

## Konkurrence Rutebyg

At være rutebygger ved en konkurrence er både hårdt og nervepirrende men det er også en sjov og meget intens oplevelse. Ruterne/problemerne skal både være sjove og motiverende at klatre på – det skal helst være sjovt at se på og så skal feltet splittes, sådan at de fleste deltagere får forskellige resultater.

Der er stor forskel på konkurrencer – nogen er afslappede og hyggelige – andre er mere seriøse og afgørende. Der kan være stor forskel på konkurrencens mål og målgruppe og dermed fordelingen og niveauet af sværhedsgrader.

Konkurrencemiljøet er ikke så stort endnu men interessen vokser og flere og flere får lyst til at prøve kræfter med konkurrencer. Billedet er det samme i udlandet og den beskedne tilslutning skyldes i høj grad klatresportens rødder i klippeklatring. Klippeklatingens graderinger af sværhedsgrad betyder at det er naturligt for mange klatrere at måle sig med andre så vejen til flere konkurrencer ligger åben. Efterhånden som der udbydes flere konkurrencer på lavere niveauer kommer flere og flere i gang.

Klatrekoncurrencerne kan understøtte mange gode aktiviteter:

Det kan være stedet hvor bredde-klatrere mødes til en sjov og udfordrende dag - stedet hvor du har mulighed for at slå dine kammerater og måle dig mod andre klatrere.

Som deltager er det en luksus-oplevelse at møde op til en konkurrence hvor dygtige rutebyggere udfordrer dig på spændende ruter/problemer. Konkurrencer er samtidigt stedet hvor klatresporten kan vises frem for tilskuere og offentlighed.

## Målgrupper – alder & niveau

I Danmark har vi en række faste konkurrencekoncepter som henvender sig til forskellige målgruppen. Konkurrencerne er designet og målrettet efter alder og niveau.

## Principper i forhold til alder

Dansk Klatreforbund har valgt at udforme konkurrencer for børn og unge sådan at de efterlever grundprincipperne i Danmarks Idræts Forbunds – Aldersrelaterede Trænings Koncept – ATK. ATK beskriver børn og unges kropslige og mentale udvikling og danner dermed en rettesnor for hvordan man skaber træning, oplevelser og konkurrencer som passer til udviklingen ud fra et mål om forsat motivation for klatresporten.

Alder	Fokus	Konkurrencemål
Før pubertet	Kroppens ABC – alsidig motorik og glæde	Leg, teknik og fællesskab
Under pubertet	Sportens ABC – disciplinens teknik og taktik	Teknik, fysik, taktik og erfaring
Efter pubertet	Præstationens ABC – fysik og mental max	Forløs dit ypperste

## Principper i forhold til niveau

Konkurrencerne designs til klatrernes klatreniveau inddelt i termerne Begynder / Bredde / Talent / Elite. På de laveste niveauer (begynder-bredde) designs konkurrencerne sådan at de er let tilgængelige, simple, sjove og sociale. Konkurrencerne skal være "et sted at mødes", skabe netværk og inspirere. På mellemniveauer (bredde-talent) stiger kompleksiteten og de taktiske og mentale aspekter kommer i fokus. Deltagerne forventes at være seriøse og motiverede for at lære og præstere godt. På højeste nationale niveau (talent-elite) stilles store krav, både teknisk, taktisk og mentalt. Konkurrencerne er målrettet de dygtigste klatrere som træner målrettet mod at konkurrenceklatring. Underholdningselementet har fokus på publikum og konkurrenceformatet går skarpt efter at finde vinderen.

Niveau	Fokus	Mål
Lavt niveau	Lokal, social og let tilgængelig	Mod på mere
Mellem niveau	Kvalitet, social og udfordrende	Motivation
Højt niveau	Kvalitet, præstation,	Hæve top niveau

## Danske Konkurrenceformater

I Danmark har vi en række faste konkurrenceformater som går igen hvert år. Konkurrenceformaterne er designet til forskellige målgrupper som du kan se nedenfor.

