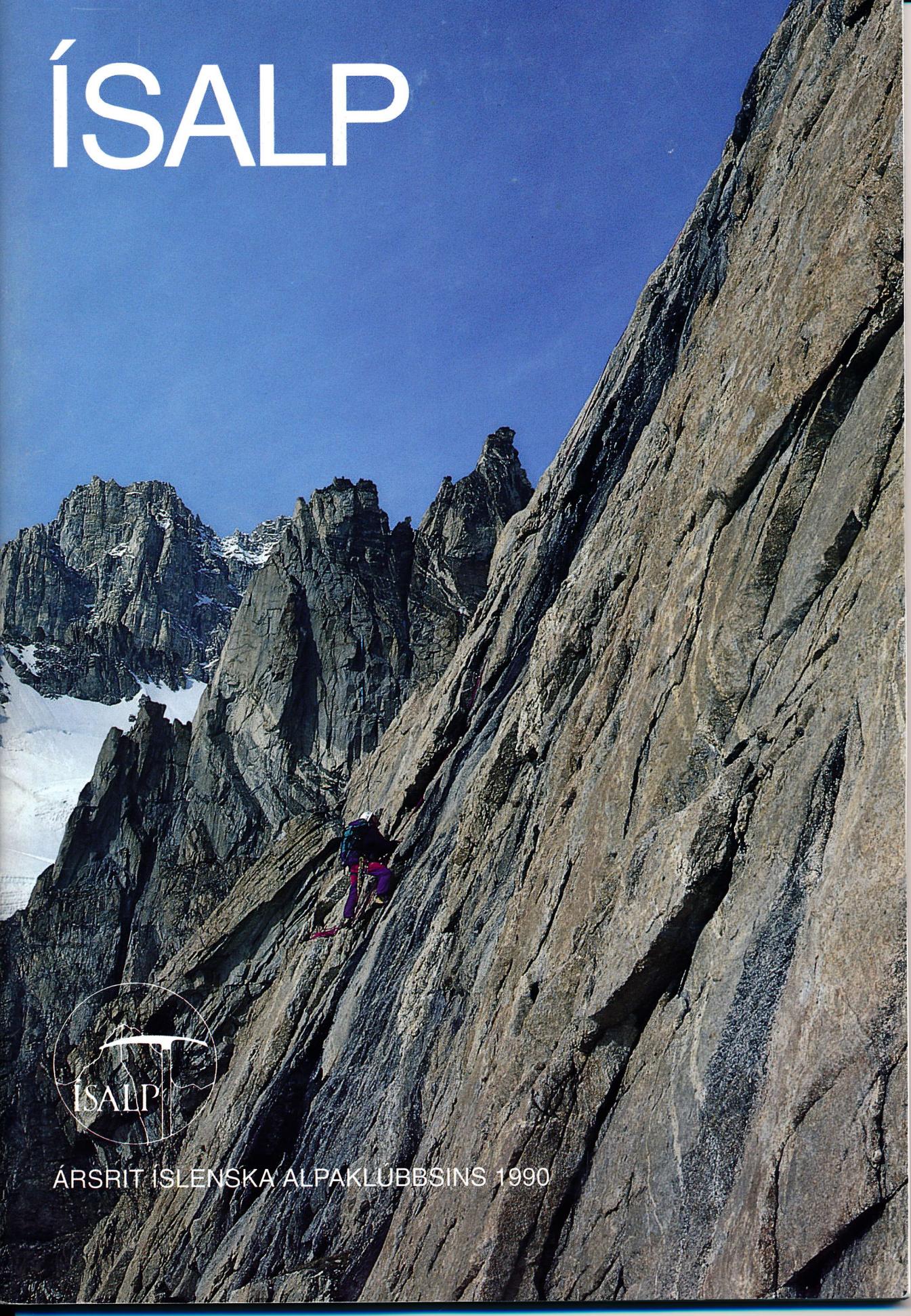
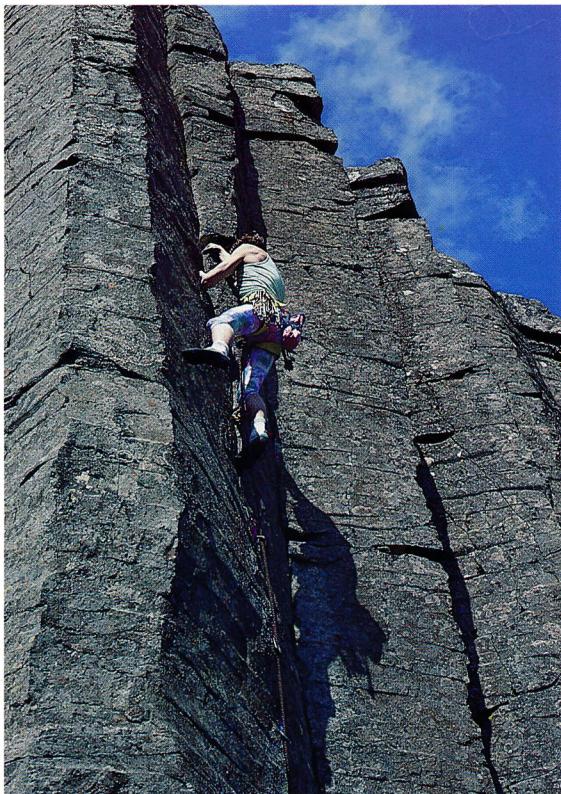


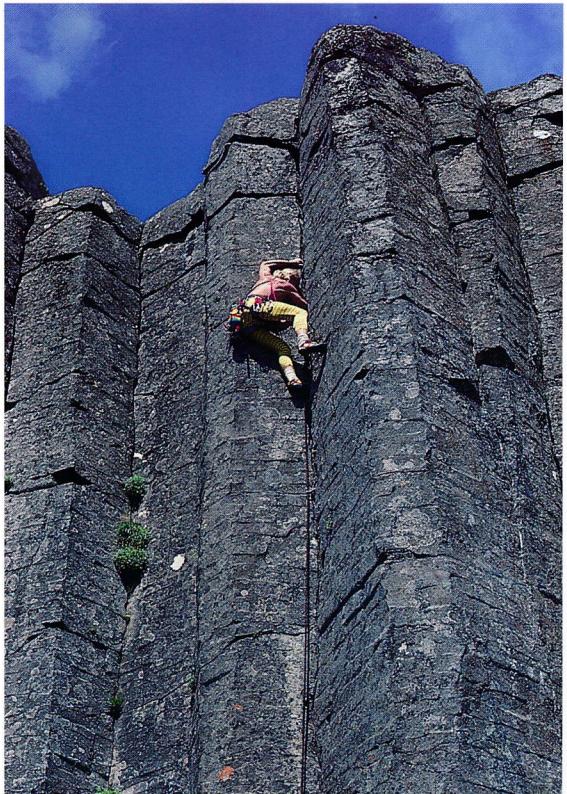
# ÍSALP



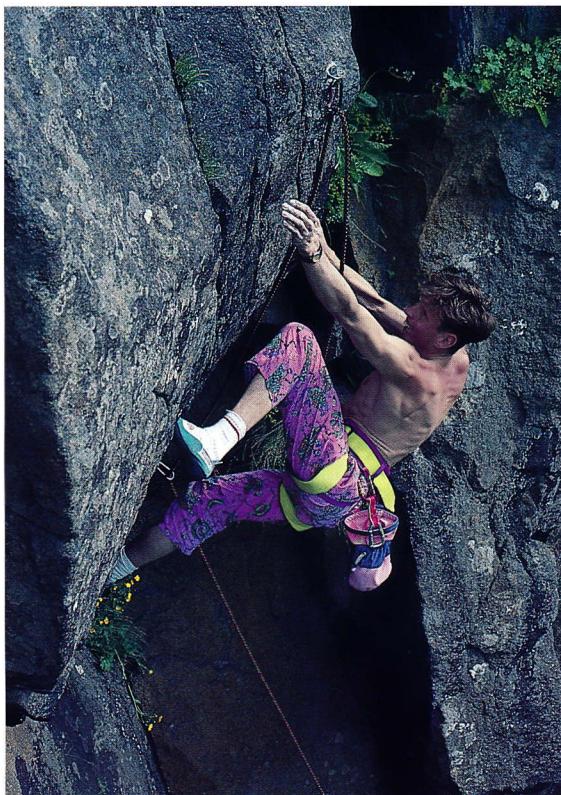
ÁRSRIT ÍSLENSKA ALPAKLÚBBSINS 1990



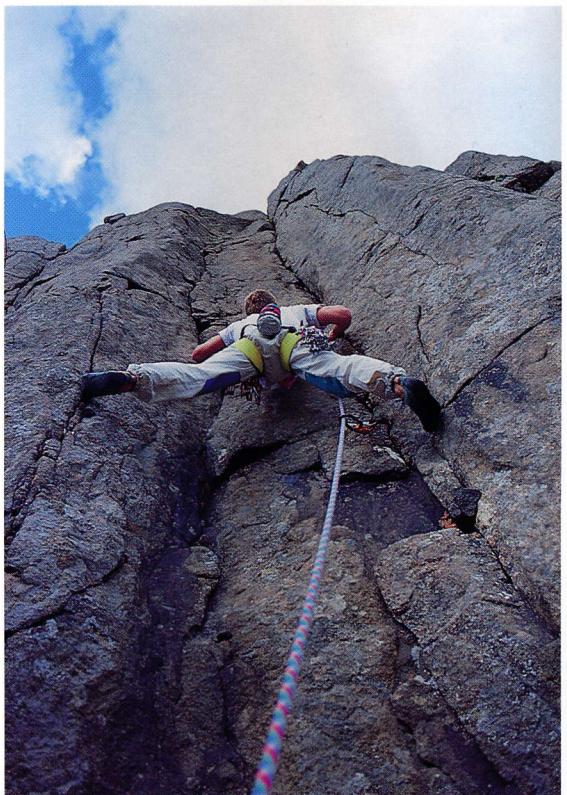
Úr Gerðubergi. Úr safni Stefáns Smárasonar.



Úr Gerðubergi. Úr safni Stefáns Smárasonar.



Björn Baldursson í Svartagaldri.  
*Ljósm. Stefán Smárason.*



Leiðin Beint af augum í Stardal.  
*Ljósm. Björn Vilhjálmsson.*

**Efnisyfirlit:**

Fyrsta ganga á Loðmund	5
Kákásus	8
Grænland	11
Sálin hans Jóns mfn	16
Frankenjura	18
Toppdagur	21
Topptilfinning.	23
Leiðarvísir, Hvalfjörður	25
Eitthvað annað en fjöll	41
Viðtal við Jim Fotheringham	43
Fréttapistill	46
Tækjahornið	53
Félagsstarf	58
Árskýrsla	61
Ársreikningur	62

**Forsíðumynd:**

Berserkerspíran í Staunings Ölpunum á Grænlandi. *Ljósm. Stefán S. Smárason*

**Útgefandi:**

Íslenski Alpaklúbburinn — Félag íslenskra áhugamanna um fjallamennsku.

Pósthólf 1054, Reykjavík

**Ritnefnd:**

Salbjörg Óskarsdóttir, ábm. (25069)

Björn Vilhjálmsson (53410)

Snævarr Guðmundsson (688412)

Torfi Hjaltason (667094)

Stefán S. Smárason (32139)

Tölvuumbrot: Torfi og Salbjörg

**Prentun:**

Svansprent



# ÁRSRIT ÍSLENSKA ALPAKLÚBBSINS

6. TÖLUBLAÐ  
NÓVEMBER 1990

## Frá ritnefnd

Klúbburinn okkar hefur nú starfað í 13 ár. Á þessum tíma hefur margt áunnist. Höfuðmarkmið klúbbsins hefur alltaf verið efling og viðhald áhuga á fjallamennsku. Þetta hefur verið gert með fræðslustarfi og útgáfu þessa blaðs. Rekstur svona klúbbs byggist á því að sem flestir leggist á eitt, félagsheimili, skálar og blaðið þurfa sitt. Það vill brenna við að of fáar hræður taka að sér flest það sem gera þarf. Það er ekki nógur gott.

Öll viljum við njóta þess sem á boðstólunum er. Klúbburinn verður aldrei neitt annað en það sem við leggjum til svo einfalt er það.

Skálmair þurfa sitt viðhald, við erum með two góða skála sem eru staðsettir á erfiðum stöðum, hvað veður áhrærir. Bratti er þó erfiðari, í Tindfjallaskála er jú hægt að keyra með aðföng. Hjálpmumst að, ekki hrökkva á braut þegar vinnuferð er nefnd, stökkvum af stað og gerum okkar besta. Pessar vinnuferðir eru nauðsynlegar og það getur verið gaman að gera gagn. Öllum ber saman um að gott sé að gista í þessum skálum.

Að lokum hvetjum við félaga til að byrja að hugsa sér til hreyfings og skrifa fyrir næsta blað, blaðið á ekki að verða einkamál ritnefndar.

Kveðja.

*Hafa skal það er sannara reynist: Í Ársriti 1989 er mynd á síðu 13 sögð tekin af Páli Sveinssyni. Hið rétta er að Broddi Magnússon tók myndina, en það er hins vegar Páll sem á myndinni er. Þá er myndin af Hlöðufelli á síðu 7 spegilmynd. Beðist er velvirðingar.*

**Stjórn Ísalp:**

Formaður: Björn Vilhjálmsson (53410)

Varaform.: Torfi Hjaltason (667094)

Gjaldkeri: Salbjörg Óskarsdóttir (25069)

Ritari: Páll Sveinsson (689048)

Meðstj. Magnús Guðlaugsson (688038)

Varamenn: Haraldur Örn Ólafsson (612719)

Snævarr Guðmundsson (688412)

**Skálanefnd:**

Guttormur B. Þórarinsson, skálastj. (22712)

Torfi Hjaltason

Guðjón Ó. Magnússon (672773)

**Uppstillinganeftnd:**

Magnús Guðlaugsson, form.

Guðmundur Eyjólfsson (78697)

Jón Gauti Jónsson (19262)

**Ferða- og fundaneftnd:**

Haraldur Örn Ólafsson, form.

Anna Lára Friðriksdóttir (667094)

Björn Baldursson (36854)

Linda Björk Þórðardóttir (36691)

Víðir Pétursson (42203)

**Húsnefnd:**

Árni G. Reynisson, form. (44217)

Broddi Reyður Hansen (33365)

Erpur Snaer Hansen (624506)

Guðjón Snær Steindórsson (15047)

Sigursteinn Baldursson (36854)

**Fræðslunefnd:**

Torfi Hjaltason, form.

Snævarr Guðmundsson

# ÁRBÆKUR FERÐAFÉLAGS ÍSLANDS

63 árbækur á samtals 36.780 krónur!



Hér er birt skrá yfir allar árbækur Ferðafélagsins. Þegar keyptar eru árbækur fyrir 6000-8500-krónur er veittur 10% afsláttur, 20% afsláttur af kaupum yfir 8500 kr. og 25% afsláttur ef allar 63 árbækurnar eru keyptar í einu.

Árbækurnar eru fáanlegar með raðgreiðslum Vísaspjalds, Eurokorts eða Samkorts. — *Hafið hugfast að árbækur Ferðafélagsins eru besta og vandaðasta Íslandsþísiingin sem völ er á.*

1928	Pjórsárdalur (ljóspr.)	kr.	250
1929	Kjalvegur (ljóspr.)	—	250
1930	Pingvellið (ljóspr.)	—	250
1931	Fjórtihlíð og Eyjafjöll (ljóspr.)	—	250
1932	Snæfellsnes (ljóspr.)	—	300
1933	Landmannaleið (ljóspr.)	—	300
1934	Pingeyjarsýsla, Mývatn (ljóspr.)	—	300
1935	Vestur-Skaftafellssýsla (ljóspr.)	—	300
1936	Nágrenni Reykjavíkur (ljóspr.)	—	360
1937	Austur Skaftafellssýsla (ljóspr.)	—	360
1938	Eyjafjarðarsýsla (ljóspr.)	—	360
1939	Fuglabók (ljóspr.)	—	500
1940	Veiðivótin, Seluhús (ljóspr.)	—	250
1941	Kelduhverfi, Tjörnes (ljóspr.)	—	250
1942	Kerlingarfjöll (ljóspr.)	—	300
1943	Ferðaþættir (ljóspr.)	—	300
1944	Fjórtaldalsheiðrað (ljóspr.)	—	430
1945	Hekla	—	580
1946	Skagafjörður (ljóspr.)	—	900
1947	Dalasýsla (ljóspr.)	—	600
1948	Vestmannaeyjar (ljóspr.)	—	900
1949	Norður-Ísafjarðarsýsla (ljóspr.)	—	900
1950	Borgarfjarðarsýsla sunnan Skarðsheiðar (ljóspr.)	—	500
1951	Vestur-Ísafjarðarsýsla (ljóspr.)	—	660
1952	Strandarsýsla (ljóspr.)	—	660
1953	Mýrasýsla (ljóspr.)	—	600
1954	Borgarfjarðarsýsla norðan Skarðsheiðar (ljóspr.)	—	600
1955	Austfirðir sunnan Gerpis (ljóspr.)	—	430
1956	Ámessýsla milli Hvítár og Þjórsár (ljóspr.)	—	430
1957	Austfirðir norðan Gerpis (ljóspr.)	—	430
1958	Vestur-Húnnavatnssýsla (ljóspr.)	—	430
1959	Barðastrandsýsla (ljóspr.)	—	430
1960	Suðurjöklar (ljóspr.)	—	430
1961	Ámessýsla, Grímsnes og Biskupstungur (ljóspr.)	—	430
1962	Armarvatnsheiði og Tvíðægra (ljóspr.)	—	430
1963	Bárdargata (ljóspr.)	—	500
1964	Austur-Húnnavatnssýsla (ljóspr.)	—	580
1965	Norður-Pingeyjarsýsla, Tjörnes og Strönd (ljóspr.)	—	720
1966	Rangárvallasysla vestan Markarfljóts (ljóspr.)	—	660
1967	Sprengisandur (ljóspr.)	—	840
1968	Vopnafjörður, Hornstrandarþættir	—	840
1969	Suður-Pingeyjarsýsla vestan Skjálfsandafljóts (ljóspr.)	—	1.080
1970	Hnappadalssýsla (ljóspr.)	—	1.080
1971	Kjalvegur hinn formi (ljóspr.)	—	860
1972	Rangárvallasysla austan Markarfljóts (ljóspr.)	—	860
1973	Svarfaðardalur	—	860
1974	Austfjarðafjöll (ljóspr.)	—	960
1975	Myrdalur, Kála og Kótlugos	—	860
1976	Fjallabaksleið syðri	—	860
1977	Landið og heimahagar	—	860
1978	Suður-Pingeyjarsýsla austan Skjálfsandafljóts	—	860
1979	Óréfasveit	—	860
1980	Langjökulsleiðir	—	860
1981	Ódáðahraun	—	940
1982	Snæfellsnes frá Lóengufjörum að Ólafsvíkurenni	—	1.000
1983	Vestur-Skaftafellssýsla austan Skaftár og Kúðafljóts	—	1.000
1984	Reykjanesskagi vestan Selvogsgötu	—	1.350
1985	Pættir um nágrenni Reykjavíkur	—	1.750
1986	Snæfellsnes nordan fjalla	—	1.850
1987	Norð-Austurland, hálandi og eyðibyggðir	—	1.950
1988	Vörður á vegi	—	2.150
1989	Breiðafjarðareyjar	—	2.400
1990	Fjallendi Eyjafjarðar að vestanverðu	—	3.000

# Fyrsta ganga á Loðmund í Kerlingarfjöllum

*Ferð Poul-Lois Bader og Ara K. Eyjólfssonar 1914*

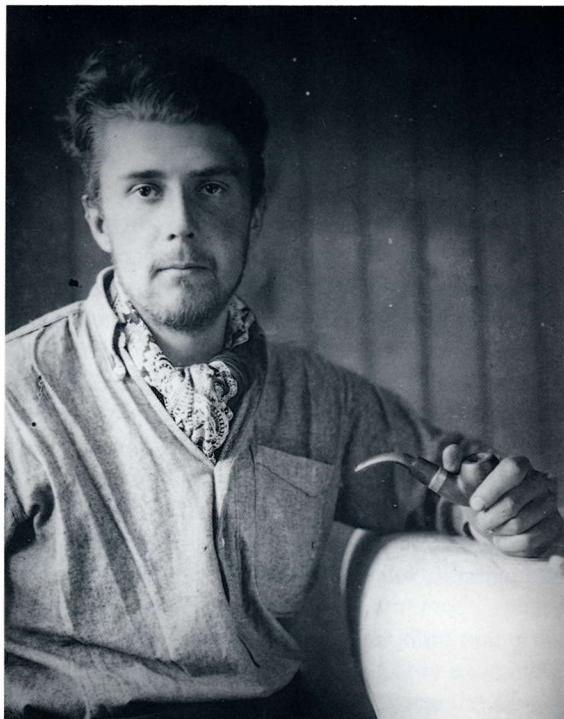
*eftir Magnús T. Guðmundsson og Guðmund Pétursson*

Margt er enn á huldu um það hvenær gengið var á ýmis hinna reisulegri fjalla á Íslandi. Sem betur fer kemur alltaf öðru hverju eitthvað nýtt í ljós. Dæmi um þetta er grein sem okkur barst í hendur fyrir nokkru. Hún er úr svissneska tímaritinu „L'Echo des Alpes“ frá 1917 (no. 8) og greinir m.a. frá uppgöngu á ónefndan tind í Kerlingarfjöllum árið 1914. Af frásögninni er hins vegar ljóst að vart getur verið um að ræða annað fjall en Loðmund (1432 m), hinn bratta hamratind í Kerlingarfjöllum. Þarna voru á ferð ungar Svisslendingur, Paul-Louis Bader og leiðsögumaður hans, Ari Eyjólfsson.

