1 Areten

Antagligen aldrig testad.

Det tydliga hörnet i väggens vänsterkant. Ser fint ut.

* 2 Rundade sprickan 5

Vilka som först borstat och kanske också klättrat denna linje känner jag inte till. Den har iallafall gjort på topprep av Adolf Gogoll våren 1990.

Den sneda borstade sprickan i väggens vänsterkant. Avig klättring som är betydligt svårare än den ser ut.

3 Väggen

Oborstat och oprövat.

Ser ut och finnas möjlighet till en inte alltför svår väggtur.

4 Hyllan

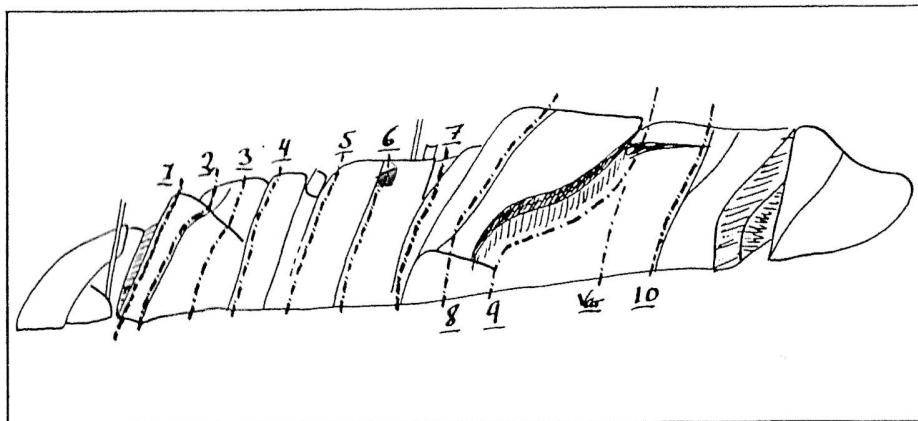
Oprövad?

Ser ut att ha borstats.

5 Rännskit

Oprövad?

Ser kort och lätt ut.



1) Areten 2) Rundade sprickan 3) Väggen 4) Hyllan 5) Rännan 6) Vackra sprickan 7) Gamla sprickan 8) Långa sprickan 9) Rampen 9a) direktinsteg 10) Högra sprickan

-6 Vackra sprickan *6+*

Oprövad!

Den tunna sprickan ser ut att bjuda på fin klättring i sexa eller möjligtvis sjuaregistrat.

7 Gamla sprickan c:a 5+/6-

Är antagligen friklättrad av CG Brask redan 1976. En söndervittrad bladbult vid utsteget visar iallafall att någon klängt på den i forna dar.

De två parallella sprickorna mitt på väggen. Leden är svårare än den ser ut med bland annat en konstig layback innan utsteget.

8 Långa sprickan c:a 7-

Borstad, men inte gjord, av Erik Terenius 1990.

Den långa sprickan bjuder på varierande och skojig klättring. Kanske ett något krystat linje eftersom man har möjlighet att kliva av leden till vänster före utsteget.

9 Rampen c:a 4

Det är inte känt vem som borstat leden men den är åtminstone toppad 1990.

Smått teknisk klättring uppför den stora rampen.

9a direktinsteg c:a 5

Det är inte känt vem som borstat leden men den är åtminstone toppad 1990.

Väggklättra upp till andra halvan av Rampen.

10 Högra sprickan

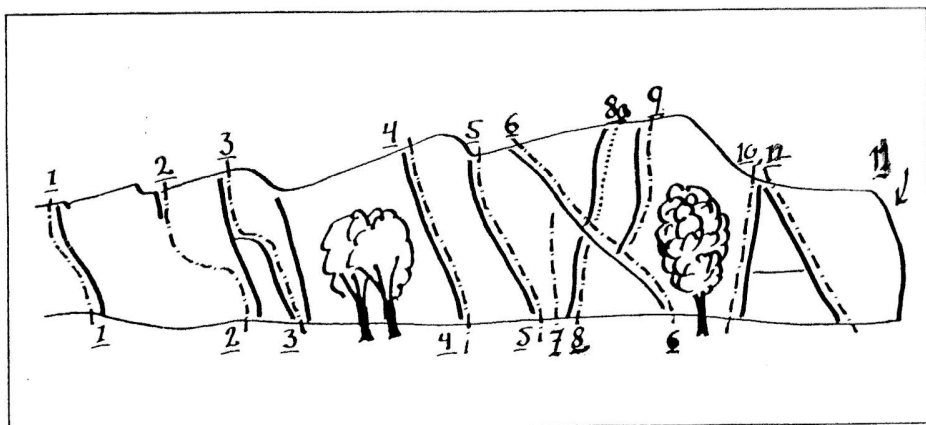
Borstad och klättrad?

En sprickan i högra väggpartiet som delar sig mot slutet.

Dalkarlskärret

Allmänt. Trivsamt sprickklättring i 3-8 m höga granitväggar. Söder om den största väggen finns mindre väggar med korta nötter. Lederna går i allmänhet att säkra bra med kilar. Utmärkt layback och jamteknikträning, särskilt i de lägre svårighetsgraderna. Eftermiddags och kvällssol.

Vägbeskrivning. Klipporna ligger ett par hundra meter norr om Dalkarlskärret. Bäst är att från Uppsala ta Vårdsätravägen, ta höger över Hågaån vid Lurbo, och ta höger vid avtagsvägen mot Uppsala-Näs k:a, därefter första vägen till vänster, passera en gård och fortsätt nästan fram till gården Eriksberg. Gå sedan 500 meter utmed vandringsleden mot Hammarskog så dyker klippan upp på vänster sida.



1) Lätta areten 2) CG's travers 3) Tant Bruno 4) Semper 5) Talangjakten 6) Balansnisse 7) Bullen 8) PÅ lå häv 8a) Direktutsteg 9) Fissure Grund 10) Birdie jamjam 11) Arbetets döttrar

1 Lätta areten 3

FF okänd

-2 CG's travers 5-

FF okänd

*3 Tant bruno 4

FF okänd

4 Semper 4-

FF okänd

Lättsäkrad spricka där utsteget är kruxet.

5 Talangjakten 4

Carl-Göran Brask 1976.

6 Balansnisse 4

Carl-Göran Brask 1976.

Som namnet antyder ett balansproblem. Eftersom man går med fötterna i sprickan kan den kännas obehaglig att leda.

7 Bullen 7-

Åke Danielsson med topprep 1987.

Delikat klättring.

8 På tå häv 6

Rick McGregor 1979.

Kort men svårt instegsproblem.

8a Direktutsteg 6-

Håkan Eriksson med topprep 1988

Tunn klättring rakt upp från På tå häv.

9 Fissure Grund 5

Eric Grund 1977.

10 Birdie jamjam 3+

FF okänd

12 Arbetets döttrar 4+

FF okänd

Uppsalas enda off-width.