Konkurrencer	Begynder & bredde	Bredde & Talent	Talent & elite
Børn 8 – 12 år	Young Gun	Mini Champ	Fravalgt
Unge 12 – 17 år	Young Gun	Junior BlocComp	DM / NM / EYC
Voksne 17 -? år	Fun- & Hold-konkurrencer	Bloc Comp	DM / NM / WC

<b>NM &amp; Senior DM</b>	IFSC format med danske tilrettelser
<b>Junior DM</b>	IFSC-EYC format med danske tilrettelser
<b>Bloc Comp</b>	Total boulder m. on-sight finale
<b>Junior Bloc Comp</b>	Total boulder
<b>Rope Comp</b>	Total rute m. on-sight finale
<b>Lokal boulder</b>	Total boulder
<b>Young Guns</b>	Total rute/boulder (uden rutebyg)

(Se formater i appendix 1)

## Konkurrence organisering

Organiseringen af en konkurrence påhviler ofte en lille arbejdsgruppe. Det er ikke nødvendigvis rutebyggere som organiserer men organiseringen er vigtig i forståelsen af hvilke ressourcer der er nødvendige og hvordan økonomien for konkurrencen hænger sammen.

### A. Konkurrencens formål

- Samle klubben, regionen eller en national konkurrence
- Fastholdelse af medlemmerne
- Få nye problemer og ruter i klubben
- En afdeling af en større serie af konkurrencer  
(Mini Champ, Young Gun, Junior Bloc Comp, Bloc Comp, DM)

### B. Budget

- Indtægter - Deltagergebyr / Forbunds støtte / Entre / Salg / Sponsorer
- udgifter - Lukke dage / rutebyggere / lift / frivillige / indkøb / lyd / lys / præmier / reklame / oprydning /

### C. Planlægning

- Sværhedsgrad - letteste til sværeste niveau
- Fordeling af sværhedsgrader
- Alsidighed – Hvad skal deltagerne testes i (hop, koordination, balance, crimp-styrke, læse beta...)
- Fordeling af bygge opgaver
- Materialer – greb, bolte, skruer, labels, tape, tusch, stiger, lift...
- Publikum – hvordan gør vi konkurrencen seværdig

### D. Reklame

Brug de sociale medier men allerbedst er direkte kontakt til ønskede deltagere.

### E. Samarbejdspartnere

Sponsorer eller andre som kan få tilføje værdi

### F. Præmier

Gerne sponsorerede præmier og overvej hvordan de skal fordeles – måske på flere end vinderne.

### G. Dansk Klatreforbund

On-line tilmelding, konkurrencestøtte, værktøjer og hjælpemidler, rådgivning

## Rutebygning til en rute-konkurrence:

### 1. Grad / sikkerhed.

Når man bygger en konkurrencerute er den vigtigste opgave for rutebyggeren at få den eller de bedste klatrere i feltet op og klippe ankeret. Derfor er det utrolig vigtigt, at rutebyggeren er tryk og bekendt med de grader som feltet bevæger sig i, og at rutebyggeren formår at bygge ruten i præcis den sværhedsgrad der er planlagt.

Det er tilmed vigtigt, at man påtænker at bygge ruterne således, at de efter testklatringen eller efter første runde i konkurrencen nemt kan finjusteres. Fx hvis man efter indledende ruter ser, at feltet er stærkere eller svagere end forventet, kan justere nøglegreb på finalen så det kommer til at passe til niveauet, vel og mærket uden at ændre på bevægelsesmønstret og rutens natur. Sørg for at teste variationer i byggefasen så der ikke skal gættes på konkurrence dagen

Sikkerhed, skal prioriteres højt, særligt med fokus på rebføringen, klip og styrt. Man bør have ekstra fokus på sikkerheden ved en konkurrence, og det skyldes, at klatrerne oftest kan komme ud til ruten med en form for tunnel-syn og kun med fokus på slutgreb og klip.

Derfor bør alle klip være super oplagte og naturlige i rutens forløb således, at klatrerne ikke ender ud i en situation, hvor de ikke længere kan klippe en slynge. Selv hvis de klatrer for langt, ikke er i fare for et eventuelt langt styrt. Især ved lange traverser skal man være ekstra påpasselig.

Man kan forudsige problemer med farlige passager og løse problemet ved, at markere det greb hvorfra man skal klippe den dertil hørende slynge, før man må klatre videre.

Man skal ikke give konkurrenceruterne og dermed klatrerne u hensigtsmæssige udfordringer gennem klippene på ruten og klippene må ikke være rutens crux.