Þeir félagar lögðu í hálandisferð frá Skriðufelli í

Pjórsárdal þann 8. ágúst 1914. Héldu þeir upp með Pjórsá að Sóleyjarhöfða, þaðan í Nauthaga og síðan um Illahraun í Kerlingarfjöll. Hinn 16. ágúst klífu þeir Loðmund. Eftir lýsingunni að dæma hafa þeir farið upp norðvesturgilið sem í dag telst vera fyrstu gráðu snjóklifur. Niður fóru þeir svo að öllum líkendum þar sem nú heitir Uppgönguklauf, þ.e. skriðuna niður í Loðmundarskarð (milli Loðmundar og Snótar).

Mjög líklegt er að þetta hafi verið fyrsta uppganga á Loðmund. Næsta fáförult var í Kerlingarfjöll fram yfir aldamótin síðustu og eftir frásögninni að dæma var enga vörðu að finna á toppnum þegar þeir Bader og Ari komu þar upp. Reyndar höfum við ekki gert ýtarlega



Paul-Louis Bader



Ari Eyjólfsson



Loðmundur. Ljósm. Guðrún Þórðardóttir.

heimildaleit til að ganga úr skugga um hvort aðrar frásagnir finnist um göngu á Loðmund frá svipuðum tíma. Verður að duga hér að nefna að Þoroddssen getur engra slíkra fjallgangna í Landfræðisögu sinni en hún er hafsjór af fróðleik um ferðir erlendra manna um Ísland frá öndverðu fram yfir síðstu aldamót. Þá getur Bader í grein sinni um nokkra leiðangra í Kerlingarfjöll um og eftir aldamótin og er ljóst að enginn heirra sem þar áttu í hlut gengu á Loðmund. T.d. vitnar Bader til orða L. Wunder, sem kom í Kerlingarfjöll 1911, að tindurinn (Loðmundur) muni illgengur.

Paul-Louis Bader var fæddur 1891 í Genf. Á arnum fyrir fyrra stríðið, þegar hann var kringum tvítugt, vann Bader í Edinborg í Skotlandi og þaðan fór hann í tvær ferðir til Íslands, árin 1912 og 1914. Eftir að heimsstyrjöldin fyrri skall á fluttist Bader aftur heim til Genf þar sem hann varð síðar bóksali. Í frístundum sínum mun hann lengst af hafa verið virkur útilífsmaður, stundað fjallgöngur, skíðamennsku, siglingar og stangveiði. Bader lést í Genf árið 1971.

Ari K. Eyjólfsson var leiðsögumaður útlendinga í ferðum um Ísland framan af æfi, en hann var fæddur 1892. Árið eftir ferðina á Loðmund fluttist hann til Kanada og bjó þar um nokkura ára skeið. Skömmu eftir að hann kom aftur heim hóf hann störf í Reykhúsi Sambandsins og starfaði þar í um 30 ár sem verkstjóri.

Ari lést í Reykjavík árið 1953. Hann mun hafa verið mikill málamaður og lá það því vel fyrir Ara að starfa við leiðsogn útlendinga. Meðal verkefna hans á því sviði var að aðstoða hóp þann sem hingað kom árið 1919 til að kvíkmynda Sögu Borgaréttarinnar eftir Gunnar Gunnarsson.

Greinin sem hér fer á eftir barst í okkar hendur frá dóttur Baders, frú Laurence Rilliet, gegnum Ágúst Gunnar Gylfason hjá Landmælingum Íslands. Rilliet hafði sent greinina þangað með fyrirspurn um Kerlingarfjöll og tinda þar, en hún hafði þá nýlega fundið grein föður síns frá 1917. Rilliet sendi okkur síðan myndirnar frá 1914 og upplýsingarnar um föður sinn. Er það því þeim Ágústi og Laurence Rilliet að þakka að þessar upplýsingar komast nú á prent hér uppi á Íslandi, 76 árum eftir fjallgönguna. Upplýsingar um Ara og myndina af honum fengum við hjá eftirlifandi ekki hans, Ingunni Sveinsdóttur.

Hér fer á eftir lausleg þýðing á frásögn Baders af uppgöngunni á Loðmund. Grein Baders heitir á frummálinu „Notes sur le massif des Kerlingarfjöll en Islande” sem má þýða sem „Fróðleiksmolar um Kerlingarfjöll”. Er greinin sjálf talsvert lengri, en í þýðingunni er sleppt inngangi og frásögn af ferðinni upp í Kerlingarfjöll. Í þýðingunni er hæðartölum og stærðum jöklar haldið óbreyttum frá texta Baders, þó nú sé vitað að þær séu ekki allskostar réttar.

# Fjallganga í Kerlingarfjöllum



eftir Paul-Louis Bader

Kerlingarfjöll úr austri. Ljósm. Margrét G. Júlíusdóttir.

Tindurinn er „ferkantaður klettapýramídi með bröttum hlíðum, sem ekki varð genginn vegna þess hve erfitt var að komast að honum“ (Wunder).

Að morgni hins sextanda lögðum við upp frá tjaldbúðum okkar og skildum þar hestana eftir. Með dagsnesti, búmir vað og ísöxi, héldum við að rótum austurtindsins (1400 m) sem Wunder kallaði tind 1. Kvöldið áður hafði ég undirbúið atlöguna með hjálp sjónauka míns. Í norðvesturhlíðinni virtist þróng gilskora ná upp að brún. Við fórum yfir stóra jökulurð, krækjum fyrir nokkrar breiðar jökulsprungur, klífum nokkrar mjög brattar snjóbrekkur og eftir þriggja stunda göngu náum við rótum pýramídans. Þar er glampandi sólskin, léttur sunnanvindur feykir með glamri líparítlögum sem renna niður og sverta snjóinn. Við nemum staðar litla stund, lítum yfir farinn veg, gætum að hestunum sem eru rólegir á beit við tjaldið, fáum okkur bita og síðan er halddið af stað. Áður en við komumst að neðri enda gilskorunnar þurfum við að ganga þvert yfir nokkrar snjólanur þar sem við þurfum að höggva spor í hjarnið, klifrið hefst en eftir tuttugu mínútna áreynslu verður mér ljóst, að við erum ekki á réttri leið, gilið endar blint og við verðum að fara niður. Réttu gilið er norðar og þar höldum við aftur upp á við. Félagi minn, Ari, er dálítið áhyggjufullur og játar fyrir mér að hann kunni betur við sig á hestbaki en bundinn í vað, líparítið molnar við átök hans og hrafntinnan veitir ótrygga handfestu; lokur eftir klukkustundar stríð, er sigur unninn. Á tindinum er stór snjólaus flótur með stórkostlegum gljáandi hrafntinnusteinum og þaðan er frábært að virða fyrir sér hið stórfenglega útsýni sem opnast sjónum okkar enda gerum við það svikalaust.

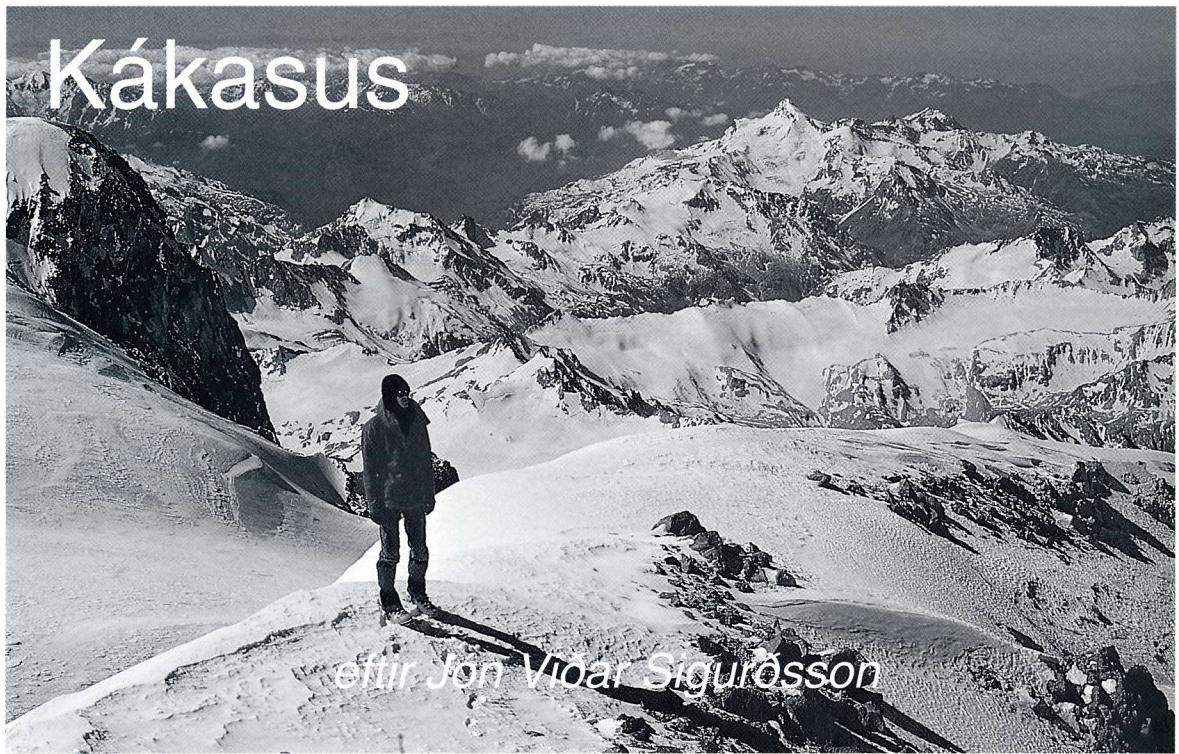
Petta var einn þeirra daga, þegar loftið er kyrrt og tært, eins og venjulega vill verða þegar óveður er í aðsigi. Fjöll, jöklar og snjóbreiður blöstu við skýr og greinileg í minnstu atriðum. Í norðaustri handan dalsins breiðir ísskjöldur Hofsjökuls (1350 km<sup>2</sup>) úr sér

umkringdur skriðjöklum, jökuloldum og randfjöllum, en meðal þeirra er Arnarfell hið litla í norðaustri, nokkrir hvassir tindar sem gnæfa upp úr ísflákunum og hafa alrei verið kannadír. Í austri er Arnarfell hið mikla, stakur svartur tindur, sem rýfur tilbreytingarleysi snæbreiðunnar ásamt öðrum jökulskerjum.

Þegar ég beini sjónum mínum lengra til austurs, í átt að Pjórsá, sem sést greinilega hlykkjast eins og silfurnaðra milli Hofsjökuls og Tungnafellsjökuls, sé ég ískeilu, sem hlýtur að vera Trölladyngja (1491 m) ef marka má kort Thoroddsens. Lengra til austurs er Tungnafellsjökull, sem tæpast má aðgreina frá hina gríðarstóra hveli Vatnajökuls (8586 km<sup>2</sup>, áttundi hluti af stærð Sviss). Á þessum konungi íslenskra jöklra, líkt og á Hofsjöklum, eru jökulsker hér og þar, einkum tekur maður eftir Kerlingum, sem rísa úr ísnum og minna á tvö konubrjóst. Í suðri sést Hekla og fjöllin í kring, en nær suðurtindar Kerlingarfjalla krýndir hvítri mjöll. Í vestri er Langjökull (1433 km<sup>2</sup>). Við rætur hans er azúrblátt vatn, Hvítárvatn (435 m) en þar baða sig tveir skriðjöklar, en milli þeirra keilulaga fjall, Skriðufell, sem virðist reyna að spryrna fótum við ofsa þessara skrifimsla. Risastórir íssjákar fljóta á vatni þessu, sem svo fáir hafa fengið að dást að. Beinum við sjónum okkar í norðvestur að Hrútfelli (685 m), rís þar blágrýtispýramídi, sem virðist styðja við Langjökul. Lengra til norðurs Kjalfellið, Strýtur (848 m), sérkennileg hraundyngja, og svo Jökulsvíslin sem myndar stórfenglega óshólma þar sem hún rennur frá votlendinu við Hofsjökul.

Þegar við höfum reist vörðu og litið að síðustu yfir þetta stórfenglega en lítt þekkta landslag fórum við niður suðurhlíðina eftir fljótförnu gili og eftir nokkrar fótskriður á hjarninu komumst við án frekari erfiðleika til búða þar sem hestarnir heilsa okkur með glaðlegu hneggji.

(Pýðingu gerði Guðmundur Pétursson)



*enir Jón Viðar Sigurðsson*

Fjöllin Donguz-Orun (4468 m) og Nakra Tau (4270 m). Ljósm. Jón Viðar Sigurðsson.

Sumarið 1989 lögðum við Karl Ingólfsson land undir fót og héldum til Kákasusfjalla austur í Sovétríkjunum. Við höfðum litla hugmynd um það út í hvað við værum að leggja þar sem upplýsingar um fjöllin voru ekki á hverju strái. Við höfðum þó séð nokkrar ljósmyndir af heillandi fjöllum þarna austur frá og ákváðum að skella okkur.

Ætli menn að ganga á fjöll í Sovétríkjunum er um tvær leiðir að velja til að komast inn í landið. Önnur er sú að fá heimboð frá innfæddum en standi það ekki til boða er hægt að sækja um þátttökum í skipulögðum ferðum í fjallmannabúðir á vegum hins opinbera. Við ferðuðumst á vegum hins opinbera. Þetta fer þannig fram að tekið er á móti fólkí á ákveðnum tínum og það flutt í búðir í fjöllunum. Allar ferðir og fæði, ef fæði skyldi kalla, er innifalið en að öðru leyti er fólkí að mestu frjálst hvað það gerir. Við dvöldum í Kákasusfjöllum í þrjár vikur og ekki er hægt að segja annað en að þetta hafi verið ódýr ferðamáti.

Kákasusfjöll eru 900 km langur fellingafjallgarður milli Kaspfahafs og Svertahafs. Fjöllunum svipar mjög til þess sem þekkist í Ölpunum nema hvað þau eru hærri þar sem fjölmargir tindar teygja sig yfir 5000 m. Hæsti tindurinn er á eldfjallinu Elbrus, 5642 m.

Búðir okkar voru undir Elbrusfjalli í Baksandal í

fjöllunum vestanverðum. Á þessu svæði eru mörg heillandi fjöll. Fyrir utan Elbrus má nefna Donguz-Orun, Nakra Tau, Pik Schurowski og síðast en ekki síst Ushba sem er eitt fugursta fjall í Kákasus. Við gengum á Elbrus og nokkur lægri fjöll og gerðum tilraun til að klífa nyrðri tind Ushba en urðum frá að hverfa vegna veðurs. Veður er mjög breytilegt í Kákasus og var veðrið okkur óhagstætt og kom í veg fyrir að afrekaskrá okkar í tindapríli yrði löng.

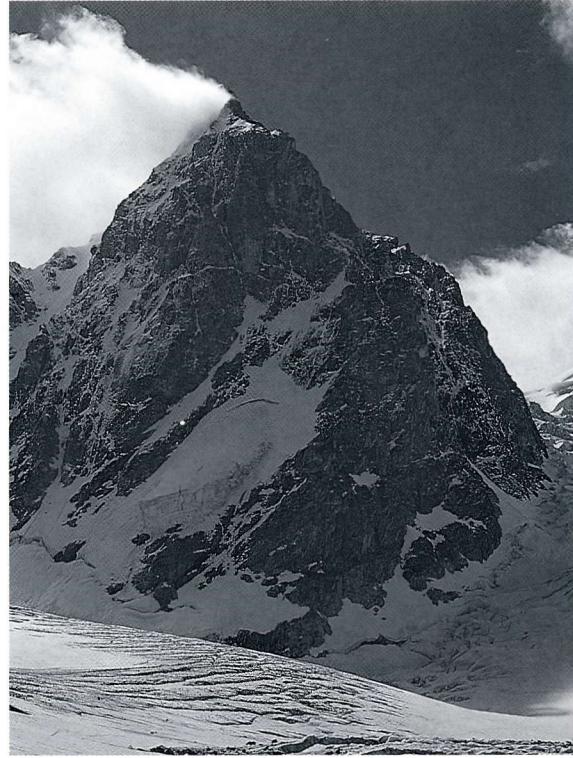
Elbrus er feykistórt fjall. Þetta er eldkeila en nokkur slík fjöll er að finna í fjallgarðinum. Prátt fyrir hæð sína er það auðvelt uppgöngu. Hægt er að aka upp í um 2200 m hæð og þaðan má komast með kláfum og skíðalyftum upp í 3700 m hæð. Í 4100 m hæð stendur veglegt hús, Príjút 11. Þessi bygging er einhver sú einkennilegasta sem undirritaður hefur séð. Húsið er þriggja hæða, straumlínulaga og klætt áplötum. Frá Príjút 11 má ganga á einum degi á tinda fjallsins. Oftast er gengið á eystri tindinn en við gengum á þann vestari sem er örliði hærri. Það tók okkur um fimm tíma að brörla upp þessa 1550 hæðarmetra.

Ótrúlega margir farast við að ganga á fjallið. Fyrstu sex mánuði ársins 1989 höfðu áttá látið lífið á Elbrus og má helst um kenna örum veðrabrigðum og lélegum útbúnaði sovéska fjallamanna.

Fjallið Ushba er í um 25 km fjarlægð frá Elbrus. Það er tvítinda og er syðri tindurinn hærri, 4710 m. Ferð á nyrðri tindinn tekur um fjóra daga. Til að komast að fjallinu þarf að ganga inn eftir Schelda skriðjöklinum að tindinum Pik Schurowski. Þaðan er klifrað upp eftir hinum bratta Ushba falljökli upp á Ushba-sléttuna. Eftir það tekur við um 700 m há ís- og snjóbrekka á tindinn.

Það sem kom okkur einna mest á óvart var hugarfar og fjallgöngutækni sovéskra fjallamanna. Klifuraðferðir eru afar vafasamar og allt virðist ganga út á það að hækka í virðingarstiga Sovéska Alpaklúbbins og má segja að menn hiki ekki við að ganga í opinn dauðann megi það verða til þess að þeir „hækki í tign“ í klúbbnum. Innlendir fjallamenn virðast vera meira eða minna á örвандi lyfjum og sjúkratöskur innihalda eingöngu sprautur með slíkum lyfjum. Björgunaraðgerðir voru okkur einnig framandi en þær virtust ganga út á það að bjarga útbúnaði þeirra sem í óhöppum lento fremur en fólkini sjálfu.

Kákásusfjöllin bjóða upp á margar og fjölbreyttar ís-, snjó- og klettaleiðir auk fjölda fjalla til að rölt a. Eiga vinsældir fjallanna án efa eftir að aukast á næstu árum en lítið hefur verið um heimsóknir vestraenna fjallamanna hingað til.



Pik Schurowski. Ljósm. Karl Ingólfsson.



Horft frá Elbrus til Pik Schurowski og Ushba. Ljósm. Karl Ingólfsson.



# BLIZZARD

SVIGSKÍÐI - GÖNGUSKÍÐI - STAFIR 1990/91

Petra Koberger  
Worldcup-winner 89/90

1 2 3

BLIZZARD

THERMO

SOFT

BLIZZARD

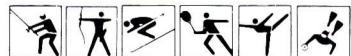
THERMO

SOFT

BLIZZARD

Absorber

Ceramic



**ÚTILÍF**  
GLÆSIBÆ – SÍMI 82922



## Regnhlífarlaus á Grænlandi

*eftir Stefán S. Smárasón*

Á leið upp Dunotter-jökulinn að Kensington. *Ljósm. Stefán Smárasón.*

Beltin voru spennt vélin hóf sig á loft og dvöl okkar strákanna á Grænlandi breyttist úr nútíð í þáttíð. Flugvélin steig upp úr þokunni sem lá þétt yfir Meistaravík og hafði með naumindum hleypt okkur í burtu. Það var mikil tilhlökkun að komast heim í menninguna, heitt bað, ferskan mat og sjá önnur andlit eftir sex vikna dvöl í Stauningss Ölpunum á Skorisbylandi. En þrátt fyrir öll þægindin sem biðu okkar 1000 km sunnar kveið ég fyrir því að þurfa taka þátt í boðum og bönnum og siðvenjum Lýðveldisins.