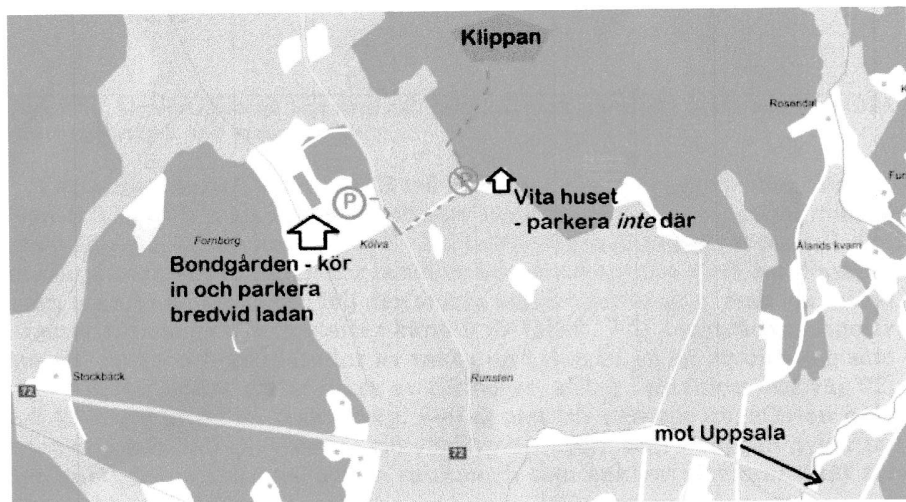
11 "Nedstigningen", 2+

Åland

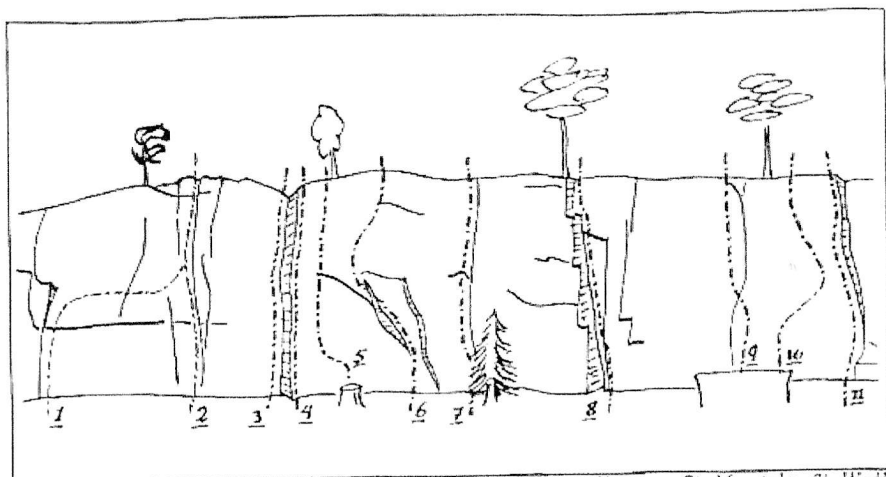
Respektera parkeringen – När du svänger av från 72:an mot Kölva (strax efter Ålands kyrka), kör inte in till höger mot det vita huset vid skogsbrynet, utan ta nästa infart in till vänster (infarten till bondgården). Ställ dig bredvid ladan, där finns det gott om plats. De som bor i det vita huset vill inte att man ska ställa sig nära deras tomt.

Till klippan tar man sig enklast genom att följa åkern en bit innan man viker av in på ett hygge, innan man går in i skogen. Följ en gammal stig tills du ser klippan (10–15 minuters gångväg).

Respektera också att markägaren inte vill att man ska elda vid klippan!



Stora väggen



1) Mariehamskex 2) Pommern 3) Kakelugnen 4) Kakelkanten 5) Manteln 6) Wall street 7) Ålands ocean wall 8) Vanliga hörnet 9) Projekt 9) Sista dansen 10) Chanslös 11) Lätta arcten

1 Mariehamskex 5

Lasse Widell med topprep 1976.

Utsteget som är gemensamt med Pommern är kruxet.

2 Pommern 5+ ☆

Troligen är det Erik Zeidlitz som först friklättrat leden.

Blandad klättring med många bra fingerjam. Lätt att leda med mellanstora kilar.

3 Kakelugnen 5-

Historien bakom leden är okänd.

Intressant dieder. Lattsäkrad med kilar.

4 Kakelkanten 6

Antagligen har leden aldrig friklättrats, men vem det var som först toppade den är obekant.

Avig klättring. Lätt att tappa balansen. Osäkrat.

5 Manteln 5+

Klassisk men historielös topprepsled. Leden solades 1989 av Peter Nilsson.

Svårt insteg följt av ett reachproblem till en hylla som är mycket svårt om man är kort. Går inte att säkra.

6 Wall street 5+

Erik Zeidlitz med topprep mars 1981.

Konstigt insteg, tungt utsteg. Inga säkringar.

7 Ålands ocean wall 7+

Det är osäkert hurvida Erik Zeidlitz topprepat leden redan mars 1981. Säkert är dock att Åke Danielsson gjort den med topprep 1985. Trots många försök var det inte förrän 1989 som leden befriades, då av Mats Höglind.

Fingertoppspricka med en kort men intensiv kruxsektion från marken och halvvägs upp, därefter avsevärt lättare. Två gamla bladbultar med någon decimeters mellanrum sitter strategiskt inslagna, den nedre är dock av dålig kvalitet och borde slås ur. En liten kil vid instegets och en normalstor kil mitt på leden gör att klättringen känns lite tryggare.

8 Vanliga hörnet 4 ☆

Historiken okänd.

Första metern är klart besvärligast med en tung layback eller svår väggklättring. Lättsäkrad med små friends.

pro namnlös c:a 8 ☆☆

En av Håkan Erikssons smått omöjliga linjer.

Svår och ihållande väggklättring.

9 Sista dansen 6+/7- ☆☆

Friklättrad av Rick McGregor 1982.

Vacker fingerspricka som kräver både armstyrka och balans. Många kanonbra killägen som dock är tunga att koppla i och dessutom är i vägen för fingrarna.

10 Chanslös 7 ☆

Mats Höglind med topprep 1989.

Den osannolikt tunna sprickanlinjen mellan Sista dansen och Lätta areten. Något sieksackartad linjeföring.

11 Lätta areten 4+

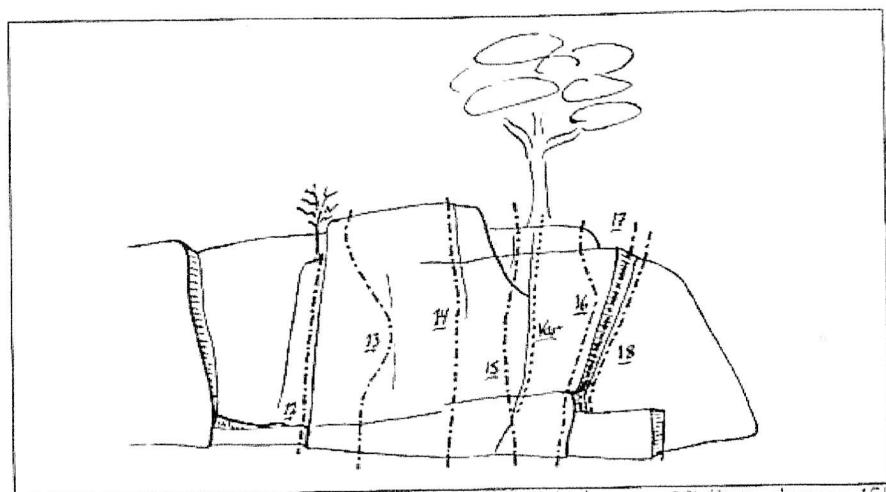
Historiken okänd. Den har dock solats, bland annat av Mats Höglind.

Sällan klättrad led som inte går att leda.

12 Fingrarnas herre 5 ☆☆

Historiken okänd. Leden solades 1989 av Mats Höglind.

Kort, men rolig fingerspricka som kan göras svårare genom att inte använda några steg eller grepp utanför själva sprickan. Lättsäkrad med mellanstora och stora kilar.



12) Fingrarnas herre 13) Sträcket 14) Gillette 15) Schick super 16) Sista chansen 17) Lätt och lagom 18) Playback

13 Sträcket 7- ☆☆☆

Åke Danielsson med topprep 1985. Lasse Grankvist fritt 1987. I 1985 års förare hette leden Sträcket.

