

IDRÆT

Klatring

BJERGBESTIGNING



Velkommen til School To Go og dagens undervisning!

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Klatring" i tre episoder, med de tre temaer "Stilarter", "Klatring i ekstremerne" samt "Bjergbestigning". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

Introduktion

Bjergbestigning er mere end bare en fysisk udfordring; det er en rejse, der tester din viljestyrke, dit mod og din evne til at håndtere naturens kræfter. Forestil dig at stå på toppen af et bjerg, hvor luften er tynd, og verden breder sig ud under dig som et uendeligt landskab. Det er her, bjergbestigning bliver noget helt særligt – et eventyr, hvor målet ikke bare er toppen, men også de oplevelser og udfordringer, der fører dig dertil.

I dag skal vi dykke ned i, hvad det kræver at bestige bjerge, både de tilgængelige og de ekstreme. Fra de velmarkerede stier på Mount Fuji til den ikoniske og krævende bestigning af Mount Everest – hvert bjerg fortæller sin egen historie. Vi skal også

tale om det udstyr, der gør det muligt at klare sig i sne, is og høje højder, og hvordan bjergbestigere forbereder sig på udfordringer som højdesyge og skiftende vejrforhold.

Bjergbestigning er en balance mellem mod og respekt for naturen. Det handler om at presse sine egne grænser og finde styrke i sig selv, samtidig med at man lærer at arbejde med omgivelserne. I dag vil vi opdage, hvad der gør bjergbestigning så fascinerende og inspirerende – og hvorfor mennesker igen og igen søger eventyret på verdens tinder. Lad os tage det første skridt mod toppen sammen!

Lad os først høre læringsmålene for episoden.

Mål for undervisningen:

1. Jeg lærer om de forskellige bjergbestigningsruter
2. Jeg får kendskab til sikkerhed når man bjergbestiger
3. Jeg får viden for redskaber der indgår i bjergbestigning
4. Jeg får færdigheder inden for emnet Natur og udeliv og Redskaber

Lad os nu gå i gang med emnet.

Bjergbestigning

Tænk på bjergbestigning som en vandretur, men i stedet for at vandre på fladt terræn, går du op ad stejle bjergsider, over sne og is, og nogle gange endda klatrer op ad klipper. Målet er at nå toppen af et bjerg.

Eksempler på ekstreme ruter

Everest - Sydøst-ridgen: Mount Everest er verdens højeste bjerg, og at bestige det er en af de sværeste udfordringer. Denne rute er den mest populære vej til toppen, men den er stadig utrolig krævende. Klatrere skal krydse dybe sprækker i isen og bekæmpe den tynde luft for at nå toppen.

El Capitan - Dawn Wall: Selvom El Capitan i Yosemite Nationalpark i Californien ikke er nær så højt som Everest, er "Dawn Wall" ruten utrolig svært at klatre. Klatrere skal bruge deres fingre og tæer til at gribe små revner i klippen for at bevæge sig opad.

Eksempler på lettere ruter

Mount Fuji: Dette bjerg i Japan er kendt for sin skønhed. Mange mennesker bestiger det hvert år, og det kræver ingen særlig teknisk dygtighed. Stien er godt markeret, og folk i alle aldre gør det til toppen.

Ben Nevis: Dette er det højeste bjerg i Storbritannien. Der er en sti, der fører til toppen, som mange mennesker vandrer op ad. Selvom det stadig kan være udfordrende, kræver det ikke avanceret udstyr eller træning.

Bjergbestigning kan variere meget i sværhedsgrad, fra en simpel vandretur op ad en sti til at klatre op ad lodrette klippevægge med specialudstyr. Men uanset hvor svært det er, handler det om eventyret, skønheden i naturen og den personlige udfordring ved at nå til toppen!

Udstyr til bjergbestigning

Når du bestiger bjerge, er det lidt ligesom at tage på en lang rejse i barsk og uforudsigelig natur. Du kan komme til at møde stejle klipper, dyb sne, isnende kulde eller stærk sol, og derfor er det vigtigt at have det rigtige udstyr med. Hvilket udstyr du skal bruge, afhænger af, hvor du skal hen, hvor svært det er, og hvordan vejret er. Her er en mere sammenhængende forklaring på det vigtigste udstyr, du har brug for, når du bevæger dig op i højderne.