Flugmaðurinn stefndi vélinni í átt að fjöllunum. Yfir veginn upp að námunum, skarðið þar sem við sáum fyrst fjöllin, Skeldalsánnan og Berserkerjökulinn.

Pessir 40 km sem við þurftum að labba fram og til baka og oftar en einu sinni og höfðu gert okkur lífið leitt, urðu örurstutir úr lofti. Hinsvegar héldu fjöllin virðingu sinni, með sína örmjóu tinda, snarbröttu granítveggi, ísbrekkur og torfarna jöklum fyrir neðan sig. Og þarna í jaðri jöklusins var aðalbúðastæðið okkar, þar sem hafði verið gott að hvíla líkama og sál eftir átökum í hlíðum fjallanna og ekki síst jöklarnir sem lágu að fjöllunum, en þeir eru þeir torsóttustu sem við strákarnir, Steini, Halli Ó, Ingimundur, Gummi, Halli P, og ég höfum lagt undir fót.

### 28. júlí. Fjallið

Vikan hafði verið þolraun ein og skrokkurinn á mér

sem hafði breyst í móturneyti fyrir myflugurnar var uppétinn og útkeyrður eftir burðinn við að koma öllum búnaðinum upp í aðalbúðir, Búnaðurinn var misilla leikinn eftir að hafa verið hent niður úr flugvél. Við Halli Ó. vorum komnir með þörf fyrir að komast í bratt granít. Við röltum út á jökul og sáum fjall sem við höfðum reyndar séð í þrjá daga en ekki hugað sérstaklega að. Fyrir neðan það reyndum við finna ákveðna leið sem lá upp á hrygg og síðan að tindinum til að klifra eftir. Leiðina fundum við, en við fylgdum henni ekki, heldur einhverri annarri sem ég áttáði mig aldrei nákvæmlega á hvar lá, en hún var af IV. gráðu. Uppi á toppnum sátum við um miðnætti. Veðrið var eins og í ævintýri, logn og hiti og sólin að koma upp í norðaustri, en hún sest reyndar aldrei á þessum árstíma. Vellíðan streymdi um líkamann.

Skyndilega áttuðum við okkur á því að við vissum ekki hvað fjallið hétt, hve hátt það væri né hvort einhver hefði klifið þessa leið áður. Þetta var ný reynsla og hún var góð.

### Lausa kletta ber að forðast

Það hét Kensington og stækkaði alltaf eftir því sem nær dró samfara því sem salín minnkaði. Það reis 2600 m yfir sjávarmál. Til að nálgast ævintýrið þurftum við Halli Ó. að stikla inn í botn yfir krosssprunginn hliðarjökulinn Dunottar. Undir fjallinu stóðum við

klukkan sex um kvöldið, útbjuggum okkur náttstað, nærðumst og spáðum í það sem okkar beið. Endalaus ísbrekka að stuttum hrygg sem lá að háum veggnum upp á topp. Ofan í bívakkpokanum reyndi ég að hugsa um eithvað annað en klifrið en gekk illa, sofnaði loks. Upp að ísbrekunni ösluðum við lausan snjó upp fyrir ökkla, síðan yfir eina sprungu og ég var kominn í lóðréttan ís. Fimmtán metrum ofar tryggði ég Halla til mína en síðan tóku við þessar klassísku 55° og framundan hefðbundin vinna. Ísinn var góður og hvert skref og ísaxarhögg var öruggt og skrúfunum treystum við þokkalega. Eftir nokkrar 50 m spannir fór þreytan að segja til sín. Klettaskerin í brekkunni, sem voru okkar viðmiðun hvert við værum komnir, nálgúðust allt of hægt. Á tímabili hélt ég að það hefði í raun gleymst að setja endann á leiðina og við stignir inn í eilífðina. Pað var góð tilfinning að komast upp í opindu á gírlásinni. Beggja vegna voru klettaranar sem náðu frá hryggnum sem þýddi að við værum að losna úr þessari endaleysu.

## Stuttar línum

Sólín var byrjuð að skína á okkur og hið sama gerði hún við bergið sem var byrjað að kasta einum og einum steini á okkur. Halli klifraði upp til mína, frá mér og hvíldartímum styttaðist. Ég leit upp til hans, síðan á línum og kallaði: „Þú átt 10 m eftir.“ Hann svaraði engu og hélt áfram. Færð var orðið slæmt hjá stráknunum, enginn almennilegur ís til þess að tryggja nálægt. Halli kallaði: „Get ég fengið meiri línu.“ Ég losaði línum úr túbumni og skrúfunni og festi mig með slingi. Halli: „Tryggður.“ Stebbi: „Hvað fékkstu?“ Halli: „Ég tryggði utan um stóran Stein og fleira.“ Taugarnar afspenntust og ég kallaði: „Má ég koma?“ Halli: „Nei, ég þarf að pissa.“ Lagstefið „Dont eat yellow snow“ eftir Frank Zappa flaug í gegnum hug minn.

Uppi á hryggnum stóðum við eftir að hafa klifið 750 m sem tók okkur tíu tíma. Parna uppi blöstu við okkur fjöllin í suðri og það gerðu skýin líka. Áður en við héldum lengra fannst okkur við eiga tveggja tíma hvíld skilið. Ég festi mig niður, lagði bakpokann og línum undir mig og sofnaði. Mér var kalt og allir vöðvar voru stirðir þegar Halli vakti mig. Ég reyndi að taka ekki eftir honum, en hjá því var ekki komist því hann er ákveðinn félagi. Hryggurinn samanstóð af stórum graníflögum sem voru vel skorðaðar af. Pað var líka gott að vera kominn í granítið því eins og alltaf veitti það meiri öryggiskennd heldur en ísinn. Við vorum fljóttlega komnir undir hávegginn. Framhaldið var nokkuð ljóst og klifrið, sem reyndist vera af IV gráðu, gekk vel. Þegar við náðum loks undir tindinn blöstu við okkur fjöllin í vestri, þar á meðal Frihedstinden, eitt af fallegustu fjöllunum þar um

slóðir og illkleyft á allar hliðar. Upp að tindinum er labbað nokkra metra í snjó og síðan brölt einn í einu upp á toppinn og sperrt sig framan í myndavélina.

## Hálfleikur

Við héldum sömu leið niður og við komum upp. Nokkur sig komu okkur niður á hrygginn þar sem við lögðum okkur. Við veltum því fyrir okkur að fara niður hinum megin við hrygginn sem leit út fyrir að vera færri sig en lengri ganga niður í aðalbúðir. Við héldum því niður ísbrekkuna. Í fyrstu sigunum gátum við sett tryggingar í klettaskerin og þegar þau hættu seig annar en hinn klifraði niður. Pað var byrjað að snjóa og ísinn varð alltaf blaутari. Grjóþrunið í hlíðunum í kring vöktu óhug og mér leið bölvlanlega. Þegar um 200 m voru eftir heyrðist allt í einu þungur hvellur að ofan og ég leit upp.

## Næst blóð úr fötum

Hátt uppi sáust stórir steinar koma á hraðferð á móti okkur, ég reyndi að hliðra mér úr skotlínunni og hugsaði um Halla sem var fastur í ísskrúfunni, en það gagnaði lítið því að grjótið dreifði sér út um alla brekkuna. Skyndilega fæ ég þungt högg í hjálminn og andlitið, síðan er allt rauðt. Blóðið streymdi út um allt andlit, niður ísbrekkuna og í nýja gallann minn — djöf hvernig gat allt þetta blóð komið úr einni smá skrámu. Síðan er mér litið niður til Halla sem liggur upp að brekkunni hreyfingarlaus. Orðin: Meðvitundarlaus, beinbrot, svöðusár og björgun fljúga í gegnum hugann. Síðan er þögn og aðeins snjórimm heldur áfram að falla. Halli lífur upp og ég kalla: „Er allt í lagi?“ Halli: „Já, en hjá þér?“

## Skyldi leti vera sjúkdómur?

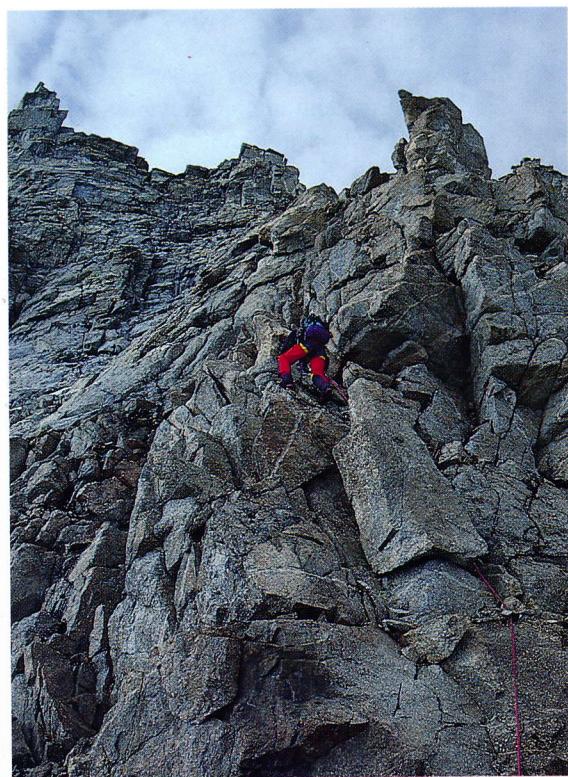
Pað er notalegt að vakna við rigningu eftir erfiða fjallgöngu því þá hvílist maður með góðri samvisku. Á öðrum rigningadegi snéri maður sér á hina hliðina og hélt áfram að sofa. Á þriðja rigningardegi var stöðugt verið að kíkja til veðurs. Þegar hann rigndi ennþá á fjórða degi var í örvaentingunni kallað í gegnum talstöðina til Konstabelpunkt og spurt hvort sólin væri ekki á leiðinni. Síðan þegar sólin birtist loks í gegnum skýin var eins og letin hefði gripið okkur föstum tökum og ætluðum við aldrei að geta komið okkur af stað né ákveða hvert við ættum að fara.

## Berserkerspíran

Hún er eitt af þessum fjöllum sem hefur heillað mig út úr öllum veruleika og maður fer að gera sér hugmyndir um að standa einn daginn uppi á þessari mjóslegnu klettaspíru. Hún rís tíugulega upp úr fjallaklasa sem byrjar á Tintagel, sem var fyrsta fjallið okkar, og endar á Kensington. Þegar ég sá loks



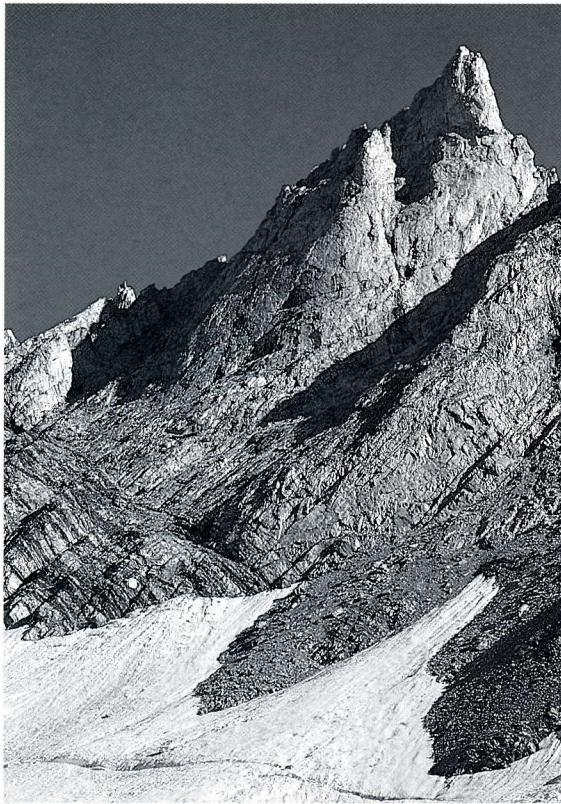
Á leið upp á Kensington. Dunotter í baksýn. Ljósm. Haraldur Örn Ólafsson.



Íklettaklifurkaflanum á Kensington. Ljósm. Haraldur Örn Ólafsson.



Síðasta spönnin á Kensington. Ljósm. Stefán Smárason.

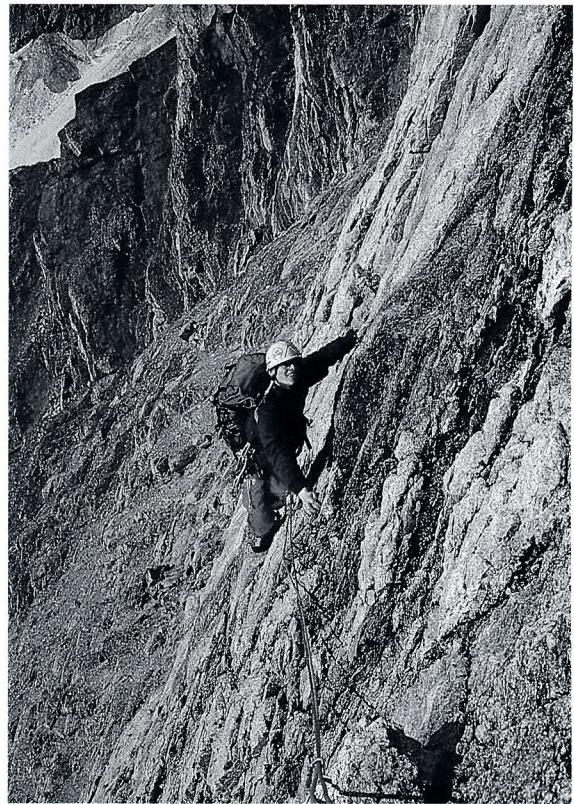


Berserkerspíran. Leiðirnar liggja upp svörtu flákana. *Ljósm. Stefán Smárason.*

suðurhlutann sem er samfelldur granítveggur staðnæmdist sú hugsun í huga mínum að komast þarna upp. Ég var því innst inni í mér feginn þegar við ákváðum að hætta við að fara upp í Col Major sem er inni í botni Berserkerjökuls og jafnframt hæsta fjallaskarði í Stauningss Ölpunum. Hættulegur jökkull og nýfallinn snjór vísaði okkur frá í þeirri tilraun.

Hópurinn færði sig því neðar á jökulinn að skeri undir spírunni þar sem reistar voru tjaldbúðir. Smá tilfæringar á grjóti gerðu náttstaðinn þolanlegan. Dagurinn eftir kom samkvæmt pöntun, heiðskír himinn, sól og hiti. Halli P. og ég ætluðum að klifra saman og Ingimundur og Halli Ó. Undir sólbakaðri suðurhlidiðinni ákvað hver hópur fyrir sig hvert hann ætlaði. Halli Ó. var spenntur fyrir vesturhlutanum en í mér vöktu áhuga tveir svartir fletir í veggnum með syllu innundir skúta í þeim efri og síðan áhugaverð sprungukerfi fyrir ofan. Annað sem gekk til hliðar, en hitt sem lá beint upp. En fyrst lá leiðin yfir skriður og sundurskorna léttá slabbkletta.

Halli P. leiddi spönnina upp að skútanum. Upp bratt slabb með þunnum tryggingum en smá hvatningu yfirsteig hann það og kom stóra „víninum“ fyrir og tryggði mig upp. Ég klifraði úr skútanum, út á vegginn og velti framhaldinu fyrir mér. Sprungan sem lá



Klifrað upp spíruna. *Ljósm. Haraldur Örn Ólafsson.*

skáhallað upp, var of þunn og endaði í engu. Sá möguleiki að klifra beint upp úr skútanum leit mun betur út. Upp þrjá metra á litlum höldum og hliðargripi, að sprungu sem ég gæti tryggt í og upp með henni two metra á lítinn stall og þaðan þriggja metra sprungu framhjá stórum flögulaga steini upp á syllu.

### Lykilkaffinn

Ég raðaði græjunum af vandvirkni á rakkinn því hér mátti ekkert klikka, setti inn hnetu nr 2 og reyndi síðan. En sama hvað ég reyndi þá náði ég ekki upp í sprunguna og fikraði mig aftur til Halla. Ég endurskoðaði allt dæmið upp á nýtt, skildi bakpokann eftir og skellti annarri hnetu ofar. Nú varð ég að duga eða fljúga. Ég dugði, náði taki í sprungunni og steig upp í handfestuna. Sprungan var ekki sú dýpst sem ég hafði rekið puttanna inn í en það mátti reyna að setja vin nr 1 1/2 í hana. Þegar ég ætlaði að reyna að færa mig ofar eftir sprungunni hrökk hann út. Ég tyllti mér aftur á fótfestuna og byrjaði að svitna og titra í lappirnar. Hendur og handleggir voru orðnir stífir og mér fannst ég ekki geta haldið mér lengur en þá hugsaði ég um allar upphífingarnar sem ég hafði gert um veturinn og nú urðu þær að koma að notum. Vinur nr 2 small inn í sprunguna og ég hristi handleggina, færði hendurnar

ofar eftir sprungunni, spyrnti í, fikraði mig upp eftir henni og náði loks taki á litla stallinum, skorðaði tærnar inni í sprunguna og tryggði. Frá stallinum náði ég taki í seinni sprungunni með því að teygja á öllum skrokknúm og náði tylla hnetu í og annarri til, steig laust á stóra steininn, komst í gott grip og upp á sylluna. Það var fleygur ofar á syllunni sem olli mér vonbrigðum því ég hafði haldið að ég væri á óklifnum slóðum. Hins vegar áttaði ég mig á að ég hafði fengið sömu ánægju af leiðinni og forveri minn því við höfðum engan leiðarvísni. Komst ég á þá skoðun að leiðarvísar geri ánægjuna í löngum leiðum helmingi minni t.d. Alparnir: „Farið upp 5 m sprungu, hliðrið síðan...“ Halla gekk vel og átti ekki í neinum vandræðum, steig samviskulaust á steininn sem ég taldi lausan og náði taki á syllunni. Ég stakk upp á V. gráðu. Framhaldið var léttara en skemmtilegt og sameinuðumst við leið þeirra Halla Ó. og Ingimundar. Síðstu spannirnar voru upp gilskorning og upp í grjóttrekt sem mér hraus hugur við eftir að hafa staðið varnarlaus undir. Síðan hliðraði einn í einu 15 m eftir tindhrygnum upp að eggлага toppnum setti sling utan um hann og slepti síðan höndum. Fimm sig komu ánægðum hópnum aftur niður.

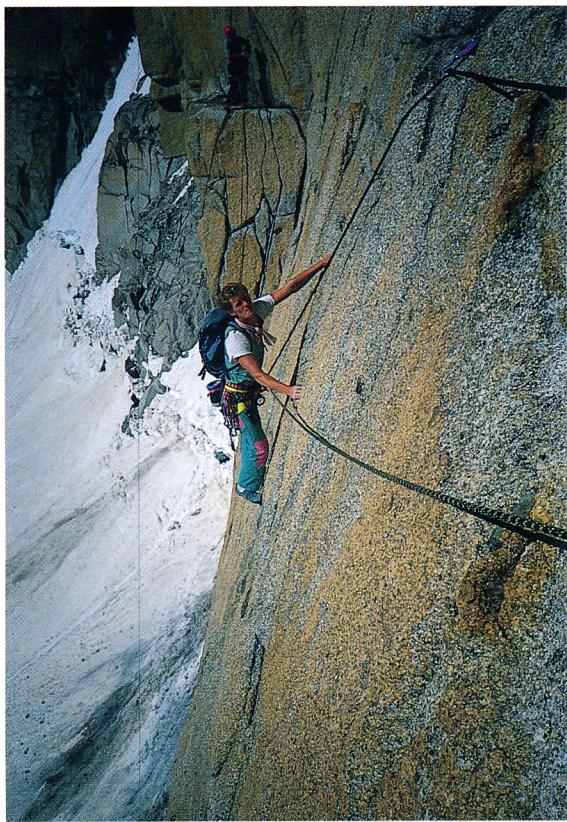
### Að leika á veðrið

Það rigndi á daginn en á kvöldin stytti hann upp og við gerðum ráðstafanir fyrir morgundaginn. Þegar við vöknudum rigndi hann. Þessir taktar í veðrinu endurtóku sig og við sáum ekki fram á að geta gert stóra hluti. Við ákváðum samt að reyna að ganga upp á hið fallega fjall Dunotar. Við lögðum af stað seinni part dags í rigningu upp Dunotarjökul en nú héldum við hægri kvíslina norður fyrir Dunotar. Himininn var þungbúinn og það var hópurinn líka. Enginn var á þeim nótunum að halda áfram og stöðugt komu uppástungur um að snúa við. En samt sem ádur og okkur öllum til undrunar enduðum við undir sjálfu fjallinu. Þá var ekki úr vegin að fara upp á það heldur. Suðurhlíðin er ekki tæknilega erfíð uppgöngu en þykk snjóalög gerðu uppgönguna erfíða. Upp á tindinum fékkst gott útsýni yfir suðurvegginn sem kylði magann lengst niður í ... Hinum megin við dalinn blasti Kensington við í öllu sínu veldi. Síðan stillti Halli Ó upp þrífaðinum og allur hópurinn horfði með djúpfrysstu brosi framan í myndavélina.