### 2. Underholdning / opbygning af sværhed.

Ud over deltagerne ved en konkurrence, er der også et publikum, og de skal underholdes. Ruten skal byde på seværdig klatring. Så det er ikke nok med, at man skal have den bedste til tops, det skal også gøres på spektakulær vis. Det kan eksempelvis gøres ved at lade den læse-sekvensmæssige del være på et så højt niveau at publikum ikke finder løsningen før den løses af klatrereren. Klatrereren skal måske tvinges ud i uvante bevægelser. (det kræver dog et højt niveau hos klatrerne og rutebygger)

Andre mere almindelige let opnåelige situationer til underholdning kunne være dynamik, tempo, luft under vingerne, psykiske elementer, udmattelse og fight. Mulighederne er utallige, mens det man skal undgå er, kedelige hvil, lange transportstykker, forudsigelighed etc....

Når alt dette er sagt, så skal det selvfølgelig passe til en rute, som skal bygges med en stigende sværhedsgrad. Der er ikke regler uden undtagelse, men det er en god ide at lade alle klatrere komme godt i gang på ruten, især med tanke på øget nervøsite.

Hvis feltet er til det, så kan det være værd at satse på en uforventet start, eksempelvis en dyno eller andre ting der kan bringe klatrerne ud af komfortzone lige fra start. Men en sådan dyno må helst ikke skille folk fra.

Man kan med fordel få ruten til at fremstå sværere end den er i virkeligheden, således at klatreren bringes mere i psykisk ubalance end fysisk. Der skal ikke meget til.

### **3. Power / sekvens.**

Det er på disse punkter man skal opnå størstedelen af udskillelsen af klatrerne. Power viser os den stærkeste klatrer og sekvenserne viser den dygtigste.

Man får disse ting til lettest at fungere, ved at lade power komme til udtryk på "dårlige" greb og lette bevægelse, mens en sekvens går på "gode" greb, men svære bevægelser.

### **4. Crux / teknik.**

Disse to punkter bør have noget mindre fokus på en konkurrencerute end de to foregående. Alt for cruxede passager skal man i reglen helt undgå, da der i sagens natur er en overhængende fare for at store dele af feltet falder af ruten det samme sted, og det skal undgås.

Vil man alligevel lave et crux, om så det er i form af en teknisk eller powerbetonet passage, bør dennes placering og sværhed i forhold til resten af ruten, overvejes meget nøje.

At bygge en konkurrence-rute op på overvejende teknisk klatring er langt fra at foretrække. Dette skyldes, at teknisk klatring oftest foregår på mindre stejle vægge, og ruten sænker ofte klatrerens tempo og måske ligefrem giver alt for mange ophold, hvilket ikke fremmer underholdningseffekten.

Derudover er det meget lettere at lave en efterfølgende justering af ruten på en stejl powerbetonet rute frem for en lodret teknisk.

Kan eksempelvis forklares med at et positivt greb på en stejl væg er lettere at finde en smule bedre eller dårligere, frem for en dårlig sloper eller lille crimper, som let bliver alt for god eller dårlig ved en justering.

### **5. Kontinuerlighed.**

Kontinuerlighed er det stik modsatte af det vi ønsker på en konkurrencerute. Dog skal man også undgå for mange ophold, og der skal selvfølgelig være et godt flow i ruten. Man ønsker at ruten bliver gradvist sværere og sværere for hver bevægelse

### **6. Forskellige ruter i en konkurrence**

Når man bygger konkurrenceruter skal man bygge forskellige ruter, afhængigt af om vi bygger ruter til en kvalifikation, semifinaler eller finale. Der er dog mange måder at angribe rutebygningen på, men her er et par bud.

- Kvalifikationsruter: Kontinuitet med stigende sværhed mod top. Ingen eller lette crux.

Semifinaleruter: Hård kontinuitet med stigende sværhed mod top. Ingen eller lette crux. In your face klatring!

Finaleruter: Kontinuitet med stigende sværhed mod top. Ingen crux. Show klatring.

## Rutebygning til en Boulder-Konkurrence

Generelle overvejelser inden man sætter problemerne.