Basisudstyr:

Det grundlæggende udstyr er det, som hjælper dig med at klare dig i terrænet og beskytter dig mod vejret. Først og fremmest har du brug for bjergstøvler. Disse støvler er lavet specielt til at klare de hårde forhold i bjergene og kan ofte bruges sammen med stegjern, der er pigge til at få bedre fodfæste på is og sne. En rygsæk er også vigtig. Den skal være stor og stærk nok til at bære alt det udstyr, du skal bruge, som mad, vand og ekstra tøj. På bjergene er der også risiko for, at sten eller is falder ned, så en bjergbestigningshjelm beskytter dit hoved. Sneen og solen i højderne kan være så kraftig, at det er skadeligt for dine øjne, så solbriller eller skibriller er nødvendige. Derudover skal dit tøj kunne holde dig varm og tør, derfor bruges bjergbestigningsdragter, som er lavet til kulde, vind og sne.

Teknisk udstyr:

Når terrænet bliver mere udfordrende, har du brug for teknisk udstyr til at hjælpe dig videre. Hvis du skal bevæge dig på is og hård sne, fastgør du stegjern under dine støvler for bedre greb. En isøkse bruges til at holde balancen eller hakke trin i isen, så du kan bevæge dig opad. Hvis du skal sikre dig selv eller dine medklatrere på isen, kan isskruer fastgøres i isen som ankerpunkter. Til særligt tekniske ruter, hvor klatring er mere krævende, bruges der også klatreøkser, som giver ekstra hjælp til at kravle op ad stejle, glatte overflader.

Reb og sikringsudstyr:

Reb er en livline, når du bestiger bjerge, og dynamiske reb bruges, fordi de kan strække sig en smule og dermed absorbere kraften, hvis du falder. Karabinhager er små metalringe, der hurtigt og sikkert kan forbinde reb og andet udstyr, mens en rebbremse hjælper med at kontrollere rebet, når du sikrer en anden klatrer. Hvis du skal fastgøre dig selv i klipperne, bruges kiler og slings til at skabe sikre ankerpunkter.

Navigation og kommunikation:

Bjergene kan være forræderiske og svære at finde rundt i. Derfor er kort og kompas stadig vigtige redskaber, selv i vores teknologiske tidsalder. Et højdealtimeter måler din højde, mens en GPS giver en præcis lokation. I områder uden mobildækning kan en satellittelefon være afgørende for at tilkalde hjælp i nødsituationer.

Overlevelsesudstyr:

Hvis du skal overnatte på bjerget, er det vigtigt med et let telt, som kan klare kraftig vind og sne. En sovepose holder dig varm, selv når det er langt under frysepunktet. For at få noget at spise, har du brug for madlavningsudstyr, som små bærbare kogere og redskaber. Derudover er et førstehjælpssæt uundværligt, hvis der skulle opstå skader eller højdesyge. Endelig beskytter solcreme og læbebomade dig mod den stærke sol, som er endnu mere intens i højden.

Ekstra udstyr:

Hvis du klatrer i snedækkede områder, hvor der er risiko for laviner, har du brug for en lavinesender, en sonde og en skovl til at redde dig selv eller andre. En hovedlygte er også vigtig, fordi mange starter deres klatring tidligt om morgenen eller bliver nødt til at fortsætte efter mørkets frembrud. Og selvfølgelig er vandflasker eller hydreringssystemer afgørende for at holde dig hydreret, især fordi kroppen mister mere væske i højden.

Bjergbestigning kræver meget forberedelse og det rigtige udstyr for at kunne klare de udfordringer, man møder. Hvert stykke udstyr har en vigtig funktion, der gør det muligt at bevæge sig sikkert og effektivt op og ned ad bjerget. Uanset om det er en mindre tur eller en stor ekspedition, kan det rette udstyr gøre forskellen på en vellykket og sikker oplevelse og en farlig situation.

Lad os høre en historie: På vej til afrikas skygge

Maja havde altid drømt om at opleve Afrika på en helt særlig måde. Hun ville ikke nøjes med at se dyrene på savannen eller nyde solen ved stranden. Nej, Maja ville bestige et af Afrikas bjerge. Efter meget research besluttede hun sig for at tage udfordringen op og bestige Mount Meru i Tanzania - et bjerg der, selvom det er mindre end dets berømte nabo, Kilimanjaro, stadig tilbyder en udfordrende og uforglemmelig oplevelse.

Første dag på bjerget blev Maja mødt af et hold lokale bærere og en erfaren bjergguide ved navn Zuberi. Hun var taknemmelig for, at bærerne ville tage sig af oppakningen, så hun kunne fokusere på selve vandringen. Med hendes rygsæk fyldt med dagens nødvendigheder, begyndte de deres rejse op ad bjerget.