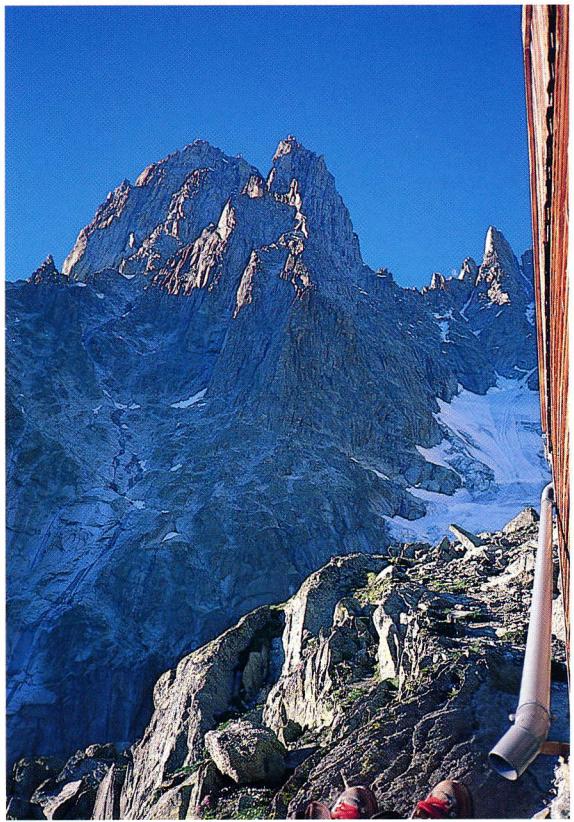
Grænland hvarf og við inn í skýin. Ég var nokkuð sáttur við dæmið enda landið engu öðru líkt en ef ég sný einn daginn aftur til Stauningss Alpa tek ég regnhlífina með mér.



Grænlandsleiðangur 1990: Páttakendur: Guðmundur Eyjólfsson, Haraldur Þorri Grétarsson, Haraldur Örn Ólafsson, Ingimundur Stefánsson, Sigursteinn Baldursson og Stefán S. Smárason.



Suðurhlíðar Aig. du Midi Ljósm. Páll Sveinsson.



Grand Dru. Ljósm. Snævarr Guðmundsson.



Grand Charmoz. Ljósm. Páll Sveinsson.

# Sálin hans Jóns míns

*eftir Jón Geirsson*

Par sem ég gekk af stað frá lestinni fannst mér ég vera svo líttill, svolítill að ég hafði engan rétt á að hugsa svo stórt. Einhvern veginn gat ég ekki horft lengi á hlíðina í einu, án þess að fá minnimáttarkennd. Par sem ég bjó um mig í bívakkið undir leiðinni, hugsaði ég með mér: „Jón þú ferð beint í bænn á morgun“. Um nóttna dreymdi mig Welsenbach, Heckmayer, Tobin Sörensen og dramatískar frásagnir af klifri norðurhlíðar Grandes Charmoz. Einni af stóru leiðunum.

Þegar skima fór af degi og ég sá að veðrið ætlaði að haldast gott, þá fannst mér ómögulegt annað en að prófa. Fyrri en varði var ég kominn með fjallið í fangið. Klifrið af stað var nokkuð strembið, svo ég tryggði með línunni. En eftir um 80 metra hætti ég því. Það var nokkuð af hördum snjó á klettunum, ég klifraði þess vegna á broddum. Á mörgum stöðum snéri ég frá og reyndi annarstaðar. Pannig reyndi ég að finna auðveldustu leiðina upp klettavegginn. Mér fannst ganga vel, en tíminn leið og ég náiði ísbreiðunni um hádegi. Ég klifraði breiðuna skáhallað upp til haegri, færði var gott og ísbreiðan tók fljótt af. Annað veifið skutust smásteinar framhjá mér. Það var rétt eins og einhver væri að halda mér við efnið. Það var þreytandi að klifra hratt og varlega í senn. Allt í einu var ég kominn í meiri bratta, ég var kominn upp í gilið. Var ekki lengur öruggur með sjálfan mig. Þegar ég leit niður sá ég ekkert af leiðinni, heldur beint niður í dalinn, 2000 metrum neðar. Ský var búið að hengja sig á tindinn og framundan var bratt haft. „Jón þú verður að taka þér tak“. Það var eins og einhver hvíslaði þessu að mér. Ég stoppaði til að meta aðstæðurnar og efla sjálfstraustið. Ég var að komast yfir haftið þegar ég missti fótana. Ísinn var þunnur á klettunum, ég bjóst við að axirnar skryppu út og að þetta væri búið. Ég öskraði! Adrenálíns-streymið náði hámarki, ég kominn með kökk í hálsinn og barðist við að hemja skjálfann. Ég reyndi að klifra yfirvegað og þannig komst ég yfir haftið. Þá hélt ég út á klettarifið til vinstri, en snjórinn þar var ekki harður heldur rennblautur og ótraustur. Ég klifraði því smám saman aftur ofan í gilið. Og svo blasti annað íshaft við, öllu hærra en það fyrra. Ég var í gildru, komst ekki áfram upp og að snúa við var vonlaust. Það var eins og ég sæi tvennar dyr, einar til frelsis en aðrar út í þann heim, þar sem tími og takmörk eru ekki til. Eitt andartak fannst mér ég vera

kominn með tærnar í þá gættina. En sálin fékk styrk, ég fór að klifra í klettunum framhjá íshaftinu. Klifrið var erfitt, með aðra öxina í ísnum og vinstri hendina á snjóugum klettunum reyndi ég að mjaka mér áfram. Ég hamaðist við að fá góðar festur fyrir broddana, hér mátti ekkert fara úrskeiðis. Áfram upp og inn í þokuna, eins og fugl, áfram hærra, lengra þar til þor og þrek er búið.

Ég kom upp í skarð 100 metra frá tindinum og leiðin var á enda, en endirinn er aðeins upphafið að einhverju öðru. Ég átti eftir að komast niður! Það húmaði að og ég var hræddur við myrkrið. „Ég vil ekki bívakka hér“. Nóttin í bylnum á Frendo nokkrum dögum áður sat í mér. Þegar ég var búinn að síga 7 sinnum og farinn að sjá snjógilið, ákvað ég að hætta að síga og klifra frekar niður. Ég fikraði mig niður rennblauta klettaflákana, myrkrið var að skella á og þokan að steypast yfir mig á nýjan leik. Ég var of langt til vinstri og blótaði sjálfum mér fyrir að byrja að síga of snemma. Síðustu 10 metrana út í gilið var blautur snjór á fláanum, ég fikraði mig eins langt og ég gat og létt mig svo renna. Ég hélt niðri í mér andanum og vonaði að snjórinn í gilinu væri gljúpur. Hálfspartinn án þess að stoppa, öslaði ég niður gilið, annað veifið stökk ég til hliðar undan snjóspýjunum sem runnu niður mitt gilið. Það var ekki fyrr en ég hafði stokkið yfir jaðarsprunguna, að ég settist niður, gegnkaldur og örzmagna. Ég byrjaði að skjálfa, ekki af kulda heldur vegna þess að spennan sem ég hafði byrgt innra með mér braust út. Ég skalfi og réð ekkert við það. Ég rölti niður jökulinn en þegar hrímpokan og myrkrið var orðið algjört, hjúfraði ég mig niður á steini í jökuljaðrinum og skalfi meir.

Það eru liðin 3 ár frá þessum októberdegi á n-vegnum á Grandes Charmoz, og næstum jafn langt síðan ég skrifaði þetta greinarkorn. Mér þótti það svo sem aldrei eiga erindi til nokkurs manns, nema kannski til sjálfss míni. Síðan hefi ég lifað bæði sorg og gleði á fjöllum. Mér finnst sumpart að ég hafi komist til botns í fjallgönguævintýrinu, sé núna kominn aftur að upphafinu. Eignastu draum, ræktaðu hann með þér, vertu þolinmóður en misstu ekki sjónar á honum. Og þegar þú ert tilbúinn, láttu verða af því. Sameinaðu hug og hönd í ógleymanlegri fjallgöngu. Það gerði ég, og mig langaði til að segja þér frá því.

# Frankenjura

*eftir Björn Baldursson*

Í Þýskalandi eru nokkur klettaklifursvæði, eitt þeirra er Frankenjura, sem er mikið skóglendi norður af Nürnberg. Þetta skóglendi hefur að geyma eitt vinsælasta sportklettaklifursvæði Þjóðverja.

Í Frankenjura má finna yfir 100 kalksteinsturna og klettaveggi sem dreifast yfir 3600 km<sup>2</sup> svæði. Það sem hefur gert Frankenjura að svo vinsælum stað í gegnum tíðina er góður kalksteinn, slútandi leiðir, góðir boltar og fallegt umhverfi. Sportklettaklifur er ekki svo ýkja gamalt í Frankenjura. Snemma árs 1970 byrjaði Kurt Albert að mála rauðan punkt á þær leiðir sem hann hafði klifrað frá byrjun til enda. Þar með fædist Rauðpunkturinn sem er nú alþjóðlegur mælikvarði á leiðslu á klettaklifri. Fljótlega kom svo ungar strákur, að nafni Wolfgang Güsslich, sem byrjaði að búa til leiðir sem voru með þeim erfiðustu í heimi. Má þar nefna Amadeus Schwarzenegger -10 (5,13 b/c), Ghettoblaster +10 (5,14a) og svo fyrstu -11 sem nefnist Wall Street -11 (5,14 b/c).

Þeir sem ætla að heimsækja Frankenjura í tilefni klifurs verða að ráða yfir bíl, því annars væri bara möguleiki að heimsækja 2-3 svæði. Áður en farið er til Frankenjura ættu menn að skoða sig um í Nürnberg. Þar er einnig tilvalið að verða sér úti um leiðarvísi. Því það er illmögulegt að rata um í skógunum, leitandi að klettum sem menn sjá varla fyrr en þeir standa upp við þá. Margir leiðarvísar eru til um Frankenjura en að fenginni reynslu ætla ég að mæla með einum, Topoführer Nordlicher Frankenjura og er eftir Bernhard Thum.

Í Nürnberg eru nokkrar klifurverslanir sem menn ættu að geta fengið leiðarvíssinn í. Ein þessara verslana heitir Sport Fietz og er í Löbleinstraße 1. Verslunina rekur þekktur þýskur klifrari, kallaður Flipper Fietz. Búðin er sérstök og Flipper er flippaður og skemmtilegur náungi, sem menn ættu að heimsækja. Par fást líka nauðsynlegar upplýsingar. Frá Nürnberg

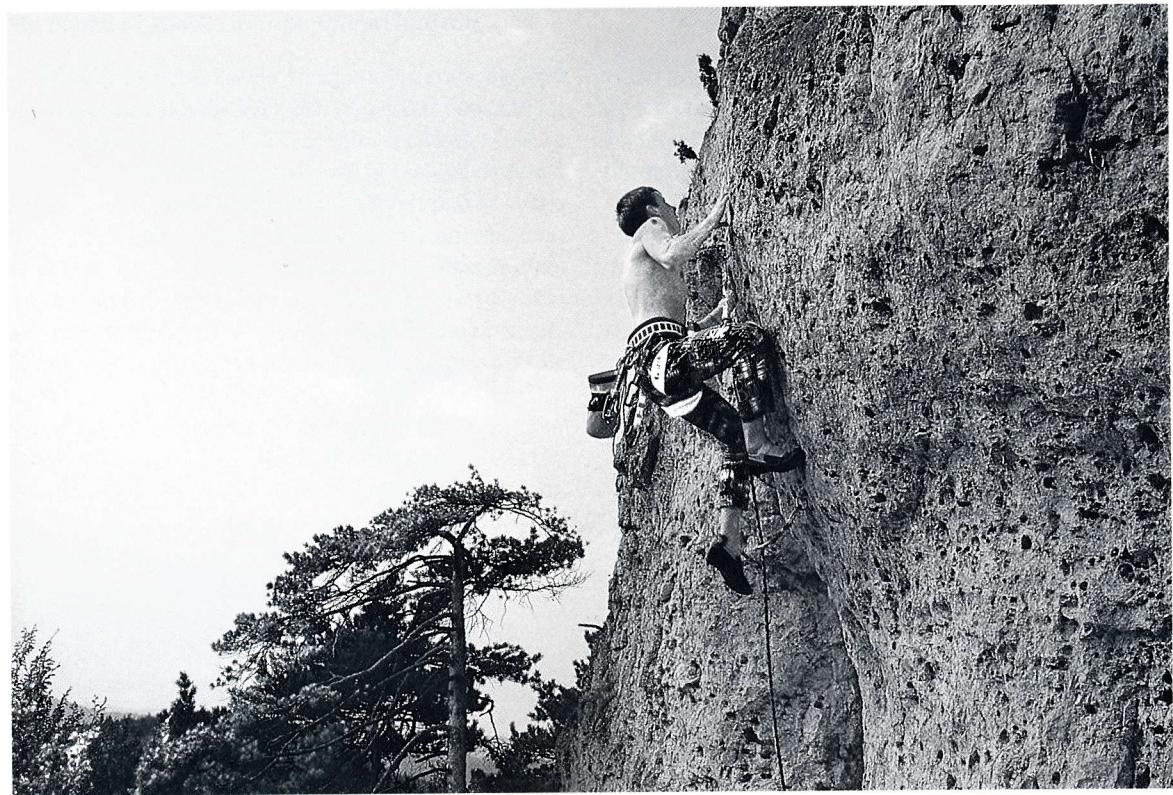
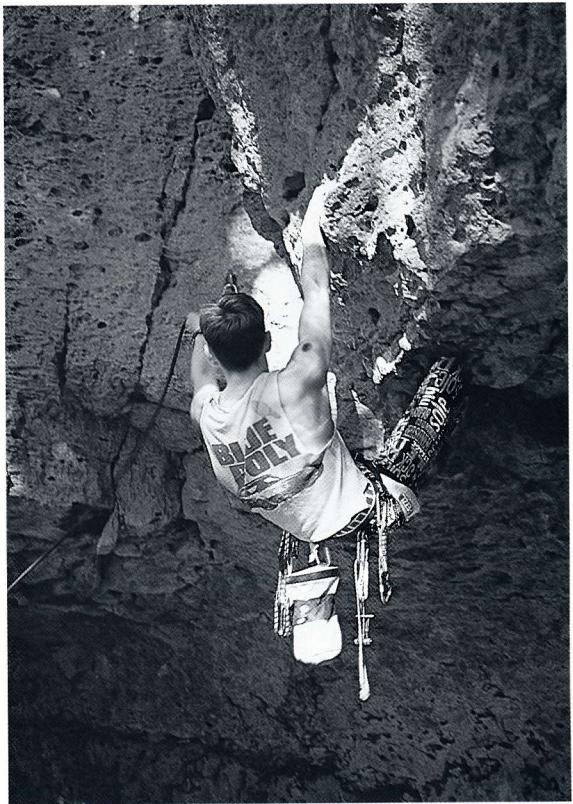
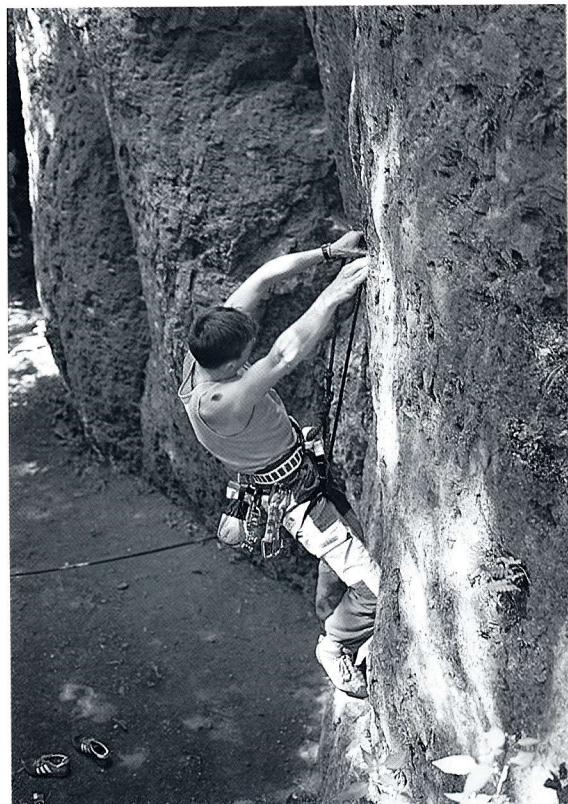
til Frankenjura er best að taka hraðbrautina („Autobahn“) til Berlínar (A9) en hún liggur um Frankenjura miðsvæðis.

Á nokkrum stöðum viðs vegar um Frankenjura eru góð tjaldsvæði, en eru þau öll í dýrari kantinum. Einig er vinsælt og ódýrt að tjalda í skóginum við klettana. Það er frítt, en frekar örumerleg vistarvera, engar sturtur nema kannski rigningin. Matur í Frankenjura er frekar ódýr og kemur það sér vel ef dvalið er á dýru tjaldsvæði. Eitt vinsælasta tjaldsvæðið meðal klifrara stendur við bæ sem heitir Pottenstein. Þar er eitt af bestu klifursvæðunum, auk þess er stutt í önnur góð svæði þaðan.

Flestar leiðir í Frankenjura eru 10 - 50 m langar. Klifrið einkennist mest af klifri í holum og nibbum. Flest allar leiðir eru með boltum og ættu menn því að geta skilið bergtryggingarnar eftir heima.

Gobweissestein er smábær í Frankenjura, þar við er svæði sem hefur að bjóða upp á skemmtilegar leiðir með mikið af holum. Leiðirnar eru þó allar í erfiðari kantinum, en í nágrenninu eru svo svæði með leiðum sem eru auðveldari viðfangs. Skammt frá er svæði sem heitir Klagemauer sem er vinsæll staður til boulders-iðkunar. Eftir góðan dag í klifri er svo gaman að kíkjá á einhverja kaffiteríuna og fá sér kaffi og sætabrauð. Það má finna kaffiteríu í hverjum smábæ í Frankenjura ásamt pub.

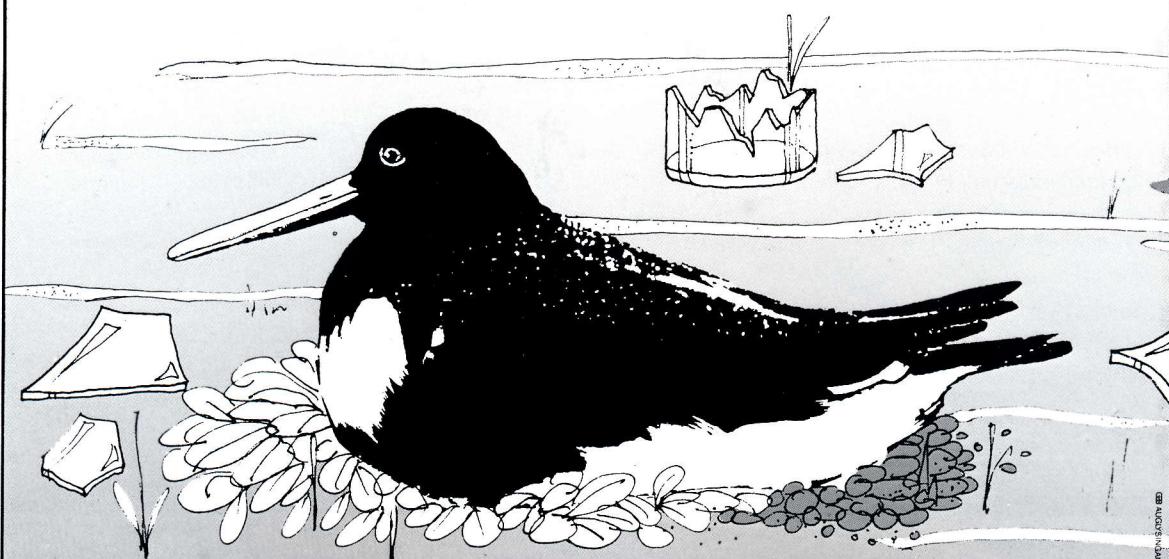
Á rigningardögum er hægt að kíkjá á svæði sem heitir Weissenstein. Það er um það bil 15 m á hæð og er alltaf þurr vegna þess hve það slútir mikið. Á rigningardögum má sjá þar hvern kliffrarann á fætur öðrum vega sig upp slútandi vegginn. Seinni hluta dags er gaman að klifra upp á turn sem heitir Rabenfels. Þar uppi á er bekkur og gott útsýni til allra átta. Þar geta menn svo setið og horft á kvöldsolína setjast og látið sig dreyma um fleiri daga í Frankenjura.