Mycket tunn och ihållande listklättring. Tre bb.

14 Gillette 7- ☆☆

Peter Sjögren och Mats Höglind 1988.

Tunn väggklättring som för upp i en fingerspricka. Namnet kommer från de rakbladsvassa listerna i inledningen till kruxpartiet förbi den lilla bullen. Två bb som bör kompletteras med nån kil och en friend i tvärsprickan.

15 Schick super 6 ☆☆ 9m

Erik Zeidlitz med topprep 1980. Niklas Björnerstitt fritt 1984

En mycket populär provosten för alla som vill etablera sig i sexaregistret. Omväxlande klättring där god räckvidd underlättar. Lättsakrad, speciellt med dubbelrep.

V_{ca} Schick super original 6+

Åke Danielsson 1984.

V_{ca} namnlös 7

Åke Danielsson med topprep 1987.

Klättra rakt upp i fingersprickan utan hjälp av det lilla flaket.

16 Sista chansen 7+ ☆

Åke Danielsson med topprep 1986. Mats Höglind fritt 1988.

Tunn listklättring och layback utefter högerkanten. Många spektakulära och balanskrävande moves. Säkras med två bb.

17 Lätt och lagom 8- ☆

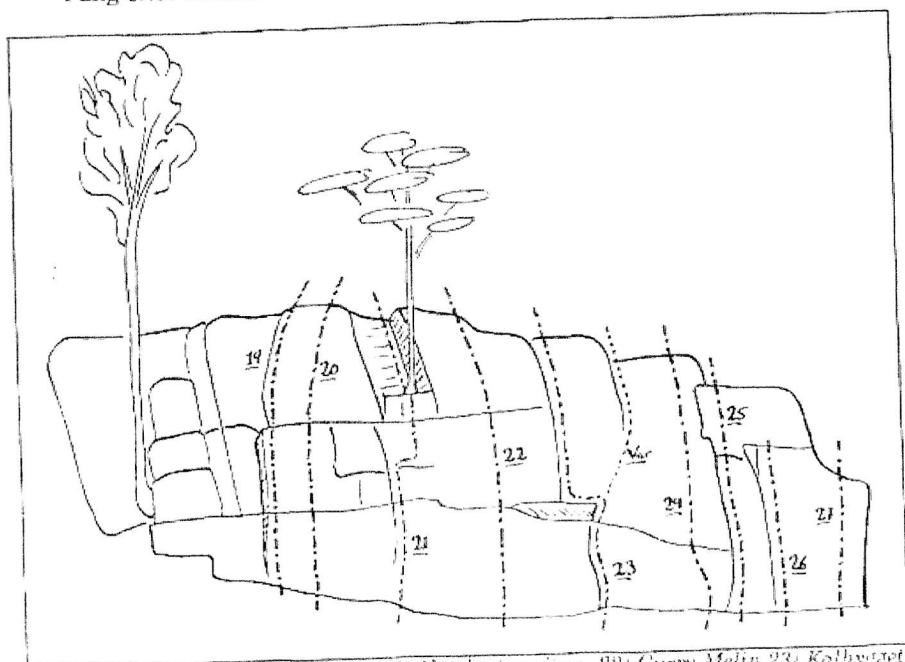
Bertil Dyrvell och Erik Terenius med topprep 1990.

Uppför den överhängande väggen på dåliga lister utan hjälp av angränsande väggar. En bladhult längst upp till hjälp vid topprepning.

18 Playback 5+ ☆☆ 6m

Eric Grund med topprep augusti 1979. Vem som först friklättrat leden är okänt. Den har solats 1989 av Mats Höglind.

Tung eller teknisk klättring i diedret. Lättsäkrad med kilar.



19; Lars Orup 20; Lapplandspilen 21; Norrbottens järn 22; Curry Melin 23; Kalhygget 24; Kearnbygget 25; Kalgustf 26; Sällva 27; Vicktaria

19 Lars Orup 4+

Historiken okänd.

Blandad klättring för upp till en fin, något rundad handfjamspricka.

20 Lapplandspilen 6- ☆ 11m

Historiken okänd. Den har trollofall letts av Mats Höglind för ett antal år sedan.

Lätt klättring upp till tvärspricka. Kruxet är sedan den tunna och osäkrade skölden.

21 Norrbottens järn 4

CG Brask m.fl. 1976.

Kort krux upp till första tallen och sedan ett besvärligt utsteg. Mycket lättsäkrad.

22 Curry Melin 5- ☆☆ 11m

Erik och Olle Zeidlitz 1976. Om det var fritt eller med topprep vet jag inte, den har iallafall letts, tyvärr kommer jag inte ihåg av vem.

Fin men dåligt säkrad väggklättring till vänster om Kalhygget. Frestande att använda sprickan på slutet, men då klättrar man kalhygget!

23 Kalhygget 4+ ☆☆

1976 växte en enbuske vid kruxet som samma år togs bort av någon etiker, därav namnet. Leden friklättrades 1976 av Mats Forsgren med flera.

Fin och lättsäkrad klättring utefter sprickan. Kruxet är att efter en kort vänstertravers resa sig i nischen, vilket kräver god balans.

Var Direkta kalhygget 4+ ☆

Erik Terenius med topprep 1990.

Klättring på stora grepp men med en lång sträckning rakt upp där sprickan viker av till vänster.

24 Kvarnbygget 5

Erik Zeidlitz med topprep 1976.

Lite lös.

25 Kalgustf 4+

Erik Zeidlitz 1976. Solo?

26 Sillvia 5

Erik Zeidlitz med topprep 1976.

27 Vicktåria 4

Erik Zeidlitz 1976. Solo?

Jätteblocket

1 Kaminen 4

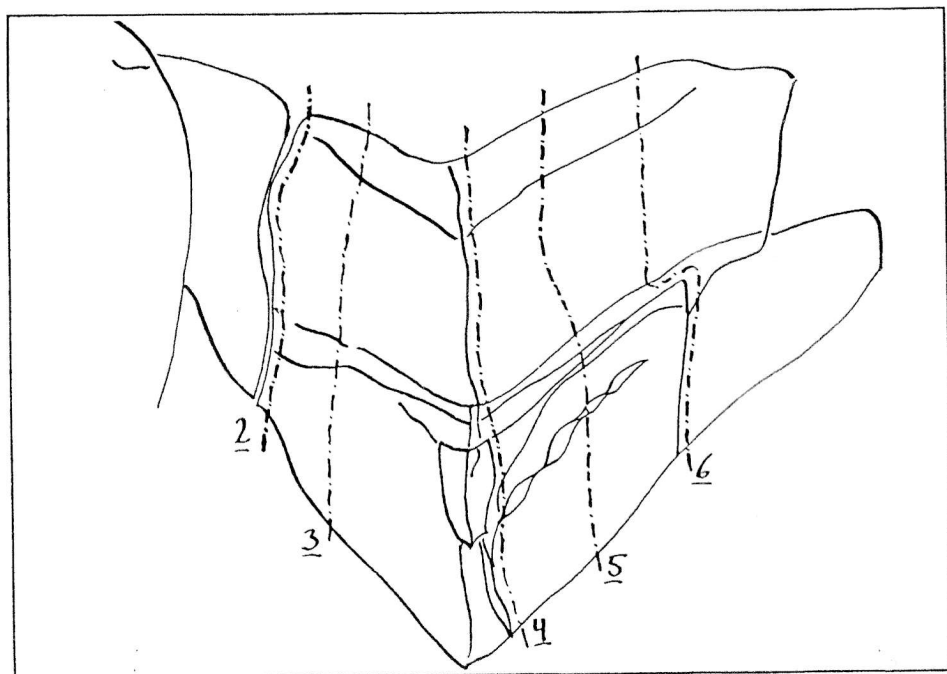
Åke Danielsson 1979.