Landskabet ændrede sig hurtigt, fra skovklædte stier til åbne græssletter med udsigt over det vidtstrakte landskab. Aftenen nærmede sig, og de slog lejr ved siden af en brusende flod. Her samledes gruppen omkring et bål, hvor Zuberi fortalte historier om bjerget og dets ånd.

På den anden dag fortsatte de op gennem en tæt, fugtig skov, hvor træernes kroner skabte et grønt tag over dem. Lyden af fuglesang og vandfald fyldte luften. Efter flere timers vandring nåede de en klippeafgrund, hvor de skulle rappelle ned ved hjælp af reb og udstyr. Maja kunne mærke sit hjerte banke hurtigt, men med Zuberis tålmodige vejledning lykkedes det hende at overkomme sin frygt og nå sikkert til bunden.

Den tredje dag var den mest udfordrende. De begyndte at føle effekterne af højden, men Zuberi mindede dem om at tage dybe åndedrag og drikke masser af vand. De fortsatte gennem skiftende terræn, fra klippefyldte stier til sneklædte passager.

Om aftenen, efter at have overnattet på en klippetop med en utrolig udsigt over det afrikanske landskab, begyndte de deres sidste opstigning til toppen. Solen var lige ved at bryde frem, da Maja trådte op på bjergets top. Hun følte en overvældende følelse af bedrift og taknemmelighed.

Efter at have brugt nogle øjeblikke på toppen, begyndte de deres vej ned igen. Med hvert skridt blev Maja mere og mere klar over, at det ikke kun var bjerget, hun havde bestiget, men også hendes egne indre frygt og tvivl.

Da de nåede bunden, blev Maja mødt med jubel og klapsalver fra de lokale bærere. Hun indså, at denne rejse ikke kun havde været en fysisk prøvelse, men også en dybt personlig oplevelse. Med nye venskaber og uforglemmelige minder vendte Maja tilbage til sin hverdag, men med en fornyet følelse af formål og selvtillid.

Nu er det tid til at lave et par opgaver og tænke over hvad vi lige har lært.

Arbejdsopgaver

1. Du skal nu skrive en fiktiv dagbog fra perspektivet af en bjergbestiger, der beskriver de udfordringer og glæder, de oplever undervejs.
2. Diskuter i klassen om emnerne; turisme, påvirkningen af lokalbefolkningen, efterladt affald på bjergene, og brugen af sherpas og bærere.
3. Udvælg et bjerg og undersøg bjergets stigningshastighed, højde i forhold til havoverfladen og afstande mellem base camps.

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

Ideer til læreren

1. **Forskning og præsentation**
 - **Bjergenes geografi:** Eleverne vælger forskellige bjerge fra hele verden og præsenterer deres placering, højde og særlige kendetegn.
 - **Historiske bjergbestigninger:** Eleverne forsker i kendte ekspeditioner som Sir Edmund Hillarys og Tenzing Norgays bestigning af Mount Everest.
 - **Budgettering:** Giv eleverne et simuleret budget til en bjergbestigningsekspedition, hvor de skal prioritere deres udgifter til udstyr, mad, guides osv.
2. **Videnskab i bjergbestigning**
 - **Højdesyge:** Diskuter årsager, symptomer og forebyggelse af højdesyge.
 - **Bjergøkosystemer:** Eleverne undersøger klimazoner, planter og dyr på forskellige højder af et bjerg.
3. **Kunst og kreativitet**
 - **Bjerglandskaber:** Eleverne maler eller tegner bjerglandskaber baseret på billeder, fantasi eller beskrivelser.
 - **Design et bjergbestigningsudstyr:** Eleverne designer et nyt stykke bjergudstyr eller forbedrer et eksisterende produkt.
4. **Fysisk udfordring**
 - **Klatrevæg:** Hvis muligt, prøver eleverne grundlæggende klatrefærdigheder på en klatrevæg i sikre rammer.
 - **Udholdenhedstræning:** Introducer træningsrutiner, der forbereder kroppen på fysiske udfordringer som styrke, balance og kondition.
5. **Film og dokumentarer**
 - Vis inspirerende film eller dokumentarer som *"Touching the Void"* eller *"Everest"*. Diskuter filmens udfordringer, beslutninger og temaer bagefter.
6. **Gruppeprojekter**
 - **Planlæg en ekspedition:** Eleverne arbejder i grupper og planlægger en simuleret bjergbestigning. De skal tage højde for logistik, sikkerhed, udstyr, mad og vejrforhold.