Úr Frankenjura. Ljósmyndir: Árni G. Reynisson.

# LÁTUM LANDÍÐ Í FRÍÐI

Hendum ekki sígarettustubbum  
eða flöskubrotum á víðavangi.



ATVR

# Toppdagur



Mt. Foraker í Alaska. Ljósm. Björn Ólafsson.

Djöfull er þetta kaldur morgunn hugsaði ég með mér þegar ég vaknaði. Ég kúrði mig niður í pokann og reyndi að sofna aftur. Það var töluvert í það að sólin fær að skína á okkur og það yrði þolanlegt að fara á lappir. Það allt í einu kvíknaði ljós. Fyrst það er svona fjári kalt þá hlýtur að vera heiðskírt. Það ætlað þó ekki að gerast, daginn eftir að við hopuðum niður úr efstu búðum, að það geri glimrandi veður. Ég kíkti út, ekki bar á öðru, veðrið var eins og best verður á kosið, heiðskírt og logn. Ég lá smá stund og hugsaði málið, ég tapaði varla nokkuð á því að reyna að ná toppnum úr þessum búðum, ég meina... þetta hafði verið gert áður og þetta voru nú ekki nema 2000 metrar upp. Ég gat þá allavega sagt að ég hefði reynt. Ég reyndi að sannfæra sjálfan mig um að þetta væri ekkert mál, en var samt með svolitlar efasemdir. Af stað og ekkert röfl. Út að hita vatn og éta eins og ég gat. Ég hafði nefnt þennan möguleika við Þjóðverja sem voru í efstu búðum og vonaði að ef ég legði nógu snemma af stað myndi ég ná þeim þar áður en þeir legðu af stað. Það tók langan tíma að hita og elda, prímusarnir virkuðu illa og ég var ekki lagður af stað fyrr en tveimur tímum síðar eða um níu.

Mér gekk mjög vel til að byrja með og vonin um að ná Þjóðverjunum hvatti mig áfram. Ég sá að tveir klifrarar voru lagðir af stað á undan mér og ég stefndi að ná þeim áður en þeir næðu efstu búðunum. Peir

voru í línu og hægði það töluvert á þeim ísbrekkunum, ég var búinn að ná þeim fyrr en ég hafði vonað og var kominn í efstu búðir, í 5.200 m. hæð, góðum tveimur tímum eftir að ég lagði af stað. Árans, Þjóðverjarnir farnir. Jæja, þetta leit nú ekki svo illa út þarna fyrir ofan, svo var líka möguleiki að ég næði þeim. Ég drakk úr öðrum hitabréusanum og skildi eftir klifurbeltið og eftir smá hvíld af stað. Fyrst var Denali skarð sem menn voru að drepa sig í, en það var nú varla við þessar aðstæður og síðan átti þetta að vera tiltölulega hættulaust. Greiðlega gekk að komast upp Denali skarð og ég var ákveðnari með hverju skrefinu að gefast ekki upp fyrr en ég hefði náð tindinum. Ég fór fram úr öðru klifurpari á leið á toppinn og mér fannst það góð tilfinning að hafa einhvern fyrir aftan mig þannig að ég yrði ekki seinastur á toppinn. En með hverju skrefinu jókst erfiðið og ég fór að leiða hugann að þeim sem ofkeyrðu sig við að ná tindinum og hefðu síðan ekki næga orku til að komast niður og kæmst aldrei til baka. Ég velti þessu fyrir mér, en það kom aldrei upp í hugann að snúa við. Eftir margra mánaða undirbúning og erfiði, nei þetta var búið að taka of mikil á til að ég fær að snúa við núna þegar ég var aðeins steinsnar frá toppnum. Ég var nú kominn upp á sléttuna sem sjálfur tindurinn rís um 2-300 m upp af og mætti þar nokkrum Bandaríkjamönnum sem höfðu

náð toppnum og þeir stöppuðu í mig stálinu enda var aðeins farið að draga af mér. Ég tölti áfram og fór að sjá einhvern tind, þetta skildi ekki vera toppurinn, nei fjandinn, og þó. Ég veðraðist allur upp og tryllti áfram. Bara upp á þennan smáhrygg og síðan eftir honum og á toppinn. Upp á hrygginn og síðan . . . . og þá sá ég yfir hrygginn og á tindinn. Auðvitað var það ekki fyrri tindurinn og hvaða asni var ég að gera mér vonir um það. Hvernig er hægt að hafa gaman af þessu? Eyða allri sinni orku í það að færa annan fótinn fram fyrir hinn og anda mun meira á einum degi en á öllu seinasta ári samanlagt. Ef þetta væri nú brölt í ís eða klettum, eitthvað sem maður hefði virkilega gaman af. Hvað var við þessar fjallgöngur sem gerði það að verkum að maður ferðaðist kringum hálfan hnöttinn og eyddi heilum mánuði til að klífa eitthvert eitt fjall, sem hefur alltaf verið þarna og verður alltaf þarna. Hugsanir sem þessar runnu í gegnum hugann þegar ég sat og horfði á tindinn. En áfram hélt ég staðfastari en nokkurn tíma áður að standa á þessum tindi. Yfir sléttuna í átt að tindinum. Ég horfði á hvernig úr heiðskírum himminum fóru að blása ský yfir tindinn og hann smámsaman hverfa sjónum. Mér var nú nokkuð sama hvort það væri þoka eða heiðskírt þegar ég stæði á toppnum en ég fór aftur að hugsa um áhættuna sem fylgdi því að fara þarna upp. Það gat verið að þetta væri

aðeins byrjunin á mun verra veðri og ég var einn, orðinn mjög þreyttur og mátti ekki við miklum áföllum. Þá sá ég að Þjóðverjarnir voru að koma niður og ég samdi við þá, að þeir myndu hinkra meðan ég færí á tindinn. Þetta gaf mér nokkra öryggistilfinningu og ég hélt áfram. Stuttu síðar náði ég tindinum.

Hvað gerist þegar maður hefur náð svona takmarki sem maður hefur stefnt að í langan tíma? Á maður að fyllast af sigurgeði og öskra í hálfan annan tíma og ráfa svo niður í sigurvímu. Ég veit ekki en ég gerði það allavega ekki. Það lagðist bara yfir mig einhver ró og eftir smá stopp rölti ég af stað niður. Þjóðverjarnir voru farnir niður en mér var alveg sama, hélt áfram og vonaðist bara til að komast niður úr þessari þoku. Veðrið hafði verið slæmt á tindinum en þar fyrir neðan var ágætis veður, fyrir utan skyggnið. Ég var að verða búinn með alla orku og einhverju sinni þegar ég lá í snjónum, beið eftir að mikill höfuðverkur liði hjá, varð mér aftur hugsað til þeirra sem ekki snérú aftur úr svona ferðum. Hvort ég væri að stefna í sömu slóð, einn í 5.800 m. hæð klukkan 9 um kvöld. Ég ákvað að aldrei skyldi maður líta svo á að takmarkinu væri náð fyrr en kominn væri heill niður. Ég safnaði þess vegna saman því sem eftir var af þreki og vilja, togaði upp sokkana og kom mér alla leið niður, í þetta sinn.

# EJELLPULKEN

*Pessar vönduðu púlkur voru notaðar af Norðmönnunum sem fóru á Norðurþólinn 1990. Allar vistir voru dregnar með og engin utanaðkomandi hjálp notuð. Er ekki kominn tími til að þú farir á vit œvintýranna með allt þitt á þinni púlku?*

**Insúla innflutningur hf.**  
Skútuvogur 12b, pósthólf 4406 124 Reykjavík sími 678-444

# Topptilfinning

*eftir Einar K. Stefánsson*

Á leið á tindinn. Úr safni Einars Stefánssonar.

Vorið 1989 lögðu 4 félagar í Hjálparsveit skáta í Kópavogi, til atlögu við Vest Rib leiðina á Mt. McKinley í Alaska. Hér á eftirfylgir frásögn Einars K. Stefánssonar á síðasta degi klifursins á toppinn, aðdraganda þess og tilfinningalegum áhrifum.

Priðja nöttin í efstu búðum, 5200 m hæð og 1000 m eftir. Vindgnauð, sláttur í tjöldum, hausþyngsli, lystarleysi, hræðilegur kuldí, svefnleysi, nagandi óvissa, dvínandi þrek og viljastyrkur. Prátt fyrir að hvert ofangreindra atriða sé nógu slæmt útaf fyrir sig og svipað ástand hafi oft splundrað svipuðum leiðöngrum og okkar, þá stóðst hópurinn enn sem komið var álagið og var einhuga um að gefast ekki upp og bíða áfram í von um betra veður. Klukkan 6 að morgni 18. dags vaknaði ég og eftir að hafa eytt drjúgum tíma í að berja hrím og ís af rennilásnum tókst mér loks að stinga ískoldu nefinu upp úr bívakkipokanum. Eftir svipaðar aðfarir við rennilásinn á tjaldinu rak ég upp feginsstunu, við augum blasti langþráð sjón, fagurblár og skýlaus himinn. Það mátti ekki tæpara standa því birgðir voru á þrotum og líkamlegt og andlegt atgerfi manna hafði slappast eftir þriggja sólarhringa legu við slæmar aðstæður. Kuldinn var ógurlegur, ég var strax orðinn dofinn á höndunum og því ekki um annað að ræða en bíða þess að máttlitlir

geislar morgunsólarinnar næðu að draga eitthvað úr frostinu. Um kl. 9 dróst ég loks á lappir og í öll þau föt sem meðferðis voru og byrjaði að bræða snjó og gera klárt fyrir lokaatlöguna. Þegar það fór að dragast að strákarnir sýndu sömu viðleitni byrjaði ég að reka á eftir, tuða, nöldra og rausa þartil það bar árangur, en það kostaði þó smá rifrildi og spennu sem hefði getað orðið afdrifarík. Skórnir mínr höfðu verið ískaldir þegar ég fór í þá um morguninn og náði ég aldrei almennilega að hita þá upp. Því var það að loks þegar við vorum allir tilbúnir í átökin, var ég tilfinningalítill af kulda og skynjaði lappirnar neðan kálfa aðeins sem þung slytti. Þá gerði ég mistök sem hefðu getað kostað okkur toppinn. Því vegna þess að ég fann fyrir óánægju hinna vegna eftirrekstursins um morguninn, ákvað ég að segja þeim ekki frá þessu og treysta á að líf kæmi í feturna við gönguna og klifrið, en sú von brást. Ég fann því fyrir óþægilegu samþlandi ánægju og leiða þegar ég varð var við slappleika strákanna, svima og ógleði, og ákveðið var að stansa og ræða málín. Nú gafst tækifæri til þess að reyna að koma lífi í feturna, sem tókst eftir klukkutíma en ég var þó með kalblöðrur á þremur tám. Þar sem mér leið vel að öðru leyti og Krissa leið skár en Villa og Böggja, var ákveðið að við skyldum halda áfram og freista þess að ná toppnum en

þeir snúa við. Aftur kom upp áðurnefnd ónotatilfinning, sem ég á enn erfitt með að sætta mig við, ákveðinn feginleiki að þurfa ekki að hafa áhyggjur af strákunum sem jafnvel yfirgnæfði leiðann og samúðina þeim til handa. Áður en við lögðum aftur af stað fór ég úr öðru sokkaparinu og losaði um skóna, við það skánaði ástandið og mér fór að hitna því blöðstreymið í fótunum örvaðist vegna núnings við skóna. Frá þessu augnabliki fóru vonir okkar um toppinn að glæðast og um leið viljinn til þess að ljúka verkefninu. Áfram mjökuðumst við, hægt en örugglega, og klukkan 22 stóðum við á toppnum í frábæru veðri; logn og heiðskýrt, en tæplega 40 stiga frost. Það er engin leið að lýsa þeim tilfinningum sem grípa mann við svona aðstæður. Eflaust upplifir hver maður þetta á sinn hátt, en það sem kom mér mest á óvart er að upplifunin kom mest eftirá. Jafnvel enn þann dag í dag upplifir maður þessa stund og

leiðangurinn í heild að nýju þegar maður er að rifja upp og skoða myndir. Á toppnum einkenndust hins vegar viðbrögð okkar af einkennilegum doða og tilfinningaleysi. Engin faðmlög, handabönd eða fagnaðarlæti, aðeins vélraen vinna við myndatökur og svo haldið niður. Maður getur ekki annað en velt fyrir sér tilganginum með þessu öllu saman. Að sjálfsögðu var maður samt fullur gleði og sjálfsánægju yfir unnu afreki en á skyggði hugsunin um Villa og Bögga, og þá þungbaeru ákvörðun sem tekin hafði verið fyrr um daginn, auk samviskubits yfir eigin hugsunum við þær aðstæður. Hópurinn sem heild lagði grunninn að sigrinum en aðeins tveir nutu hans til fullnustu. Hlutverk Villa og Bögga var afrek út af fyrir sig sem hver sem er tekur ekki á sig með sama jafnaðargeði og þeir sýndu. Hlutverk sem ég vona að ég þurfi aldrei að leika og stórefast reyndar um að ég geti nokkurn tíma leikið.

# KOFLACH

## VARIO-EXTREM

*Tvöfaldir plastskór fyrir klifrarar*



## VESTURRÖST

Laugavegi 178  
s. 16770 - 84455

# Hvalfjörður og Kjós

*eftir Snævarr Guðmundsson*

Hvalfjörður er eitt þeirra svæða sem unnendur útvistar og fjallgangna hafa nýtt sér. Þar eru viðfangsefnin mörg og áhugaverð, hvort sem um ræðir, göngur á fjöll eða klifur í bergi og ís. Klifurleiðir í Hvalfirði og Kjós líkjast klifurleiðum í Esju, enda svipmót landsins hið sama þó að fell og múlar séu öllu lægri í Hvalfirði.

Leiðir í Hvalfirði og Kjós fylgja í megindráttum augljósum snjógiljum og/eða ísfossum, sem er gnótt af. Flestar leiðirnar eiga það sameiginlegt að oftast er stutt aðkoma að þeim. Vegna þessa nýtist vel sá tími ársins þegar skammdegið ræður ríkjum. Einnig er að finna þar áhugavert svæði fyrir klettaklifur. En miklu er ólokið í Hvalfirði og Kjós og urmull eftir óklifinna en augljósra leiða sem sjá má í fjallshlíðum.

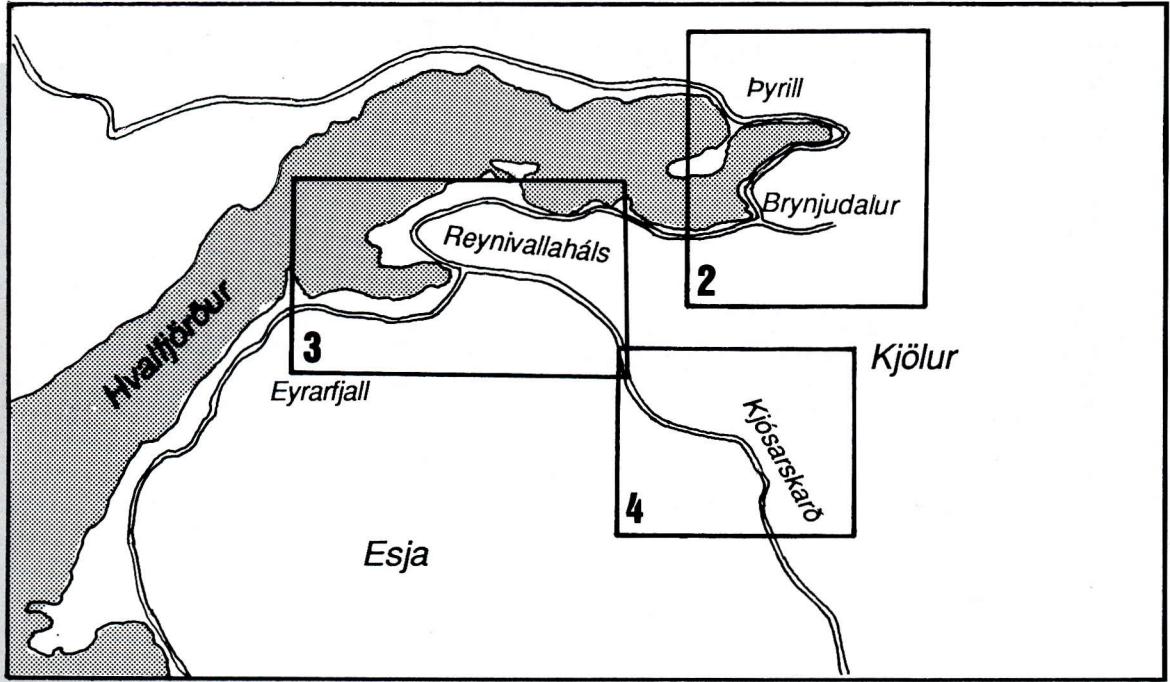
Með leiðarvísi þessum, um Hvalfjörð og Kjós, tengjast saman fyrri leiðarvísar ÍSALP, um Skarðsheiði og Esju auk Stardalshnúks og má segja að kominn sé heillegasti leiðarvísir sem fjallklifrarar eiga völ á, yfir eitt heildarsvæði hérlandis. Klifurleiðum er gert hærra undir höfði í leiðarvísinum en gönguleiða getið til niðurferðar. Þarf ekki að taka það fram sérstaklega að þær eru einnig færar uppgöngu.

Lýsingar um Hvalfjörð og Kjós má finna í ýmsum ritum; Árbók FÍ frá árunum 1950 og 1985, og í bókinni Innsveitir Hvalfjarðar, eftir Kristján Jóhannsson, svo eitthvað sé nefnt. Gagnleg kort af svæðinu eru útgefin af Landmælingum Íslands; Fjórðungskort nr 3, mælikvarði 1:250 000, og Atlasblöð nr 26 (Borgarfjörður) og nr 36 (Botnsheiði), mælikvarði 1:100.000.

## Inngangur

Hvalfjörður er um 30 km langur og víðast hvar 4-5 km breiður. Fjalllendi liggar að mestu umhverfis hann, en undirlendi er mikið við hann framanverðan. Innar rísa hlíðar bratt úr sæ og fyrir botni fjarðarins tróna Hvalfell (848 m) og austar Botnssúlur (1095 m). Nær og fjær með öllum firðinum eru múlar, fell og fjöll og er útsýn til þeirra víðast hvar afar fögur.

Í þjóðsögum Jón Árnasonar kemur nafn Hvalfjarðar til eftir illhveli einu, Rauðhöfða, sem grandaði mönum og bátum í Faxaflóa og hélt síðan til í firðinum. Var þar enginn óhultur fyrir honum. Urðu örög hvalsins að lokum þau að presturinn að Saurbæ á Hvalfjarðarströnd, tókst að teyma hann inn fjörðinn,



KORT nr 1, yfirlitskort af Hvalfirði. Reitirnar marka helstu klifursvæðin.

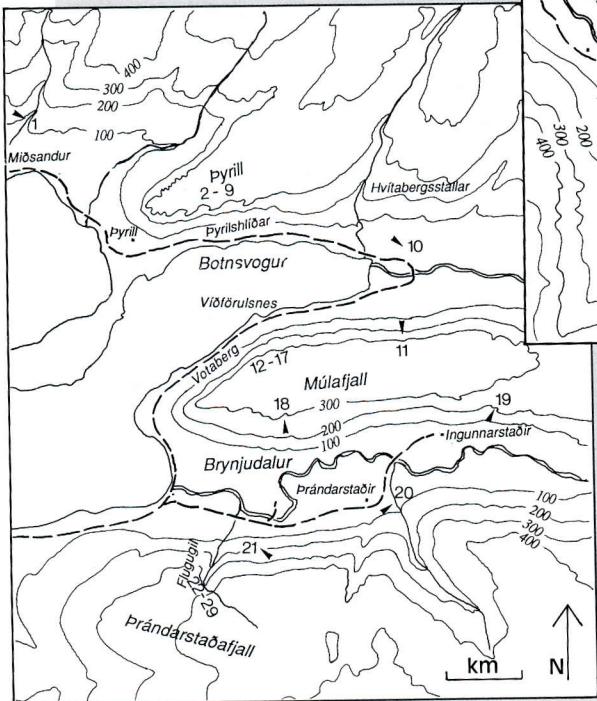
upp gljúfrin og þá upp í Hvalvatn þar sem hann endaði líf sitt. Margar þjóðsögur fjalla um illhveli í Hvalfirði eða Faxaflóa, en líklegast er þó að fjörðurinn beri nafn sitt eftir hvalavöðum sem um hann hafa farið.