Uppsalas bästa kamin!?

2 Skolsprickan 4 ☆

FF okänd.

Fin och lättsäkrad spricka.



1) Kaminen 2) Skolsprickan 3) Pall mall 4) Speakers arete 5) Hyde park 6) Disraeli

3 Pall mall 7-

Rick McGregor med topprep 1979.

Vägglättring.

—4 Speakers Corner 5+

Topprepad 1977. Namnet kommer sig av att det snackades så förfärligt när leden gjordes.

Klassisk! Till vänster om hörnet startar direktinsteget 6 som ansluter till Speakers corner vid tvärsprickan.

—5 Hyde park 6

Eric Grund med topprep 1978.

En något sökt linje med svårt insteg.

—6 Disraeli 6- ☆

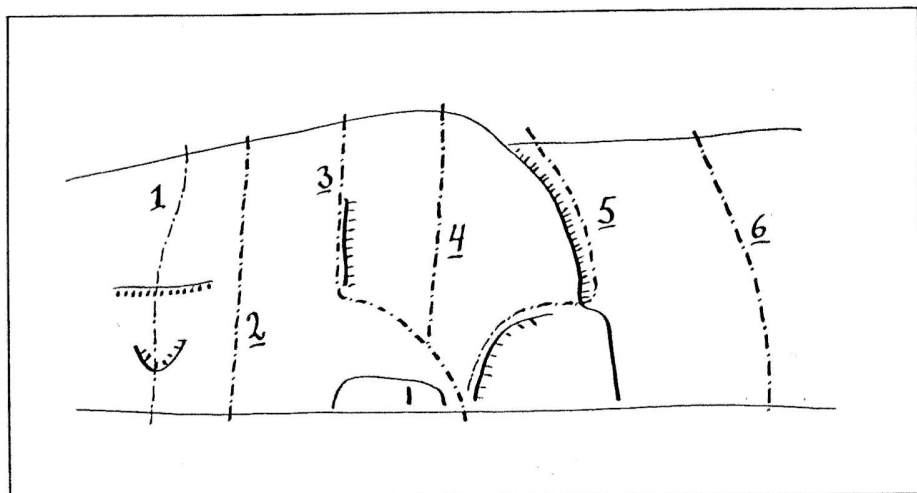
Åke Danielsson med topprep 1978.

Omväxlande klättring med krux på väggepartiet efter tvärsprickan.

Lilla väggen

1 namnlös 5+

Erik Zeidlitz med topprep 1982.



1) namnlös 2) namnlös 3) Vår vår 4) Förråd ett 5) namnlös 6) namnlös

2 namnlös 6

John Ekman med topprep 1989.

Svår start uppför den vertikala väggen, sedan lättare men inte helt trivial klättring över svaplattan.

3 Vår vår 7-

Rick McGregor med topprep 1982.

4 Förråd ett 5

Rick McGregor med topprep 1982.

5 namnlös 4+

Olle Zeidlitz med topprep maj 1982.

Det finns möjlighet att undvika svårigheterna vid utsteget genom att fly utåt höger.

6 namnlös 4

Erik Zeidlitz med topprep 1982.

B-väggen

1 1984 6-

Eric Zeidlitz, Åke Danielsson och Eric Grund våren 1978.

Travers över väggen utan säkring. Kan göras olika högt, dvs med händerna eller fötterna i tvärsprickan två meter över marken.

2 Gratängen 3-

FF okänd.

Mycket kort men trevlig led.

3 Sufflen 3

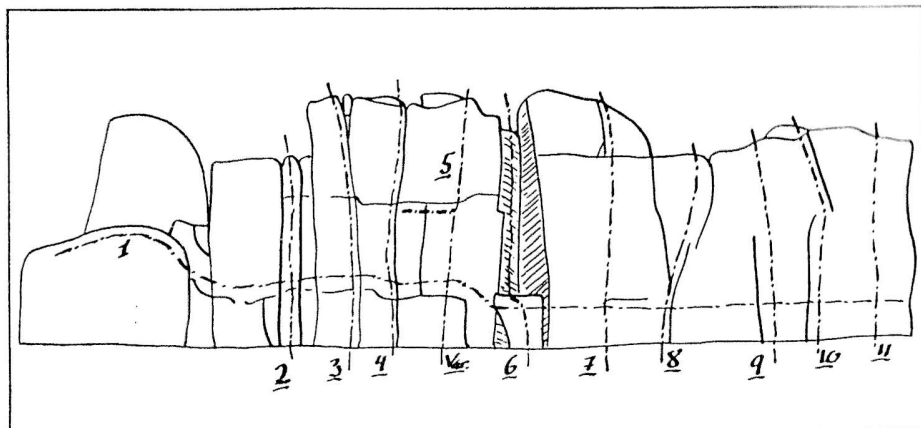
FF okänd

Bra nybörjarled.

4 Spagettin 5-

FF okänd

En utstegsvariant till spagettin är Nya Zeeland 5+ av Rick McGregor.



1) 1984 2) Gratängen 3) Sufflen 4) Spagettin 5) namnlös 6) Wellington 7) Empire state 8) Tupamaros 9) Norgeleden 10) Grillat 11) Högern

5 Nya Zeeland 5+

Rick McGregor.

Utgångsvariant till spagettin.

Var namnlös 6

Håkan Eriksson med topprep juli 1990.

Direktinsteg till Nya Zeeland.

6 Wellington 3

Rick McGregor.

Lätsäkrad led i diedret.

7 Empire state 5

Nicklas Plobeck med topprep 1988.

Väggklättring höger om Wellington.

8 Tupamaros 3

FF okänd.

De två sprickorna som bildar ett Y.

9 Norgeleden 5

Håkan Eriksson med topprep 1988, solo juli 1990.

Vägglättring mellan Flambert och Grillat över det lilla flaket som liknar en karta över Norge.

10 Grillat 3

FF okänd.

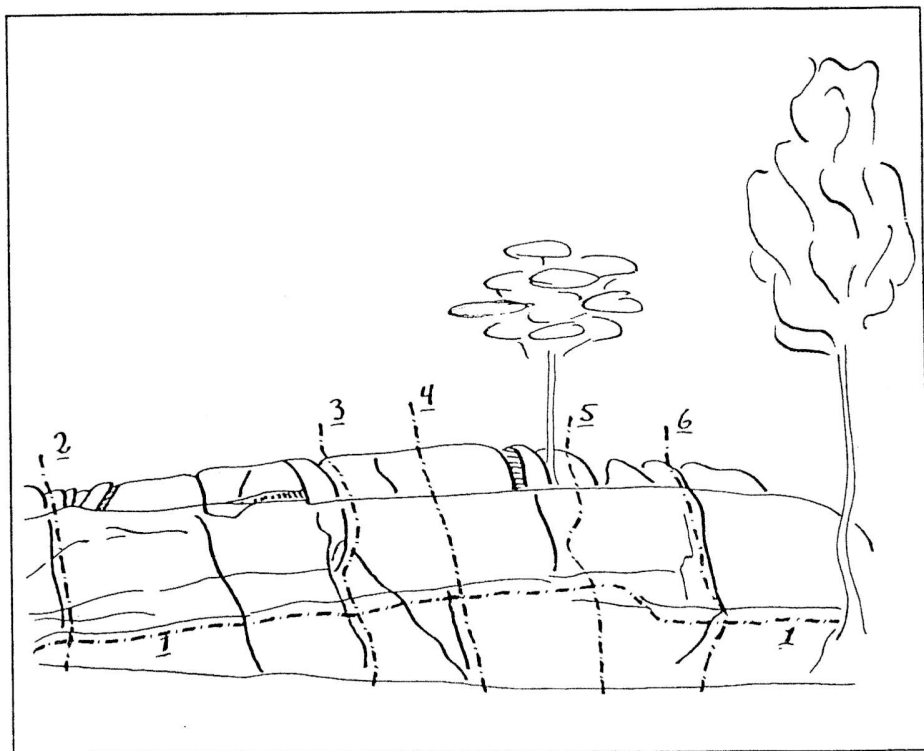
Den avbrutna sprickan.