### Niveau

Inden du starter med at sætte, skal du sikre et kendskab til deltagerens niveau. Man bør undersøge de seneste resultater og evt. sidste konkurrences niveau. Til on-sight konkurrencer bør man tilstræbe, at alle problemerne ikke flashes. Derved sikrer man, at der ikke vindes ved at undgå fejl, men ved at være den bedste.

### Presentation

Til konkurrencer er det vigtigt, at problemet ser godt ud, og at klatrerne kommer til at fremstå, som super dygtige klatrere. Derfor skal man undgå "kringlede" problemer. Man ser ofte problemer, hvor grebfarver og former er velovervejede med stor æstetisk sans.

Samtidig skal man tænke på at tilskuere helst skal kunne se klatrerne, dvs. f.eks. hvis en dame og herre finale klatres samtidig så er det smart at de er i nogenlunde samme område så tilskuere ikke skal kigge i 2 retninger.

### Diversitet

Ved konkurrence er det vigtigt, at klatrerne ikke kun testes på en type bevægelser. Man skal vælge vægge, som er forskellige og man kan supplere med makroer.

Endeligt er det rutebyggerens fantasi, som afgør om konkurrencen bliver varieret. Ansvar for diversitet ligger hos rutebyggeren - et stort ansvar.

For finaler eller on-sight konkurrencer er rækkefølgen af de problemer, som skal klatres en vigtig del af den spænding som både deltagere og publikum oplever. Første problem kan fx være en præsentation med et ligetil og selvtillidsvækkende problem. Derefter udfordring med fantasi og kamp. Afslutningsvis sættes et afgørende spektakulært problem. Sidste problem er ofte ikke det sværeste da man igen tænker på oplevelsen af konkurrencen. En tredjedel til halvdelen af deltagerne bør toppe her.

[Bell curve]

I en totalboulder konkurrence hvor deltagerne selv kan vælge rækkefølgen af problemerne, er det stadig vigtigt at der er en spredning af stilarter og grebstyper mellem de forskellige sværhedsgrader og evt. klasser herre/dame, junior/senior. Det må ikke være sådan at alle dynoer er på de sværeste problemer eller at pigerne ikke klatrer overhæng osv.

### Sikkerhed

Sikkerheden er meget vigtig i konkurrence situationer, da man ikke forventer nogen overvejelser herom fra klatrerne. Det er alene rutebyggerens ansvar, at landingerne er gode. Er der særlige hensyn bør rutebyggeren informere både klatrerne og problem-dommeren. Alle tænkelige faldsituationer bør overvejes og undersøges nøje. Potentielle farlige fald skal undgås.

### Test af problemer

I en konkurrence situation bliver testklatring endnu mere afgørende end til "hverdags problemer", det rigtige niveau skal rammes og det skal være fair for forskellige størrelser af klatrere. Rutebyggeren skal som altid kunne sætte sig ind i klatrerens forudsætninger. Rutebyggeren bør altid kunne lave alle bevægelser, behøver ikke kunne lave hele problemet

#### Problemet skal testes ud fra følgende parametre

- Er niveauet rigtigt
- Opfylder problemet målet i forhold til konkurrence (diversitet / type)
- Tester problemet klatrerne på den rigtige parameter
- Kan problemet også laves af højere / lavere personer
- Hvis der er flere beta varianter skal de alle testes for nogenlunde samme niveau
- Kan det klatres samtidig med andre problemer

### Justering

Der er altid overraskelser i løbet af en konkurrence, men man er godt hjulpet, hvis man har overvejet lettere og sværere varianter af problemerne inden afholdelse af konkurrencen. Dermed kan justeringer hurtigt effektueres. Man skal dog hele tiden holde for øje med, at alle bevægelser er testet inden man godkender dem til konkurrencen. Det er meget vigtigt, at man ikke tænker bevægelser uden test, hvorfor rutebyggeren skal have det højeste mulige niveau.

### Miljø

Her menes den temperatur, der klatres i, samt mængden af klatrere, der alle skal have nogenlunde lige vilkår. Går man i en hal med 5 grader og sætter sloper-problemer kan der være stor forskel dagen efter med spot og publikum der let øger temperaturen 10-15 grader. Det er en fordel at vælge greb, der har været brugt lidt frem for nye, da disse vil være mere ens for udøverne i løbet af konkurrencen. Man kan sagtens selv mætte nye greb inden konkurrencen, så de ikke er helt ubrugte – ved at klatre 20-30 gange på dem.