Hæst fjalla við norðanverðan fjörðinn er Skarðsheiði (1053 m), en í sv-átt frá henni rís Akrafjall, útvörður fjarðarins. Akrafjall er 643 m á hæð og víðast hvar vel fært uppgöngu. Frá Akrafjalli og til austurs, inn með norðurströnd fjarðarins, er land fremur sléttlent og það er ekki fyrr en að innst í hann kemur að viðbrögð fjallaklifrara örvest. Botnsvogur sem er innsti hluti fjarðarins, er krýndur bröttum hlíðum, þrátt fyrir að fellin séu lág. Rís Pyrill (388 m) norðan vogsins og Múlafjall (391 m) sunnan hans. Bæði eru þau flöt að ofan, eins og flestir hálsar og mular í Hvalfirði. Botnsdalur tekur við af Botnsvogi og gengur inn og undir Hvalfell sem fyrr var getið. Þar liggja mörk Borgarfjarðarsýslu og Kjósarsýslu, um Botnsá og Hvalvatn.

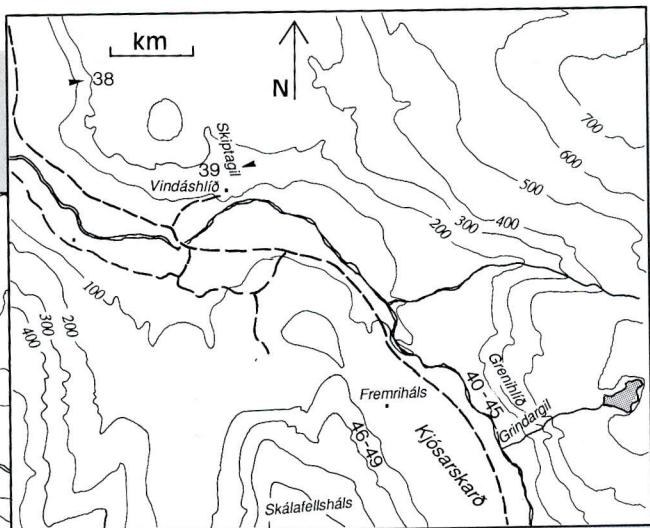
Upp af suðurströnd Hvalfjarðar fell brött úr sæ. Brynjudalsvogur er sunnan Múlafjalls, en fjallid klýfur fjarðarbotninn í tvennt. Brynjudalur sem tekur við af Brynjudalsvogi liggur samhliða Botnsdal til austurs og allt inn að undirhlíðum Botnssúlna. Suður

af Brynjudal er Prándastaðafjall (510 m), og í vesturátt frá því er Reynivallaháls (425 m), skorinn mjög í norðurhlíðum. Á ný kemur vík inn í fjörðinn, sunnan Reynivallaháls, heitir þar Laxárvogur sem gengur til austurs og inn í hinn breiða dal, Kjós. Upp með Laxá í Kjós, liggur þjóðvegurinn að prestsetrinu Reynivöllum og þá um og yfir Kjósarskarð að Pingvallaafleggjara. Er skarðið á milli Hlíða (557 m) og Skálafellsháls (587 m) og eru helstu klifursvæðin þar. Minnast ber á tvö fell til viðbótar sem í Hvalfirði rísa og eru vettvangur göngu- og klifurferða; Meðalfell (363 m) og Eyrarfjall (480 m) en til suðurs frá þeim rís Esja sem lýst var í ársriti 1985.

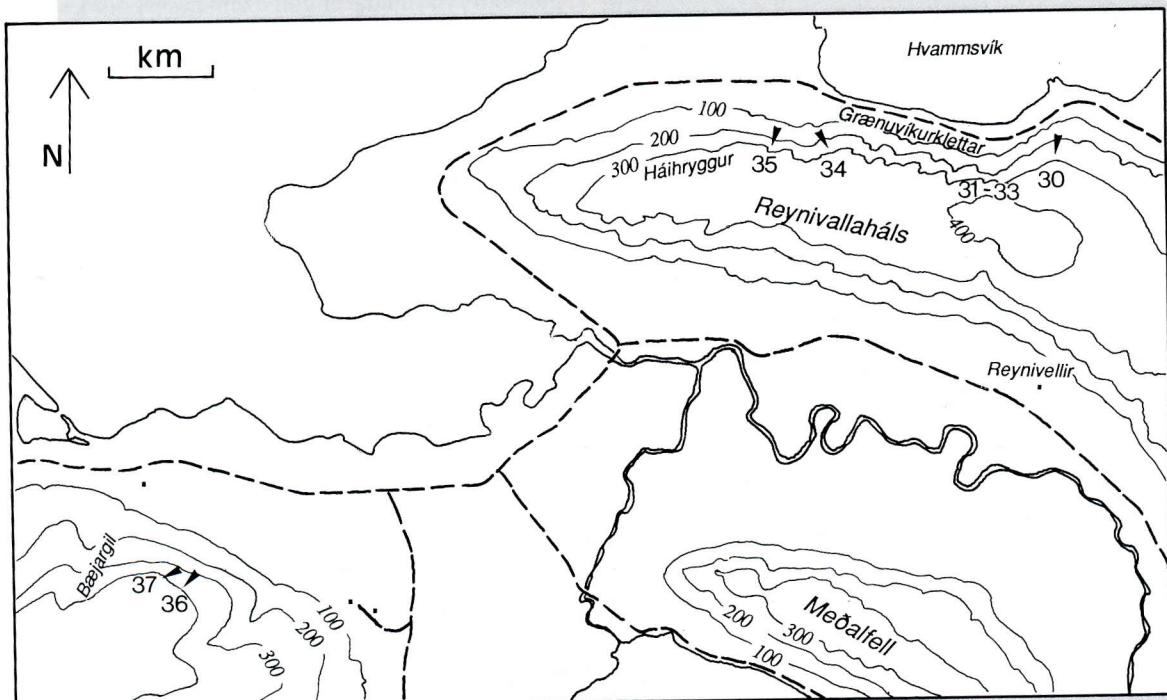
Í meginþráttum gildir um aldur jarðalaga við Hvalfjörð að elsta bergið er yst en síðan yngist það eftir því sem innar dregur í firðinum. Þá er að öllu jöfnu eldra berg norðan hans heldur en sunnan. Akrafjall og norðurstöndin inn að Ferstiklu er öll frá Tertiér (eldri en 3,1 milljón ára) en Esja, Eyrarfjall, Reynivallaháls, Múlafjall, Pyrill og ströndin út að Ferstiklu tilheyrir eldri grágrýtismyndun (0,7-3,1 milljón ára). Bergið er að langmestu leyti basalt og eru regluleg hraunlög með millilögum víða áberandi sem klettabelti í hlíðum. Móberg frá jökulskeiðum er einnig algengt og verður



KORT nr 2, Þyll og Brynjudalur.



KORT nr 4, Kjósarskarð, Grenihlíð og Skálafellsháls.



KORT nr 3, Reynivallaháls og Eyrarfjall,



Ísklifur í Hvalfirði.

meira áberandi eftir því sem innar dregur í firðinum. Dólerít sem og líparít finnst norðan fjarðarins milli Ferstiklu og Miðsands. Eru þar leifar fornrar megineldstöðvar sem kennd er við Ferstiklu.

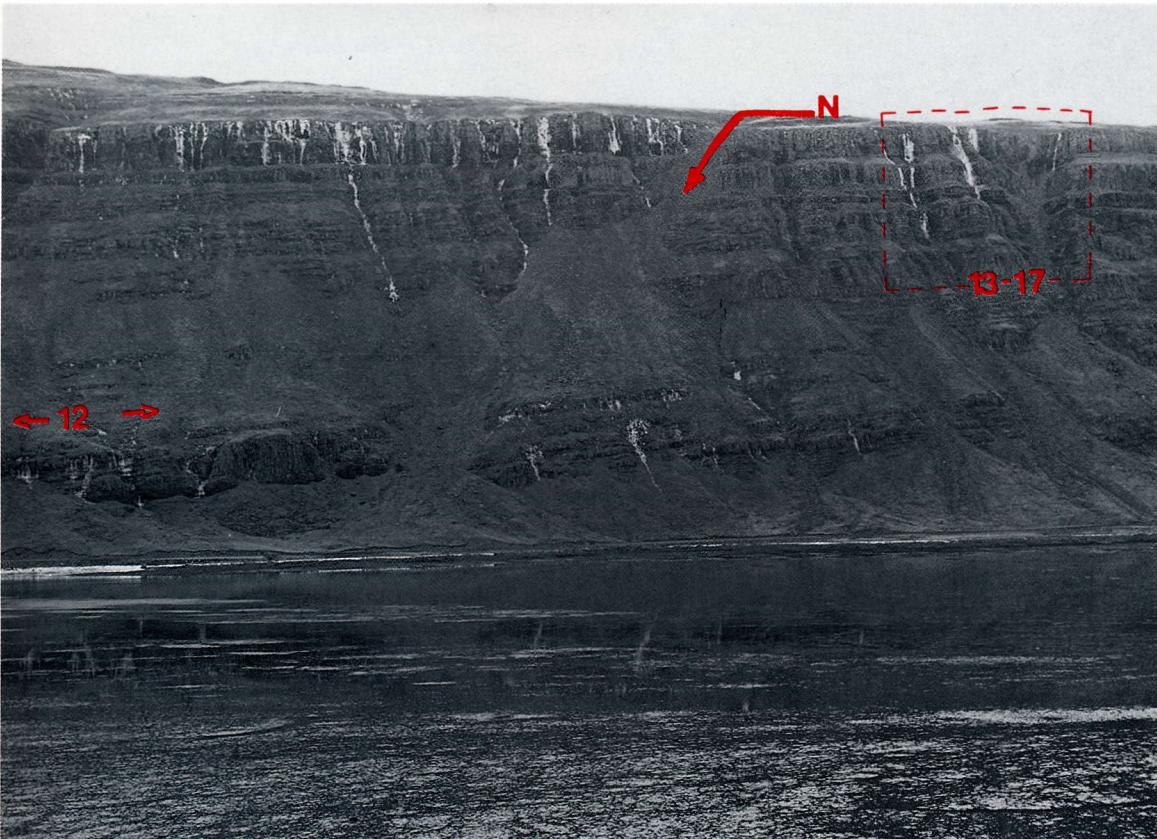
Mótun landslags í núverandi horf var að mestu leyti verk ísaldarjökulsins. Á síðasta jökluskeiði hefur stór jökultunga skriðið út Hvalfjörð, en aðrar minni sameinast henni úr döllum Kjósarinnar.

Áhrif tíðarfars á klifurleiðir er meiri en finna má í hærri fjöllum, því nálægð sjávar veldur örari breytingu veðurs. Ísaðar fjallsbrúnir eru ekki algengar, eins og finna má í háum fjöllum við sjó, t.d. Skarðsheiði, því hiti og raki er mikill. En algengt er að sjá háar hengjur skaga fram af fjallsbrúnnum yfir háveturinn. Snjót situr ekki lengi á klettum, nema veður séu þeim mun stöðugri. Ísinn í skorningum er mun hreinni og oft umfangsmeiri en gætir hærra í fjöllum, er mjög breytilegur eftir veðurfari. Klifurleiðirnar eru því mun afmarkaðri en til að mynda í norðurhlíðum Skarðsheiðar, þar sem þétt og haldgóð ísing leyfa oft leiðarval næstum allstaðar. Í Hvalfirði elta klifurleiðirnar aftur á móti ákveðin gil og skorninga, eða klettarif og hryggi. Snjómagn getur verið feiknarlegt í þróngum giljum og hættulegt með tilliti til snjóflóða, því í ekki meiri hæð en þessari getur lofthiti

þyngt snjóþekjuna verulega á skömmum tíma. Flugugil í Brynjudal er gott dæmi þess. Í gilið, sem er djúpt og þróngt, liggja fjölmargar snjólænur. Þó ganga um það sé ekki erfið er þar stórvorasamt eftir mikla snjóá. Upp úr því eru nokkrar klifurleiðir og er gilinu fylgt að þeim.

## Aðkoma

Helstu klifursvæði Hvalfjarðar eru dreifð yfir stærra land en til dæmis klifursvæðin í Esju, enda er þar um nokkur fjöll að ræða. Liggja mörg svæðanna við þjóðveg 1, Vesturlandsveg (sjá kort nr 1). Er því greiðfært allan ársins hring, eða svo sem veður leyfa. Frá þjóðveginum er gott að meta aðstæður í fjöllum því að þaðan er oftast skammur spölur að klifurleiðunum. Oftast er hægt að leggja ökutækjum í nánd við þjóðveginn, án þess að skapa hættu annarri umferð. Frá Reykjavík er um 65 km akstur að fjarlægustu, eða nyrstu klifursvæðunum í firðinum. Í Kjósarskarði hefur eingöngu verið stundað vetrarklifur. Því er aðkoma fjallmannna þar háðari veðurfari. En skarðið sem liggar hærra yfir sjávarmáli og innar í landi, er utan aðalsamgönguæða á Vesturlandi. Vegurinn um Kjósarskarð, nr 48, tengir saman Þingvallaveg (nr 36) og Vesturlandsveg norðan Esju og þar af leiðandi er



Mynd nr 1. Brúnir ísast yfir vetrartímann. Niðurleið frá leiðum nr 13 – 17 sést fyrir miðri mynd. *Ljós. T.H.*

um tvær leiðir að velja ef klifra á í skarðinu. Skal gæta að því að önnur hvor aðkomuleiðin getur verið fær þó hið eiginlega Kjósarskarð sé t.d. ófært vegna snjóa, því klifursvæðið í Grenihlíð er vestan skarðsins. Má áætla 3/4 klst akstur í Kjósarskarð.

En sökum þess að klifursvæðin eru víðsvegar í Hvalfjörð og Kjósarskarði er getið um heppilegasta stöðvunarstað í sérhverjum inngangspistli tiltekins svæðis.

## Eðli leiða og umhverfi

Fjalllendi umhverfis Hvalfjörð og í Kjósarskarði ríð eigi hátt yfir sjávarmál, utan Skarðsheiðar og Botnssúlna sem ekki er vikið að hér. Hlíðar fjalla eru aftur á móti brattar víðast hvar, skornar og giljóttar, og góðar ísklifuraðstæður í október.

Blandaðar klifurleiðir í bergi og ís fylgja klettarfjum og hryggjum. Þær eru enn ekki margar þó að möguleikarnir séu fyrir hendi, enda líkast til í erfiðari kantinum. Trúlega verður að meta „góðar aðstæður“ eftir eðli leiðarinnar. Heppileg eru frostveður ef hætta er á lausagrýti í leiðum.

Fyrir klettaklifur státar Hvalfjörður af Pyrli. Gefst þar kostur á nokkrum fjölpánnu klifurleiðum. Bergið

er nokkuð gott og tekur vel við tryggingum. Hætta á grjóthruni er þó til staðar ef ekki er varlega farið. Aðra staði til iðkunar klettaklifurs í Hvalfjörði er varla um að ræða; berg er ekki ákjósanlega traust utan einstaka bletta á láglendi. Hamraþilin í Pyrli snúa í suðurátt og því geta aðstæður orðið góðar árla vors. Dæmi eru um klettaklifur þar í nóvember.

Sem fyrr segir hefur vetrarklifur eingöngu verið stundað í Kjósarskarði. Þær er bæði að finna snjólænur og svo ísfossa leiðir, margar afar fallegar. Kærkomin tilbreyting fjallamönnum til handa.

## Notkun leiðarvísirisins

Leiðarvísirinn er byggður upp á sama hátt og eldri leiðarvísar. Fjölpánnu leiðum er lýst nákvæmar þar sem við á en auðveldum og auðrökum leiðum minna. Stuðst er við sömu gráðukerfin; það skoska (1-6) fyrir snjó- og ísleiðir og UIAA staðalinn (I-VIII) fyrir bergklifur. Fjölmargar leiðanna í Hvalfjörði hafa einungis verið klifraðar einu sinni, og er gráðun að vanda með fyrirvara. Gráðun er miðuð við þær aðstæður sem tiltekin leið var klifin í.

Aftan við nöfn leiða eru umsagnir sem segja til um hvernig klifurleið er um að ræða. Þegar vísað er til



Mynd nr 2. Brekkukambur. Ljósm. Leifur Ö. Svavarsson.

hægri eða vinstri, er miðað við að horft sé að fjallinu. Áætlaður tími og lengd á við klifurleiðir, en tíma að einstökum klifursvæðum eða leiðum er getið í inngangsköflum.

Í Hvalfirði eru einstaka ísfossar fjarri klifursvæðum. Vegna plássleysis í blaðinu er ekki hægt að birta myndir af einstaka ísfossum svo á þá er vísað á korti. Sumir ísfossar sem hafa verið klifnir geta vart talist leiðir, t.d. ef engri sérstakri línu er fylgt og ef það er hægt að standa upp og labba í burtu ef menn eru búinir að fá nóg! Um þá er ekki fjallað hér.

## BrekkuKambur 649 m

BrekkuKambur rís ofan Miðsands, þar sem Olfustöðin er. Í Miðsandsárgili hefur ein ísleið verið klifin. Að henni er gengið frá Olfustöðinni.

### 1. Skreppur - ís

Gráða 4 - 2 ísþrep.

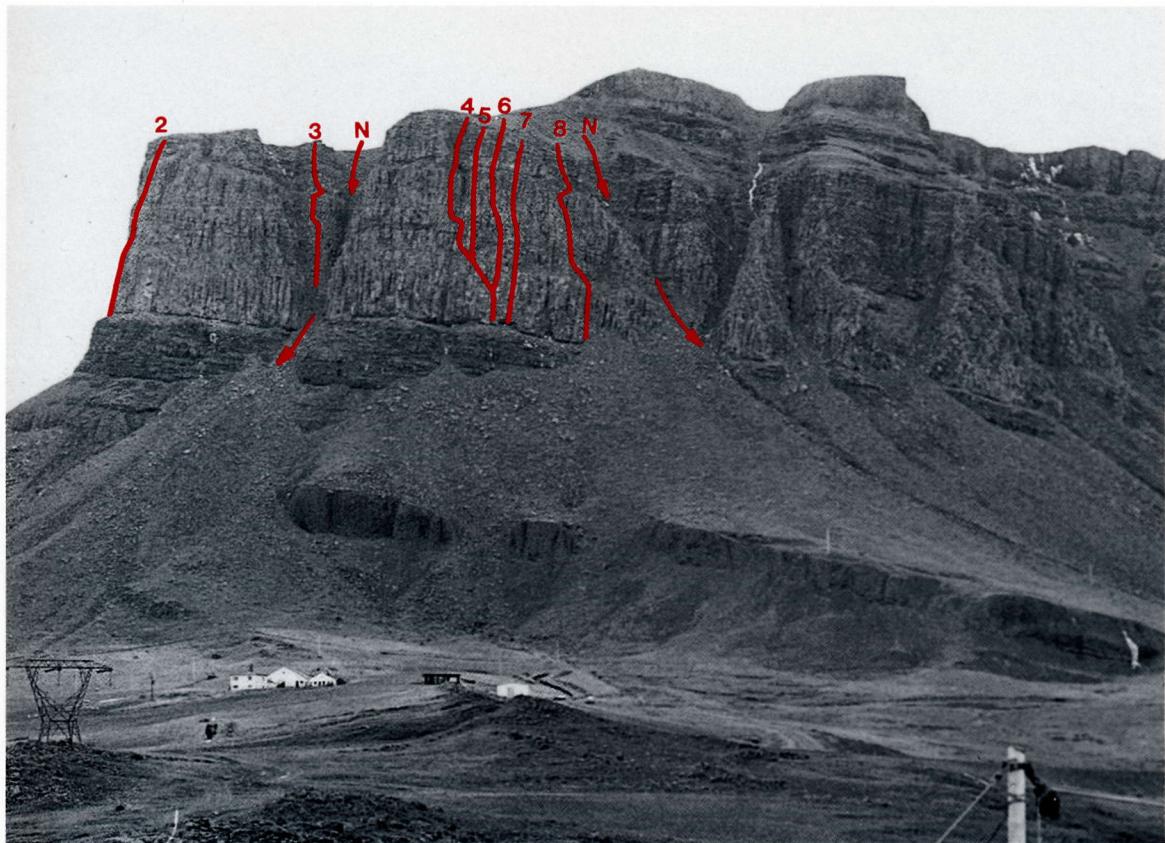
FF: Leifur Örn Svavarsson og Hjörleifur Finnsson, 12. mars 1989. Tvö ísþrep, hið fyrra 15-20 m og það seinna 10-15 m á hæð eru lykilhlutar Skrepps, en snjóskafl er á milli.