11 Högern 5

Erik Terenius med topprep 1988.

Vägglättring längst till höger på Nybörjarväggen.

Gamla väggen



1) La traversata Mossa moss 3) Nicke lilltroll 4) namnlös 5) Led a la Lindström 6) Z-leden 7) namnlös 8) Forsens gully

- 1 **La traversata 6**
Eric Grund och Erik Zeidlitz 1977.
Travers över väggen. Inga säkringar.
- 2 **Mossa mossa 3+**
Carl Göran Brask med topprep maj 1976.
Blev till en minut efter Nicke lilltroll.
- 3 **Nicke lilltroll 4**
Olle Zeidlitz med topprep maj 1976.
Ålands första led. Lättsäkrad men tyvärr ofta blöt.
- 4 **namnlös 6-**
Erik Zeidlitz med topprep våren 1977.
- 5 **Led a la Lindström 5+**
Kent Lindström med topprep 1976.
Mycket tunnt utsteg.
- 6 **Z-leden 5**
Erik Zeidlitz med topprep 1977.
Svår start.

Mindre klippor

Inomhusväggen

I Bolandskolan på Björkgatan 26 finns en sju meter hög inomhusvägg med ett stort vertikalt parti, ett dieder, ett tak och en sex meter hög konternuerligt överhängande väggsektion. Uppsala klätterklubb har varit med och bekostat bygget genom en årsavgift på 100 kronor som betalas in på postgiro 81 84 91-3. När föraren trycks är väggen fortfarande under byggnad och vilka tider väggen kommer att vara tillgänglig för oss klättrare är ännu inte klart. För frågor kring väggen, ring Rickard Hedman på bostadstelefon 30 31 11.

Slottsmuren

Stenmuren vid Uppsala slott erbjuder utomordentlig klätterträning. Det händer ofta att nyfikna människor stannar och tittar, ibland vill de själva lära sig klättra, varför det kan vara bra ha telefonnummret till klubbens sekreterare nära tillhands.

Södra muren. Någon halvmeter över marken finner man fin fyra till sexaklättring, mestadels på horisontella lister. När det är vackert väder brukar många uppsalabor komma hit för att läsa och solbada.

Västra muren. Ovanför DagHammarsköldsväg mot Botaniska trädgården bjuder slottsmuren på varierad och skojig traversering i sexa och sjuaregistret. Under bullen i väggens vänstra del finns en lång sekvens som kan klättras uteslutande genom ordentligt pumpande undercling. Att traversera över hela väggen och tillbaks strax över marken är en timmslång affär i sjua eller åttaregistret. Genom att kliva upp några meter kan man göra klättringen jämnare och mindre tung.

Ultuna gårde

Liten klippa i den västra kanten av fältet mellan Ultuna och Sunnersta. Klippan är ungefär sju meter hög, kompakt och överhängande. En longlifebult är placerad så att den kan kopplas i ovanifrån för att underlätta vid topprepning. Sprickan under bjuder på ihållande men omväxlande 8-klättring, gjord med topprep hösten 1990 av Rickard Hedman. Bara någon decimeter över marken finns en svår travers, 8+, från kant till kant.

Fäbodarna

Mitemellan Predikstolen och Hågadalsklipporna ligger en liten svaklippa där några nyturer säkert kan göras. Följer man klipporna hundra meter mot stan hittar man ett brantare nordvänt parti.

Graneberg

I Granabergs friluftsområde finns det flera mindre klippor. På de två mest intressanta väggpartierna har några leder gjorts i fyra och femmaregistrer. Lutningen varierar mellan sva och vägg, mestadels något mellanting. Det finns säkert utrymme för flera fina nyturer i femma/sexaregistrer.

Morgastugan

Mera ett bad och utflyktsställe än en klätterklippa men packa gärna ned topprep och borste en vacker sommardag och njut av livet och en god matsäck. Det finns eldstad att grilla korv på och en håll under klippan vid vattnet att bada från. Uppe på klipporna finns bord och bänkar med underbar utsikt över Mälaren.

För att komma dit, följ gamla stockholmsvägen, väg 255, till Turelund vid Kungshamn-Morga naturreservat. På höger hand finns en stor grusparkering med en karta över området. Fortsätt stigen mot Mälaren några hundra meter och ta sedan till vänster vid stigkorsningen. Fortsätt den över gårdet och vidare mot Morgastugan ungefär en halv kilometer från parkeringen. Med cykel kommer man enkelt ända ned till Morgastugan.

Storudden

Storudden ligger mycket vackert vid sjön Trehörningen. Läget inbjuder till bad från hållarna precis bortanför klippan. Väggen har inte inspekterats närmare men den förefaller mycket kompakt. Höjden är runt 10 meter och lutningen omkring 70°.

Enklarest att ta sig dit är med bil. Kör väg 282 från Uppsala och ta av mot Fjällnora efter ungefär två mil. Sväng sedan in på en mindre grusväg på höger hand. Parkera efter nån kilometer där den allmänna vägen upphör vid en T-förgrening. Följ den högra vägen ungefär hundra meter till dess att den böjer av åt vänster. Gå där vidare uppför den lilla stigen på höger hand, över en sommarstugetomt och vidare utmed sjön ovanpå klipporna. Efter några hundra meter stupar klippan rakt ned i vattnet. Det finns en hylla nedanför väggen vid vattnet men enklaste sättet att ta sig dit är nog att fira ned från någon av tallarna.

Blacksta

En sex meter hög och hundra meter lång vägg mellan Broholm och Blacksta utefter väg 272 två mil bortanför Uppsala. Lutningen varierar mellan 60° och 85°. Mestadels lätt och trevlig klättring. Klippan är södervänd och blir snabbt varm. Obs! Gå inte genom trädplanteringen!

Läbyplattan

8 km VSV Uppsala, precis intill väg 72 mot Sala, på höger hand, där vägen skär genom en kulle. En 60° platta, 6 m hög och 15 meter lång. Vägglättring i svårighetsgrad 3 till 5-. Inte så välbesökt numera.

Bärbyväggen

Väggen är väl synlig då man kör väg 72 från Sala mot Uppsala, på vänster hand efter det att man kört över järnvägen. Klippan är 8 m hög, ganska kompakt och helt vertikal. Några topprepsturer är gjorda i svårighetsgraderna 5+ till 8-.

Västerby Fornborg

Avtagsvägen till Västerby fornborg finns skyltad till vänster utefter väg 72 mot Sala, strax efter Ålands kyrka. Fornborgen är omgiven av branta klippväggar men de flesta är låga eller uppbrytna. På nordsidan finns dock en ganska hög och kompakt vägg där en led gjorts, nämligen Vallhall 6+ ☆☆ av Bertil Dyvell och Erik Terenius med topprep. Det finns utrymme för flera nyurer av varierande svårighetsgrad och kvalitet runt fornborgen.