### Rutebyg process:

Det er fysisk hårdt arbejde at bygge en konkurrence og man skal derfor tænke over at spare på kræfterne.

Man bør altid starte med at bygge finaler, da disse er de hårdeste at teste og samtidig er de mest kritiske for at få et tilfredsstillende resultat.

Det optimale er at finaler og kvalifikation kan sidde på væggen samtidigt men det tillader de fysiske rammer sjældent, derfor er man også nødt til at bygge finalerne først, markere dem om tage dem ned så der er plads til kvalifikationen.

til en konkurrence er det ofte meget svære/hårde problemer der skal klatres. Derfor er det vigtigt at få varmet godt op. Det gøre nemmest hvis man adskiller byggefasen og test fasen meget klart. Hvis man hele tiden sætter et par greb op og tester et par bevægelser så bliver man aldrig rigtig varm og man risikerer at overbelaste

Husk at rutebyggerne ofte er trætte og stressede når der skal bygges om mellem kvalifikation og finaler så jo mere arbejde der kan gøres på forhånd jo bedre.

Mens finalerne sidder på væggen markeres med sprittusch på både greb og væg, mindst 2 steder. Så man kan sætte grebet op på præcist samme sted igen.

Bag på grebet og på væggen ved bolthullet skrives en kode som fortæller hvilket greb der skal sidde her. f.eks. FQ1-5 (Female Qualification 1 greb 5).

Alle greb til et problem (og evt. alternative greb til justeringer) samles på en snor i den rigtige rækkefølge så det er nemt at sætte op igen



Mærkning m. tusch.



Finalesæt samlet i snor

### **Samarbejde mellem rutebyggere**

når der bygges en konkurrence er der ofte flere rutebyggere i gang som skal levere et samlet produkt. For at optimere processen er der bør være en plan for hvilke problemer der skal bygges, stil og sværhedsgrad. Hvis rutebyggerne bare giver den gas hver for sig så risikerer man at de bygger noget der minder for meget om hinanden, og så skal der bygges meget om.



## Appendix #1 Konkurrence formater

Find regler og vejledninger på <http://klatreforbund.dk/konkurrencer/>

### Internationale officielle konkurrence formater

IFSC	Lead	2 x kval – flash / 1 x semi – On-sight / 1 finale – On-sight
	Boulder	4 x kval – On-sight / 4 x semi – On-sight / 4 x finale – On-sight
EYC	Lead	2 x kval – flash / 1 x semi – On-sight / 1 finale – On-sight
	Boulder	4 x kval – On-sight / 4 x semi – On-sight / 4 x finale – On-sight
NM	Lead	særlige fravigelser fra IFSC
	Boulder	særlige fravigelser fra IFSC

### Nationale officielle konkurrence formater

DM	2 klasser	fra Youth A - ? mænd/kvinder
	Lead	Kval 2 flash (6min.) / finale 1 On-sigh
	Boulder	Kval 4-8 On-sight rotation / finale 4 On-sight (kort fremvisning)
DM Junior	6 klasser	Youth B / A / Juniors drenge/piger
	Lead	Kval 2 flash (6min.) / finale 1 On-sigh
	Boulder	Kval 6-8 totalboulder / finale 3 On-sight (kort fremvisning)
Bloc Comp	2 klasser	Mænd/kvinder kval – 12-15 totalboulder / finale 4 On-sight
Bloc master	2 klasser	Mænd/kvinder kval – 2 x træen + 3 x On-sight / Finale på tid
Junior B C	6 klasser	Kids C / Youth B / A Totalboulder 10-12 pr. klasse
Mini Champ	6 klasser	Kids C / D / E drenge/piger Total rute (6) Total boulder (4)
Young Gun	valgfrit	Total rute/boulder
Club Fight	På vej	på vej

## Appendix #2    **OPGAVE**

Planlæg en simpel boulder-bredde-konkurrence

- Beslut målgruppe og niveau
- Beslut Format
- Fordel opgaver
- Byg udvalgte problemer
- Gennemgang og test
- Feedback.

I alt 2 timer.