## Pyrill 388 m

Pyrill rís upp norðan Botnsvogs. Hlíðar fjallsins krýna hin sérkennilegu hamrapil sem verða hærri er vestar dregur. Nafnið Pyrill er sennilegast dregið af byrilvindum eða sviptibyljum undir fjallinu og fyrir botni fjarðarins. Þar mældist mesta vindhviða á Íslandi, 222 km/klst. fyrir fáeinum árum.

Mögörn nefni í nágrenninu koma úr Harðarsögu og að bænum Pyrli bjó Þorsteinn gullknappur er góð Hörð Grímkelsson úti á Pyrilsnesi. Fremst í Pyrli skerast tvö skörð gegnum hamrana. Hið vestara heitir Helguskarð, eftir Helgu konu Harðar, sem fór þar upp með syni sína two, eftir að hafa synt úr Geirshólma nöttina eftir víg húsbóna hennar. Litlu austar er annað vik nefnt Indriðastígur, eftir Indriða bónda Þorvaldssyni sem aftur á móti banaði Þorsteini gullknappi fyrir dráp Harðar. Alltaf miklar erjur í Íslendingasögunum!

Hamrapil Pyrils bjóða upp á nokkrar fjöllspanna klettaleiðir. Þar má þó einnig finna ísklifurleiðir. Klettaleiðirnar eru allar fremst í hömrúnunum, upp af bænum Pyrli, en með Pyrilshlíð austanverðri er berg ekki eins vel fallið til klifurs. Pyrill hefur einhverja hluta vegna ekki verið nýttur sem skyldi til klifurs, sem er miður því þar er margt hægt að gera. Leiðir í Pyrli



Mynd nr 3. Þyrrill. Ljósm. Torfi Hjaltason.

eru skemmtilegar viðureignar, bergið er stórstuðlað, oftast traust en sumstaðar brotið. Á þeim stöðum er grjóþrunshætta fyrir hendi, aðallega þó frá kliffrunum sjálfum. Ættu menn því að hafa hjálma. Best er að ganga upp að leiðunum frá bænum Þyrli. Skulu menn þó æskja leyfis hjá ábúendum um stöðu ökutekja. Þaðan tekur um 15 mín. að ganga að helstu leiðum.

Til niðurferðar má ganga Helguskarð, eða Indriðastig (sjá mynd nr 3).

## 2. Gaflakinn - berg

Gráða 5.7 - 70 m - 2-3 klst.

FF: Jón Geirsson, Höskuldur H. Gylfason og Snævarr Guðmundsson, 16. maí 1981. Skemmtileg leið, alls 3 spannir. Fylgir syllum og þrepum til skiptis. Lykilhlutar í enda fyrstu spannar og upphafi annrar. Auðveldari er ofar dregur.

## 3. Helgurif - berg

Gráða 5.4 - 60-80 m - 1 1/2-2 klst.

FF: Hreinn Magnússon og Arnbjörn Eyþórsson, vorið 1982. Augljósu rifi fylgt upp, 2-3 spannir.

## 4. Í Grófinni - berg

Gráða 5.6 - 80 m - 2-3 klst.

FF: Jón Geirsson og Snævarr Guðmundsson, 1. maí 1981. Fyrsta klifurleiðin í hömrum Þyrils. 3-4 spannir. Fylgir syllum fyrstu 30 metrana en næstu 2 spannir innihalda erfíðustu hreyfingarnar. Klifrað upp úr grófinni vinstra megin (laust lag), og þá er efsta vikinu náð.

## 5. Frávik - berg

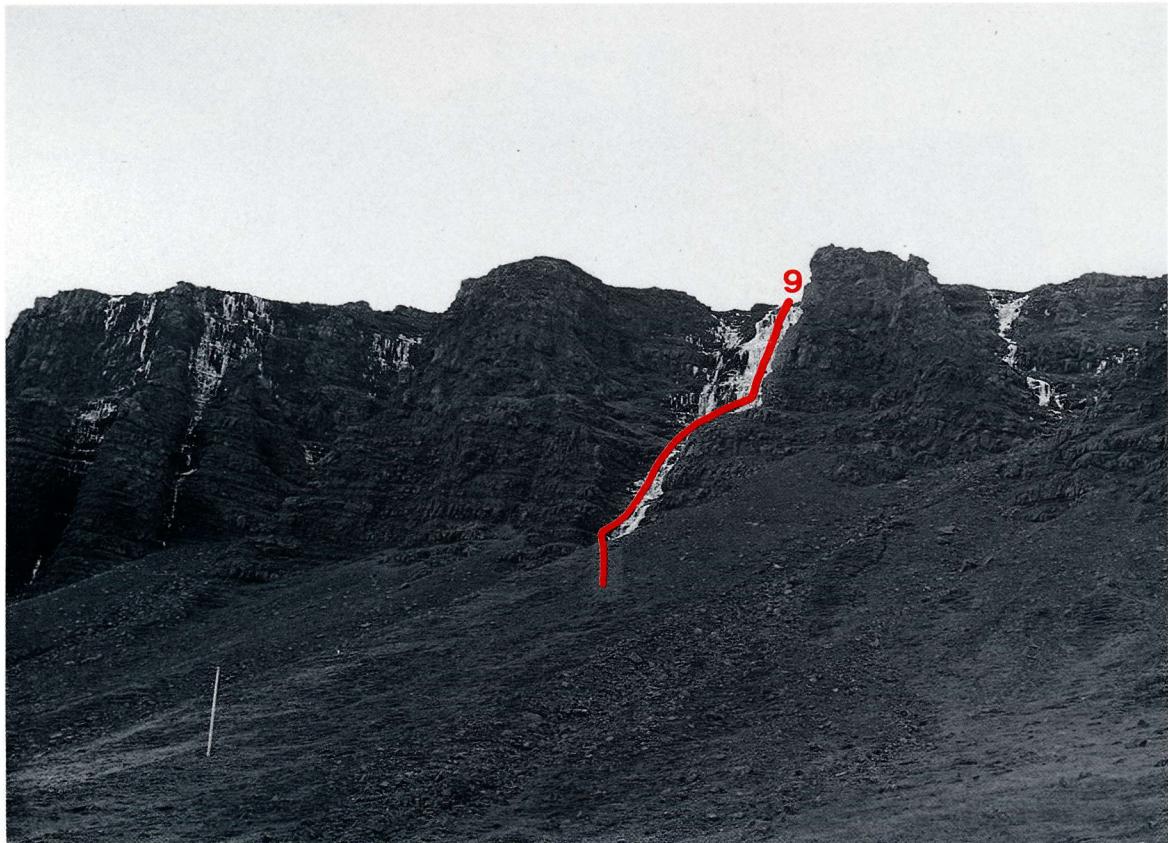
Gráða 5.7 - 80 m - 3 klst.

FF: Jón og Snævarr, 1. maí 1983. Fylgir leið nr 4 í fyrstu spönn, en fer þaðan upp sprungur og grófir vinstra megin við Stóru sprunguna (leið nr 6). Laus á kafla. 3-4 spannir.

## 6. Stóra sprungan - berg

Gráða 5.8 - 80 m - 1 1/2-3 klst.

FF: Jón og Snævarr, 17. júlí 1984. Einhver skemmtilegasta leiðin í Þyrli. 3-4 spannir. Byrjar á leið nr. 4. Hægt er að fara tvö afbrigði að sprungunni sjálfrí; annað fylgir spönum 1 og 2, í leið nr 5 að rótum sprungunnar en rétt leið byrjar fyrr, upp frá stuttri



Mynd nr 4. Pyrilshlíðar. Ljósm. Torfi Hjaltason.

fyrstu spönn (sjá mynd). Paðan er skoru og sprungu fylgt að Stóru sprungunni. Lykilkafli er í upphafi hennar en síðan léttist klifrið ofar.

## 7. Taxi - berg

Gráða 5.8 - 80 m - 2-3 klst.

FF: Jón og Snævarr, 7. maí 1983. Leiðin liggur hægra megin við áberandi rif í miðjum veggnum. 3-4 spannir. Erfiðust í þriðju spönn.

## 8. Spýjan - berg

Gráða 5.4 - 60 m

FF: Jón Geirsson, Höskuldur H. Gylfason og Snævarr Guðmundsson, 16. maí 1981. Létt, augljós leið sem fylgir syllum og þrepum til skiptis.

## 9. Kleifarfoss - ís

Gráða 3 - 100 m - 1-2 klst.

FF: Ekki vitað, a.m.k. frá 1985. Falleg ísleið. Ísfossinn liggur í augljósu gili austarlega í Pyrilshlíðum. Verður brattari er ofar dregur.

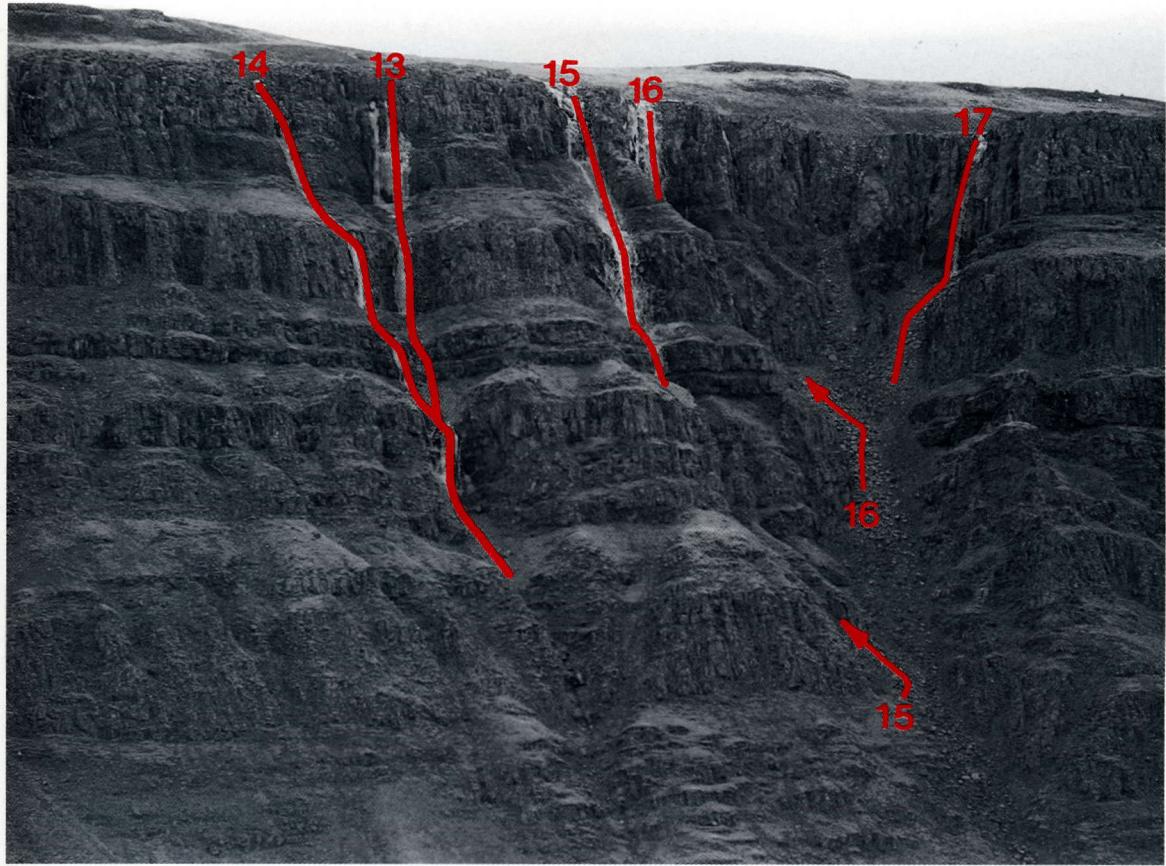
## 10. Hvítabergsfoss. - ís

25-30 m samtals

FF: Ari T. Guðmundsson, Hreinn Magnússon, Guðrún Snorradóttir og Arnbjörn Eyþórsson, 11. mars 1989. Í fyrsta gili vestan Botnsskála, neðan Botnsskóga, er fallegur foss (sést frá veginum). Ofar taka við 60°-70°brött snjó- og ísgeil (gr. 3+). Tilvalið æfingavæði.

## Múlafjall 391 m

Norðurhlíðar Múlafjalls eru brattar og hömrum krýndar. Gil og skorningar skerast gegn um hamrabeltin og þar gefst fjallamönnum tækifær á mörgum ísfossaleiðum á veturna. Líttill hluti hamranna hefur þó verið nýttur til þessa. Meðfram Botnsvogi eru hábrúnir fjallsins álitlegar þegar frysta tekur og þar myndast tugir ísfossa, 15-30 m á hæð. Fæstir þeirra hafa verið klifnir og þar er komið eitt dæmið um að enn sé margt ógerð í Hvalfirði. Neðar á svipuðum slóðum eru fáeinir stuttir ísfossar, tilvaldir fyrir byrjendur í ísklifri, sem langar að reyna eitthvað annað. Vestar verða hamraþil öllu hærri þar sem nefnt er Votaberg.



Mynd nr 5. Múlafjall, upp af Víðförulsnesi. Ljósm. Snævarr Guðmundsson.

Í þeim frjósa stærstu og álitlegustu ísfossarnir í Múlafjalli í beltum og þrepum.

Til að nálgast þá þarf að leggja farartækjum í vegarkantinum við Víðförulsnes, undir giljum þeim sem ísfossarnir eru í. Þaðan tekur um 20 mín. að ganga að helstu leiðum. Til niðurferðar er best að fylgja leið N, sem er örugg en í grófri skriðu. (Sjá mynd nr 1.)

#### 11. - snjór/ís

Gráða 3

FF: Hreinn Magnússon og Höskuldur H. Gylfason, 1984. Snjógil með um 10 m íshafti. Hengja (sjá mynd nr 4).

#### 12. Litlu fossarnir - ís

Rétt við þjóðveginn eru nokkur íshöft, tilvalin fyrir byrjendur sem æfa vilja meðhöndlun klifurtóla (sjá mynd nr 4).

#### 13. Rísandi - ís

Gráða 4

FF: Jón Geirsson og Snævarr Guðmundsson 21.

apríl 1983. Fyrsti stóri ísfossinn sem klifinn var í Múlafjalli. Eftir fyrsta haftið greinist ísfossinn í tvær rásir, eða Y. Leiðin liggar upp hægri greinina sem er öllu erfiðara að klifra heldur en þá vinstri.

#### 14. Rísandi eystri greinin - ís

Gráða 4

FF: Jón Geirsson og Snævarr Guðmundsson 14. desember 1986. Eystrí Ísrás Rísanda er nokkuð léttari en sí vestari.

#### 15. Stígandi - ís

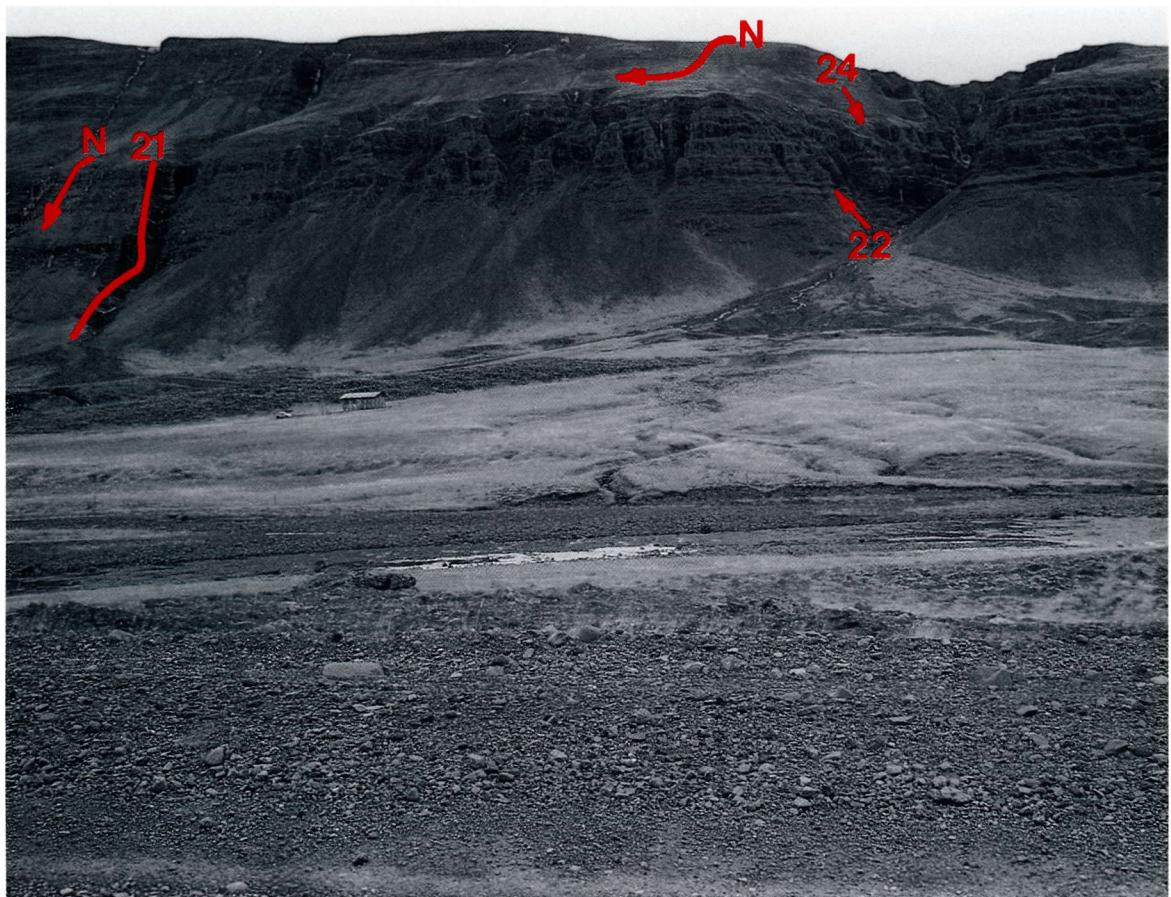
Gráða 4-5 - 100 m - 3-4 klst.

FF: Jón Geirsson, Kristinn Rúnarsson og Snævarr Guðmundsson 6. desember 1986. Ein lengsta ísleiðin í Hvalfirði, liggar í nokkrum ísþrepum og er það hæsta um 15 m. Erfið, en augljós ísleið.

#### 16. Frosti - ís

Gráða 5 - 30 m - 2 klst.

FF: Jón Geirsson og Snævarr Guðmundsson 14. desember 1986. Breitt og bratt ísjil. Erfitt.



Mynd nr 6. Prándarstaðafjall, Flugugil. Ljósm. úr safni Björns Vilhjálsmssonar.

### 17. Botnlanginn - ís

Gráða 3-4 - 1 klst.

FF: Jón Geirsson og Snævarr Guðmundsson. Efst lokar gilinu 25 m hár ísfoss. Hefur reynst erfiður viðureignar.

### 18. - snjór/ís

Gráða 1-2

FF: Ari T Guðmundsson og Olgeir Sigmarsson 20. desember 1978. Snjógil í suðvestanverðu Múlafjalli, með breiðum ísfossi neðst (sjá kort nr 2).

### Brynjudalur

Í Brynjudal hefur vetrarklifur verið mikil stundað. Helstu klifursvæðin eru í Flugugili við mynni dalsins en innar í dalnum má klífa ísfossa.

Innst í dalnum, í suðurhlíðum Múlafjalls, Svarthömrum, ofan við Ingunnarstaði er einn ísfoss. Litlu vestar eru Prándarstaðafossar í fallegu gili, upp af samnefndum bæ.