Uvhällsklack

Innan Ålandsklipporna upptäcktes var Uvhällsklack mycket välbesökt av Uppsalaklättrare, bland annat hölls där kurser. Numera är dock klippan helt igengrodd. I förra fören kunde man läsa;

35 km V Uppsala. Åk Salavägen till Vittinge, ta till vänster vid macken, därefter vid magasin till höger mot Lillbo över järnvägen. Vid gården ta vänster. Efter ca en km strax efter ett militärlager ligger klipporna på vänster hand.

Upp till tio meter hög vägg. Mestadels toppsäkring. Ett tiotal leder finns i svårighetsgraderna 3+ till 6-, där man kan rekommendera t ex den korta fingersprickan (5) t.v., "Internationalen" (4-) uppför höggsta delen av väggen och "Ja jävlar" (6-); ett dieder till höger.

Ledregister

grad 3-

Gratängen, B-väggen, Åland

grad 3

Lätta areten, Dalkarlskärret

Sufflen, B-väggen, Åland

Wellington, B-väggen, Åland

Tupamaros, B-väggen, Åland

Grillat, B-väggen, Åland

grad 3+

Birdie jamjam, Dalkarlskärret

Mossa moss, G.väggen, Åland

grad 4-

Semper, Dalkarlskärret

Internationalen, Uvhällsklack

grad 4

Trappan, Västväggen, Graneberg

namnlös, Plattan, Pred.

Tant bruno, Dalkarlskärret

Talangjakten, Dalkarlskärret

Balansnisse, Dalkarlskärret

Vanliga hörnet, St.väggen, Åland

Norrbottens järn, St.väggen, Åland

Vicktåria, St.väggen, Åland

Kaminen, Jätteblocket, Åland

Skolsprickan, Jätteblocket, Åland

namnlös, Lilla väggen, Åland

Nicke lilltroll, G.väggen, Åland

grad 4+

Arbetets döttrar, Dalkarlskärret

Lätta areten, St.väggen, Åland

Lars Orup, St.väggen, Åland

Kalhygget, St.väggen, Åland

Kalgustf, St.väggen, Åland

namnlös, Lilla väggen, Åland

grad 5-

CG's travers, Dalkarlskärret

Kakelugnen, St.väggen, Åland

Curry Melin, St.väggen, Åland

Spagettin, B-väggen, Åland

grad 5

namnlös, Ostväggen, Pred.

namnlös, Ostväggen, Pred.

- Fissure Grund, Dalkarlskärret

Mariehamskex, St.väggen, Åland

- Fingrarnas herre, St.väggen, Åland

Kvarnbygget, St.väggen, Åland

Sillvia, St.väggen, Åland

Förråd Ett, Lilla väggen, Åland

Empire state, B-väggen, Åland

namnlös, B-väggen, Åland

Z-leden, G.väggen, Åland

Korta fingersprickan, Uvhällsklack

grad 5+

Enögt monster, Graneberg

Potatisland, Graneberg

Nischen, St.väggen, Pred.

- Pommern, St.väggen, Åland

- Manteln, St.väggen, Åland

Wall street, St.väggen, Åland

- Playback, St.väggen, Åland

- Speakers corner, Jätteblocket, Åland

namnlös, Lilla väggen, Åland

Norgeleden, B-väggen, Åland

Led a la Lindström, G.väggen, Åland

grad 6-

Areten, Sockertoppen, Pred.
Lapplandspilen, St.väggen, Åland
Disraeli, Jätteblocket, Åland
1984, B-väggen, Åland
namnlös, G.väggen, Åland
Ja jävlar, Uvhällsklack
Madonnan, Uvhällsklack

grad 6

Högmässan, St.väggen, Pred.
Flera häv, St.väggen, Pred.
Tunna sprickan, St.väggen, Pred.
Mr Merlin, St.väggen, Pred.
På tå häv, Dalkarlskärret
Kakelkanten, St.väggen, Åland
Schick super, St.väggen, Åland
Hyde park, Jätteblocket, Åland
namnlös, Lilla väggen, Åland
La traversata, G.väggen, Åland

grad 6+

Masters edge, Plattan, Pred.
Maginotlinjen, St.väggen, Pred.
Varde ljus, Västerby fornborg

grad7-

The face, Plattan, Pred.
Agincour, St.väggen, Pred.
namnlös, St.väggen, Pred.
Alla dårars arete, St.väggen, Pred.
Vår games, St.väggen, Pred.
Bullen, Dalkarlskärret
Sista dansen, St.väggen, Åland
Sträcket, St.väggen, Åland
Gillette, St.väggen, Åland
Pall mall, Jätteblocket, Åland
Vår vår, Lilla väggen, Åland

grad 7

To bolt or not to be, St.väggen, Pred.
Chanslös, St.väggen, Åland

grad 7+

The Crack, Plattan, Pred.
Stöldförsök, St.väggen, Pred.
Ålands ocean wall, St.väggen, Åland
Sista chansen, St.väggen, Åland

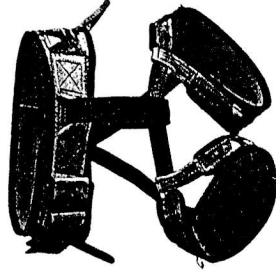
grad 8-

namnlös, Ultuna
Lätt och lagom, St.väggen, Åland

grad 8

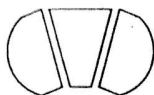
Vårtid, St.väggen, Pred.
Traversen, Ultuna

Klättrare i Uppsala!



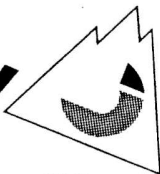
Vi är specialister på utrustning för aktiva fritidssysselsättningar.
Skyddande kläder, bärutrustning, sovutrustning... och naturligtvis klätter!

***FRILUF TSMAGASINET**
Skolgatan 10 fd Lokatten



Klättergrejerna hittar du hos Crux!

rivory



rep
slingor

joanny



pannlampor
klätterselar
färningsbromsar



karbinner
8or
Wallnuts



klätterväggar
grepp
greppbrädror

Seminariegatan 33
752 28 Uppsala

tel 018-55 84 13
fax 018-55 98 29

KLÄTTERVÄGG

STYRKETRÄNING & MOTIONSGYMNASTIK

I Kraftkällans träningslokaler har CRUX byggt Nordens enda klättervägg av enterprisedaletter (4 dm breda, sexkantiga plattor som sitter fästade kant i kant). Eftersom hela väggen är täckt med grepp kan man, trots att den bara är 4m hög, hitta nästan obegränsat med linjer och varianter. Ett bra tips är att bestämma sig för att gå med händerna på endast en plattrad. För dem som vill träna ännu hårdare finns det en blyväst med upp till 20 kg extra vikt.

I samma rum finns också många träningsredskap som klättrare har speciell glädje av. Det finns en pullupmaskin med hydragiskt platta under som man talar om för hur många procent av sin kroppsvikt man vill arbeta med. En annan maskin kan liknas vid ett löpband för klättrare, genom att hänga under apparaten kan man vandra med armar och ben uppför ett tjugo graders överhäng, även här kan förstås belastningen varieras. Det finns också massor av andra maskiner, skivsänger och hantlar, såsom rodd och stegmaskiner och motionscyklar för både armar och ben.

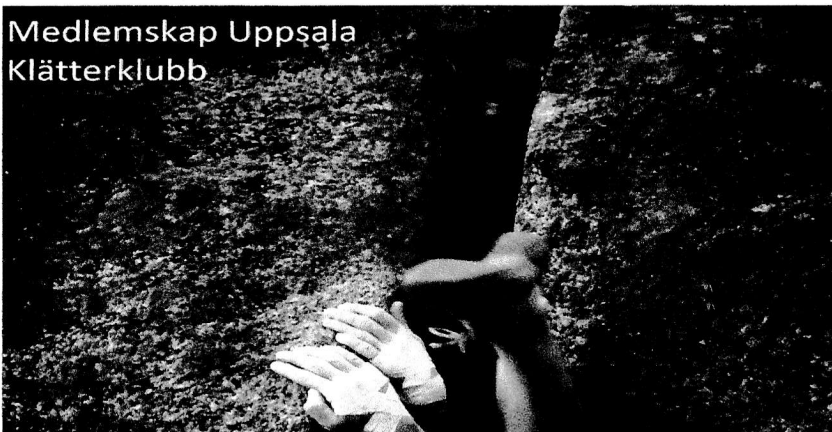
Utöver detta erbjuder Kraftkällan gruppträning, bland annat motionsgymnastik, cirkelträning, styrka/rörlighet, stepup och workout.

ÖPPETTIDER

MÅ, ON	0730	-	2100
Ti, To	0700	-	2100
FRE	0730	-	2000
LÖ, SÖ	1000	-	1700

kraftkällan

Medlemskap Uppsala Klätterklubb



Klubben tar emot alla intresserade som medlemmar.

För att få ta del av UKK:s aktiviteter måste du vara medlem i klubben. Det är inga stora summor det rör sig om och pengarna används till att främja klättringen inom klubben men även för klättringen i Sverige. En del av de pengar du betalar till UKK vidarebefordras till Svenska Klätterförbundet. För dessa pengar får du, förutom medlemskap i SKF, en klätterförsäkring kollektivt tecknad hos Folksam, samt en mycket bra och välgjord tidning, Bergssport, 4 ggr om året. Det finns egentligen ingen anledning att inte vara medlem. Dessutom arbetar klubben aktivt med accessarbete för att underlätta klättringen på många av "våra" klippor.

För att lösa medlemskap i Uppsala klätterklubb betalar man in medlemsavgift enligt nedan. I denna avgift ingår, förutom medlemskap i UKK, även medlemskap i Svenska Klätterförbundet, vilket innebär att man blir försäkrad genom SKF. För information om denna försäkring kan ni gå in på SKFs hemsida. Utöver detta får man tidningen Bergssport fyra gånger per år. Klubbmedlemskapet ger även möjlighet till att följa med på klätterresor som till viss del sponsras av klubben. Medlemskapet gäller tills årsskiftet, oavsett när man blir medlem!

Medlemsavgift betalas in på plusgiro: 818491-3

Ange namn och personnummer på inbetalningskortet.

Obs! det är MYCKET viktigt att personnumret står med på inbetalningen p.g.a. försäkringen.

Skicka även ett mail till kassören (kassor.ukk@gmail.com) med uppgifter om:

Namn, adress, telefonnummer, e-postadress

Medlemsavgifter 2017:

Vuxen (>19 år) 290 kr

Junior (det år man fyller 19 år) 290 kr

Klätterskolan

Vi som driver Klätterskolan heter Erik Terenius och Rickard Hedman. Tillsammans har vi över tio års erfarenhet som klätterinstruktörer och tränar och tävlar aktivt, Rickard blev bland annat Nordisk mästare i sportklättring 1990. I Klätterskolans kurser arbetar vi alltid med små grupper om två till sex deltagare och aldrig med mer än tre elever per instruktör. På det sättet kan vi ge alla personlig handledning och hjälp att utveckla sin klätterteknik.

Grund och påbyggnadskurser

Grundkursen, som omfattar en teorikväll och en helgdag med praktiska övningar vid Ålandsklipporna, riktar sig främst till er som aldrig klättrat tidigare. Målsättningen är att ni efter kursen själva skall hitta till klipporna runt Uppsala för att där på ett säkert sätt kunna klättra med topprep. Ni får också lära er att hitta enkla och bra grejor i pryldjungeln, att förstå de speciella ord och uttryck som används i samband med klippklättring. Men framförallt hoppas vi att ni skall finna glädjen i klippklättring och bli inspirerade till nya klätteräventyr, kanske tillsammans med någon av de många andra som deltagit i våra kurser.

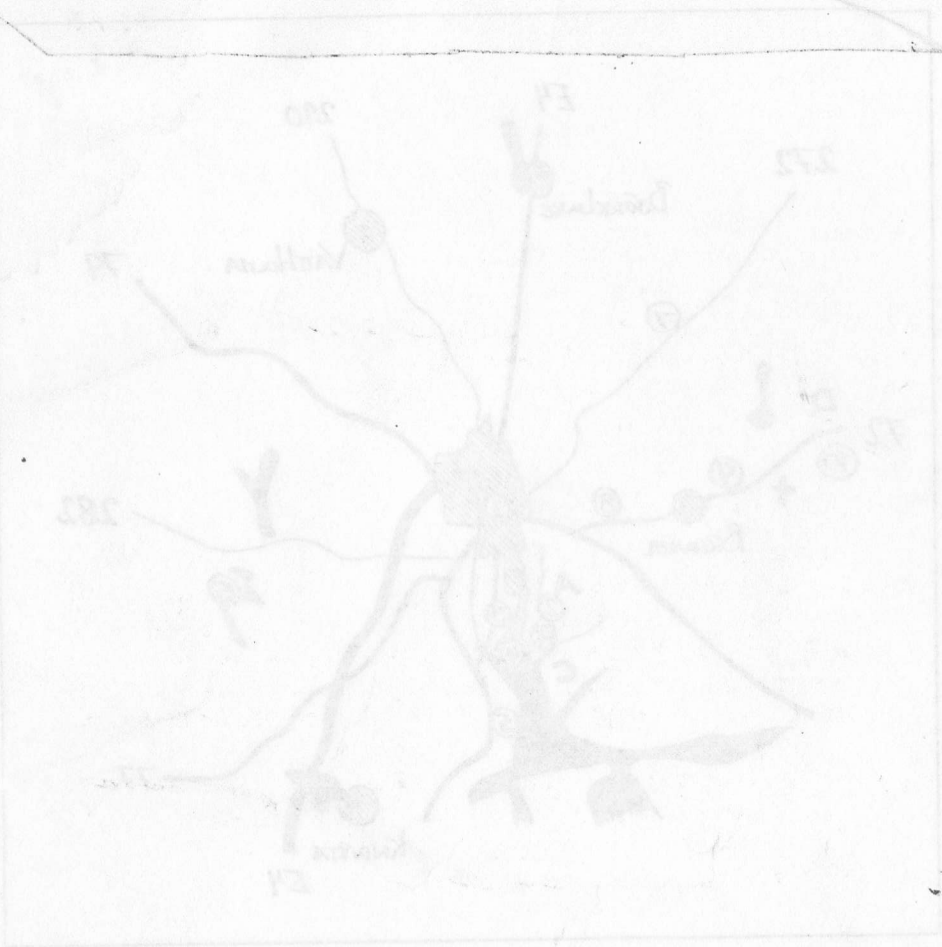
För er som redan behärskar de olika momenten i grundkursen men vill lära er leda själva genomför vi en påbyggnadskurs vid Bispbergs klack i Dalarna. Kursen spänner över två helgdagar under vilka vi övar att leda och att göra standplatser med egna säkringar på turer med flera replängder.

Kursdatum

Eftersom vi arrangerar många kurser varje år, och eftersom klätterkurser är mycket väderberoende, bestämmer vi aldrig kursdatum innan säsongen. Under vår och höst arrangerar vi ofta grundkurser varje veckoslut.

Ring så skickar vi er tider och program för kurserna!

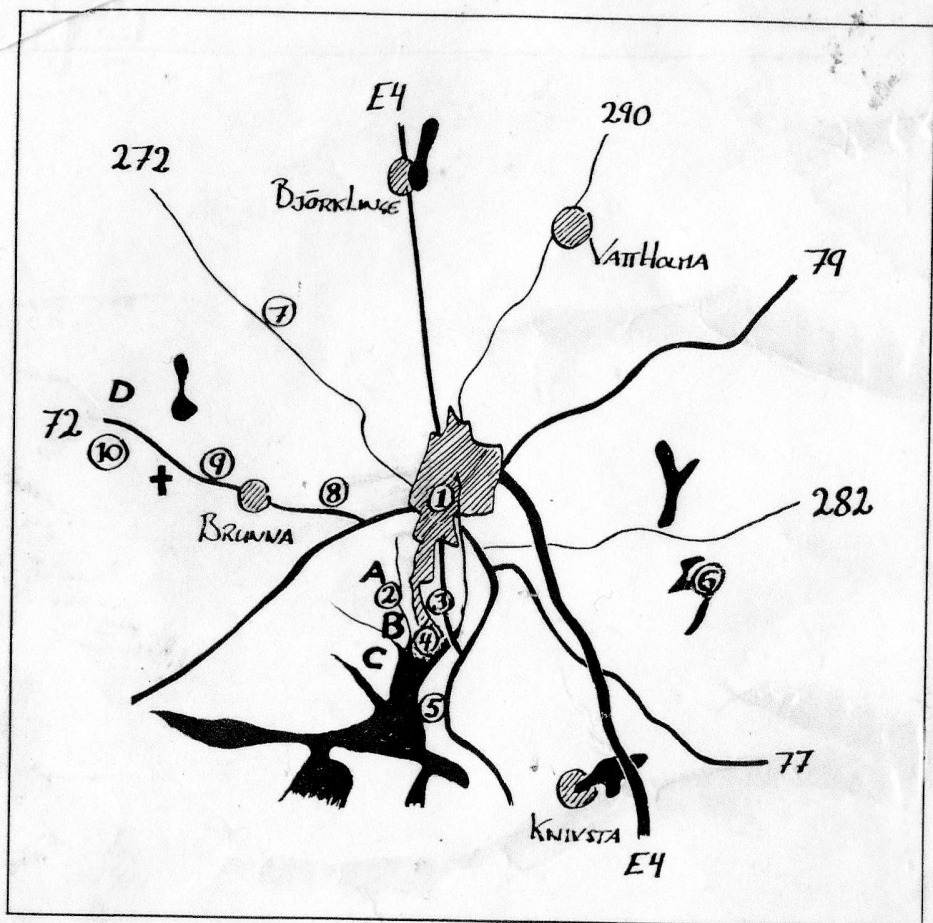
Klätterskolan at Erik Terenius tel. 018 - 32 07 43



Die Karte zeigt die Flüsse und die Orte, die in der Tabelle aufgeführt sind. Die Flüsse sind in der Karte mit Linien dargestellt, und die Orte sind mit Kreisen und Nummern markiert. Die Karte ist in der Mitte des Blattes und ist von einer Linie umgeben. Die Tabelle befindet sich unten links und enthält die Namen der Flüsse und die Orte, die in der Karte markiert sind. Die Tabelle ist in zwei Spalten unterteilt: die linke Spalte enthält die Namen der Flüsse und die rechte Spalte enthält die Orte, die in der Karte markiert sind. Die Tabelle ist in der Mitte des Blattes und ist von einer Linie umgeben.

1	Stettin	21	Stettin
2	Stettin	22	Stettin
3	Stettin	23	Stettin
4	Stettin	24	Stettin
5	Stettin	25	Stettin
6	Stettin	26	Stettin
7	Stettin	27	Stettin
8	Stettin	28	Stettin
9	Stettin	29	Stettin
10	Stettin	30	Stettin
11	Stettin	31	Stettin
12	Stettin	32	Stettin
13	Stettin	33	Stettin
14	Stettin	34	Stettin
15	Stettin	35	Stettin
16	Stettin	36	Stettin
17	Stettin	37	Stettin
18	Stettin	38	Stettin
19	Stettin	39	Stettin
20	Stettin	40	Stettin
21	Stettin	41	Stettin
22	Stettin	42	Stettin
23	Stettin	43	Stettin
24	Stettin	44	Stettin
25	Stettin	45	Stettin
26	Stettin	46	Stettin
27	Stettin	47	Stettin
28	Stettin	48	Stettin
29	Stettin	49	Stettin
30	Stettin	50	Stettin
31	Stettin	51	Stettin
32	Stettin	52	Stettin
33	Stettin	53	Stettin
34	Stettin	54	Stettin
35	Stettin	55	Stettin
36	Stettin	56	Stettin
37	Stettin	57	Stettin
38	Stettin	58	Stettin
39	Stettin	59	Stettin
40	Stettin	60	Stettin
41	Stettin	61	Stettin
42	Stettin	62	Stettin
43	Stettin	63	Stettin
44	Stettin	64	Stettin
45	Stettin	65	Stettin
46	Stettin	66	Stettin
47	Stettin	67	Stettin
48	Stettin	68	Stettin
49	Stettin	69	Stettin
50	Stettin	70	Stettin
51	Stettin	71	Stettin
52	Stettin	72	Stettin
53	Stettin	73	Stettin
54	Stettin	74	Stettin
55	Stettin	75	Stettin
56	Stettin	76	Stettin
57	Stettin	77	Stettin
58	Stettin	78	Stettin
59	Stettin	79	Stettin
60	Stettin	80	Stettin
61	Stettin	81	Stettin
62	Stettin	82	Stettin
63	Stettin	83	Stettin
64	Stettin	84	Stettin
65	Stettin	85	Stettin
66	Stettin	86	Stettin
67	Stettin	87	Stettin
68	Stettin	88	Stettin
69	Stettin	89	Stettin
70	Stettin	90	Stettin
71	Stettin	91	Stettin
72	Stettin	92	Stettin
73	Stettin	93	Stettin
74	Stettin	94	Stettin
75	Stettin	95	Stettin
76	Stettin	96	Stettin
77	Stettin	97	Stettin
78	Stettin	98	Stettin
79	Stettin	99	Stettin
80	Stettin	100	Stettin

Die Karte zeigt die Flüsse und die Orte, die in der Tabelle aufgeführt sind. Die Flüsse sind in der Karte mit Linien dargestellt, und die Orte sind mit Kreisen und Nummern markiert. Die Karte ist in der Mitte des Blattes und ist von einer Linie umgeben. Die Tabelle befindet sich unten links und enthält die Namen der Flüsse und die Orte, die in der Karte markiert sind. Die Tabelle ist in zwei Spalten unterteilt: die linke Spalte enthält die Namen der Flüsse und die rechte Spalte enthält die Orte, die in der Karte markiert sind. Die Tabelle ist in der Mitte des Blattes und ist von einer Linie umgeben.



Sammanställning av alla klippor som återfinns i föraren. De fyra första (A-D) är utförligt beskrivna med bilder och klätterleder medans de övriga (1-11) är mer schematiskt beskrivna.

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| A HÅGADALEN 6 | 4 Graneberg 28 |
| B PREDIKSTOLEN 8 | 5 Morgastugan 28 |
| C DALKARLSKÄRRET 14 | 6 Storudden 28 |
| D ÅLAND 16 | 7 Blacksta 28 |
| 1 Slottsmuren 27 | 8 Läbyplattan 29 |
| 2 Fäbodarna 27 | 9 Bärbyväggen 29 |
| 3 Ultuna gärde 27 | 10 Västerby Fornborg 29 |
| | 11 Uvhällsklack 29 |

Siffrorna visar vilken sida klipporna återfinns på i föraren.