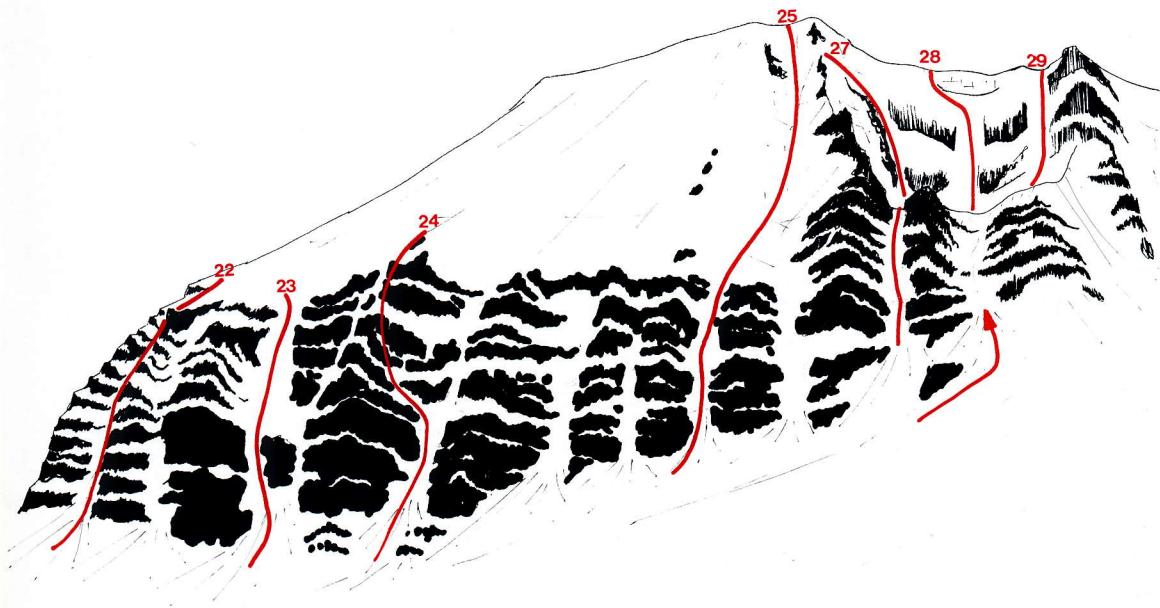
Eins og fyrr segir er flestar leiðirnar við Litluhlíð, fremst í dalnum. Flugugil sker Prándarstaðafjalli djúpt og er það stórbrotið, hengiflugum og skorningum prýtt. Þar finnst einhver erfiðasta ísklifurleið Íslands, Oríon. En viðs vegar í gilinu má klífa leiðir þegar ís og snjór hefur klætt hamraflugin.

Göngur að klifurleiðum eru frá nokkrum stöðum:

Að leið nr 19 er gengið af stað frá Ingunnarstöðum, innsta bænum í Brynjudal. Gangan að ísfossinum tekur um 15 mín. (sjá kort nr 2)

Að Prándarstaðafossum er haldið frá Prándarstöðum (fáið leyfi ábúenda til að leggja bíl) stystu leið í gilið. Oft er neðsti fossinn ófrosinn, en aðalklifrið fer hvort sem er fram í efri fossunum.

Fyrir klifur við og í Flugugili, er ökutæki lagt við vegarkant Brynjudalsafleggjara. Gangan í gilið tekur frá, 15 til 30 mín. í góðu færi, til helstu klifurleiða. Undanskildar þessu eru leiðir 27, 28 og 29. Ganga að þeim er lýst í undanfara þeirra. Hafið gát á í Flugugili vegna snjóalaga, enda geta aðstæður þar verið mjög varasamar. Niðurleiðir eru á myndum 6 og 7.



Mynd nr 7. Flugugil. *Teikning Snævarr Guðmundsson.*

### 19. Ísbryjan - ís

Gráða 4 - 50 m

FF: Leifur Örn Svavarsson og Hjörleifur Finnsson, í febrúar 1989. Tvær spannir. Mjög brattur ísfoss. Neðri spönnin er um 30 m stöllótt, en erfið. Efstu 20 metrarnir eru lóðréttir (sjá kort nr 2).

### 20. Prándarstaðafossar - ís

Gráða 3-4 - 1-2 klst

FF: Ekki vitað. Fyrsta þreið er 3 gráða. Ofan við það liggur leiðin í gilhvilt sem býður upp á stutt en erfið ísþrep (sjá kort nr 2).

### 21. Ýringur - ís

Gráða 4-5 - 100 m - 3-4 klst.

FF: Jón Geirsson og Snævarr Guðmundsson, 30. janúar 1983. Djúp gilskora í Litluhlíð, austan Flugugils, felur erfiða ísklifurleið. 2 spannir af 3. gráðu snjó- og ísklifri liggja að erfiðum 25 m háum ísfossi.

### Flugugil

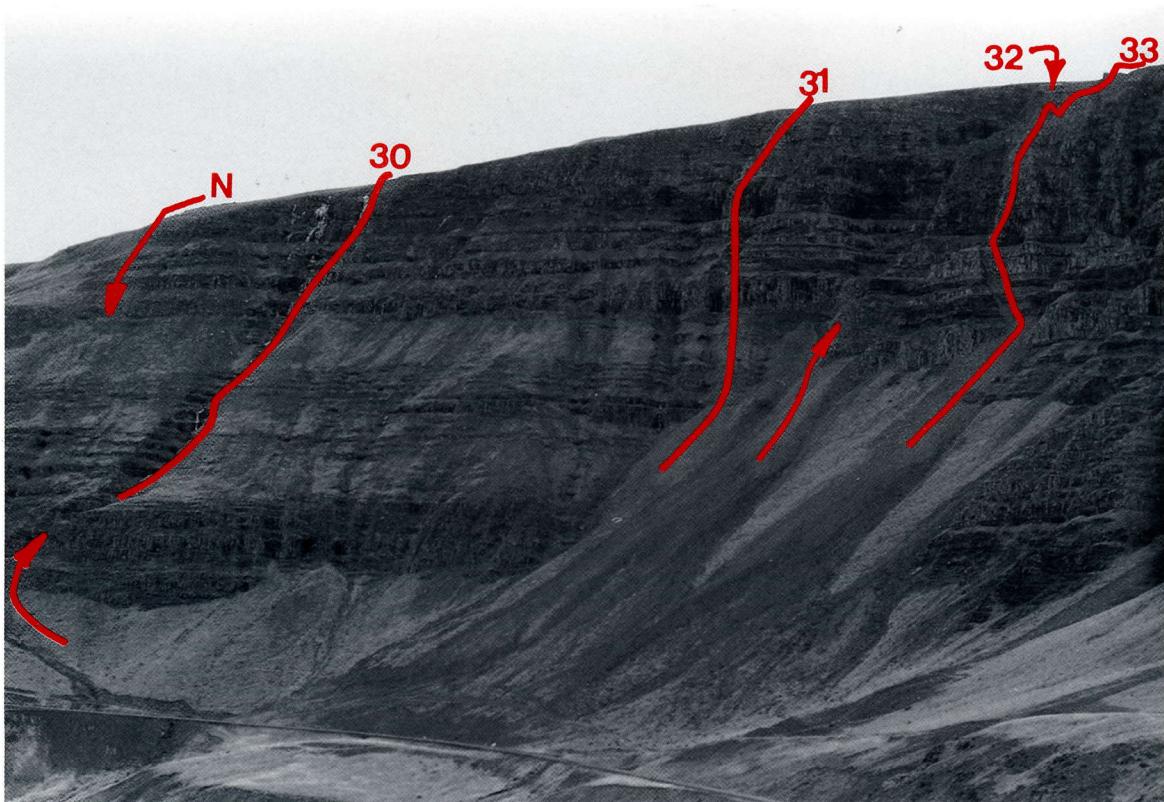
Helstu leiðirnar liggja upp eystri hliðar gilsins, eða á vinstri hönd. Hægt er að ganga inn í botn þess þegar snjólog eru göngumönnum hagstæð. Fyrir þá sem hug hafa á leiðum nr 27, 28 (Oríon) og 29, er gengið langt inn í Flugugilið eða inn fyrir leið nr 26 (sjá mynd nr 6). Þaðan, eða úr botni gilsins skal haldið til vinstri, upp bratta snjólænu en á enda hennar tekur við hin djúpa skál sem fossarnir eru í (sjá myndir nr 6 og 7).

Helsta niðurleið (merkt N) frá leiðum 22 til 29 er um Litluhlíð, sjá mynd nr 6. Einnig má fylgja Flugugili niður ef aðstæður leyfa (sjá teikningu, mynd nr 7) en það er varasamari leið!

### 22. Skrekkur - ís

Gráða 4 - 15-20 m

FF: Jón Geirsson og Snævarr Guðmundsson, janúar 1987. Stuttur en erfiður ísfoss.



Mynd nr 8. Reynivallaháls, Grænuvíkurklettar. Ljósmynd Snævarr Guðmundsson.

### 23. Rás 1 - ís

Gráða 3 - 30 m

FF: Jón Geirsson og Snævarr Guðmundsson, janúar 1987. Stuttur ísfoss.

### 24. Rás 2 - ís/berg

Gráða 2 - 2 spannir og léttara á milli - 1 klst.

FF: Jón Geirsson, Kristinn Rúnarsson, Snævarr Guðmundsson og Þorsteinn Guðjónsson, 11. janúar 1986. Eftir fshaft í miðri rásinni, liggur leiðin til vinstrí og þaðan upp klettabelti.

### 25. - ís

Gráða 3 - 1-2 klst.

FF: Björn Gíslason, Jón Geirsson og Snævarr Guðmundsson, 16. apríl 1983. Tvö stutt íshöft, hið efra brattara, eru einu erfiðleikana upp úr rásinni.

### 26. Riddarinn - ís

Gráða 3+

FF: Jón Geirsson og Snævarr Guðmundsson, desember 1981. Stuttir ísfossar, sá efri er erfiðari og endar í kvosinni þar sem Oríon er.

### 27. Snjórásin - snjór

Gráða 3 - 2 spannir - 2 klst.

FF: Jón Geirsson, Kristinn Rúnarsson, Snævarr Guðmundsson og Þorsteinn Guðjónsson, 11. janúar 1986. Æði bratt snjóklifur upp grófina vinstra megin við Oríon.

### 28. Oríon - ís

Gráða 5 - 80 m

FF: Guðmundur Helgi Christensen og Páll Sveinsson, janúar 1988. Ein erfiðasta ísklifurleið á Íslandi. Krefst góðra skilyrða og reynslu. Klifinn hægra megin við miðjan fossinn. Síðla veturs myndast stór hengja ofan við hann, 2-3 spannir.

### 29. Litli Risinn - snjór/ís

Gráða 3-4 - 60 m - 1-2 klst

FF: Björn Gíslason, Jón Geirsson og Snævarr Guðmundsson, 16. apríl 1983. Augljós leið, klifin í frábærum aðstæðum á sínum tíma, þá III gráða. Veturinn 1987 var hún aftur á móti algerlega lóðrétt og þá ókleif, enda íslaus með öllu, aðeins laus snjór.



Mynd nr 9. Reynivallaháls, fram með Háhrygg. *Ljósm. úr safni B.V.*

## Reynivallaháls

Klifur í Reynivallahálsi er helst hægt að stunda í norðurhlíðunum. Einstaka ísfossa má þó finna inn af Reynivöllum, við Vindás.

Ofan Grænuvíkur rísa Grænuvíkirklettar. Ær þjóðvegur 1 neðan þeirra og gangur að svæðinu því stuttur. Klettarnir eru skornir og skörðottir eins og gengur og gerist í fellum og múlum í Hvalfirði. Yfir vetrartímann verða þar ótal snjógil, en þeirra á milli rísa hamrahryggir. Má finna stórgóðar snjó- og ísleiðir, sumar fremur langar. Vestan Grænuvíkur teygja hamrabeltin sig vestur með hálsinum norðanverðum, fram að Háhrygg, en klifursvæði er þar einnig að finna.

Hentugast er að hefja uppgöngu að Grænuvíkirklettum frá þjóðveginum, þar sem vegarslóðinn (hluti eldri þjóðvegarins í Hvalfirði) að Staupasteini liggur. Að helstu leiðum tekur 15-20 mín. að ganga. Leiðir fram með Háhrygg liggja dreift í hlíðunum, ofan við Hvammsvík. Oft þarf að leggja bílum í vegarkantinum en líka má stoppa við afleggjarann niður í Hvammsvíkina. Aðkoma að klifurleiðum þar tekur einnig um 15 til 20 mín. Til niðurferða skal vísað til mynda nr 8 og 9.

Klifurleiðum í sunnanverðum Reynivallahálsi er lýst í kafla um Kjósarskarð.

### 30. Nóngil - ís/snjór

Gráða 3-4 - 250 m

FF: Jón Geirsson og Snævarr Guðmundsson, 29. desember 1986. Skemmtileg leið eftir gilinu. Eftir því sem ofar dregur lengjast höftin og verða erfiðari.

### 31. - ís/snjór

Gráða 3 - 150 m - 2-3 klst.

FF: Snævarr Guðmundsson, 15. mars 1987. Snjógil sem liggur í boga til hægri. Í því eru 3 stutt íshöft.

### 32. - snjór

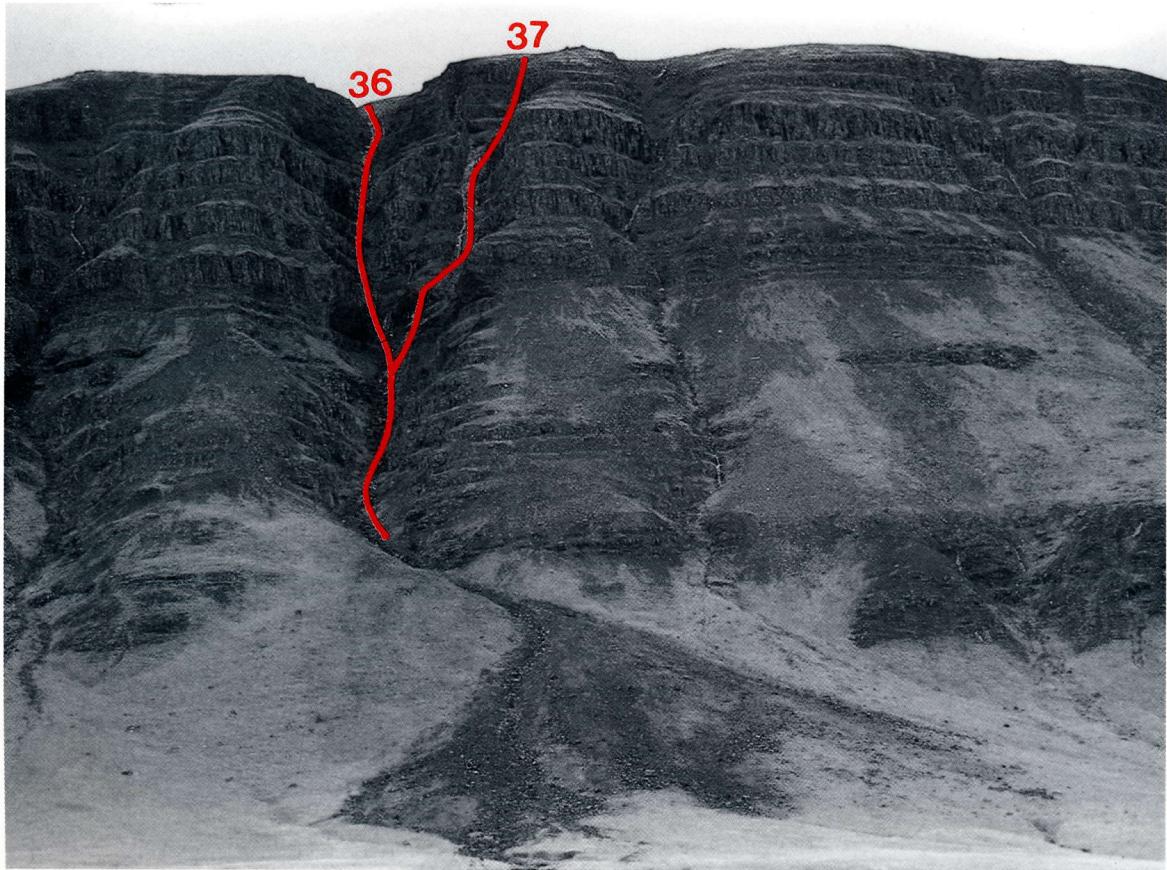
Gráða 1 - 150-200 m.

Áberandi og óslitið snjógil, tíðum notað til niðurferða.

### 33. Grámosinn glóir - berg

Gráða V -150 m - 3-5 klst.

FF: Björn Vilhjálmsson, Snævarr Guðmundsson og Árni Tryggvason, 1990. Ein af erfiðustu klifurleiðunum í Hvalfirði. Blandað klifur. 5-6 spannir, tvær í klettum (V+ og V), eru lykilhluti leiðarinnar. Eftir það er rifinu fylgt upp að nálinni og



Mynd nr 10. Eyrarfjall. Ljósm. úr safni B.V.

þaðan hrygg upp á brún fjallsins í 3 löngum spönnum. Laus í neðri hluta, en einhver alfallegasta leiðin í Hvalfirði.

#### 34. Lágfellsgil - snjór

Gráða 1-2

Langt, áberandi snjógil með ísfláum í lokin.

#### 35. Viðbit - snjór/ís

Gráða 3 - 60 m - 1-2 klst.

FF: Snævarr Guðmundsson og Árni Tryggvason, janúar 1989. Snjógil með þremur íshöftum, er klifin í 2 spönnum.

### Eyrarfjall

Í norðurhlíðum Eyrarfjalls eru möguleikar á örfáum leiðum. Greinilegt gil sker sig inn í fjallið, rétt austan við bæinn Eyri, en ofan við bæinn sjálfan er Norðurgil. Þar eru tvær leiðir. Nokkru vestar er Bæjargil og þar er einnig að finna lítinn og léttan ísfoss. Aðkoma að leiðum er augljós. Að mynni Bæjargils tekur um 10-15 mín að ganga.

#### 36. Norðurgil.- snjór

Gráða 1

Einföld snjóleið og augljós. Vitað um uppgöngur frá í apríl 1975.

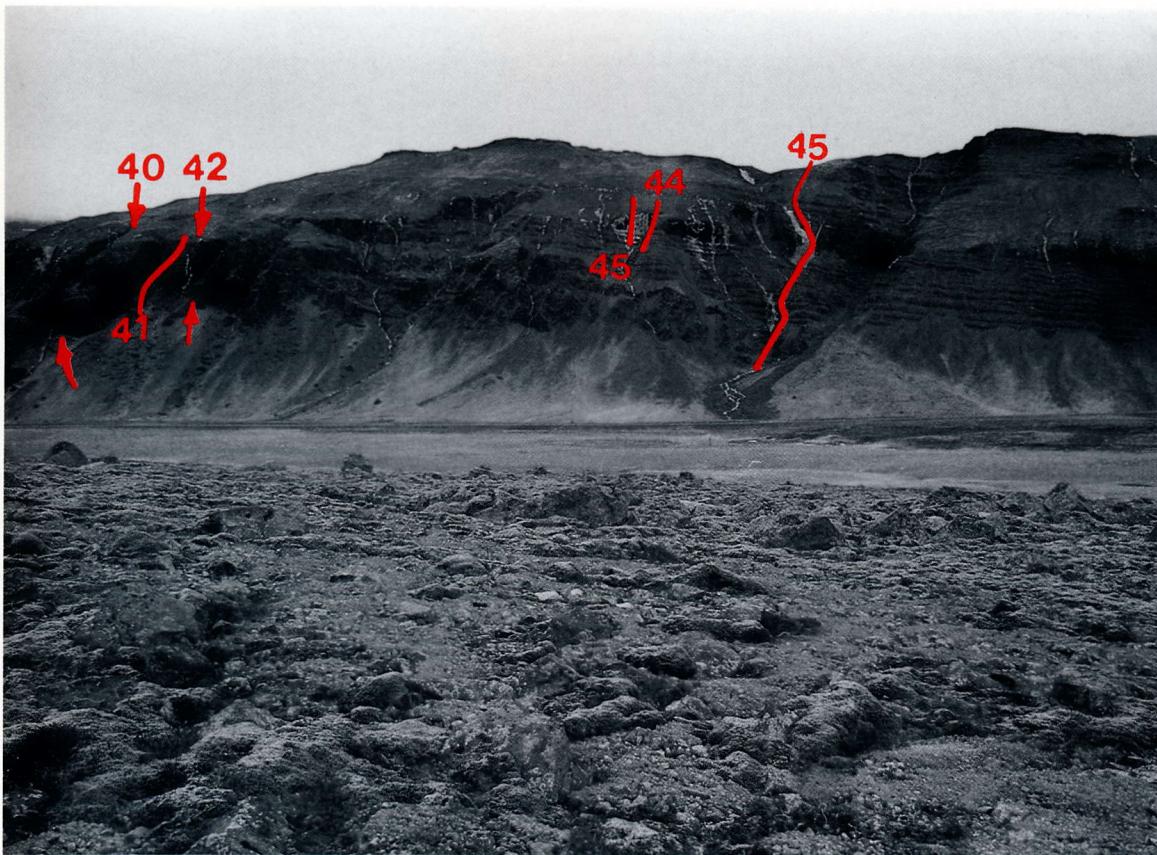
#### 37. Hliðarspor - ís

Gráða 3 - 100 m - 1-2 klst.

FF: Jón Geirsson og Snævarr Guðmundsson, 11. desember 1983. Hliðargil með léttum 10 m ísfossi í upphafi.

### Kjósarskarð og nágrenni

Klifur í Kjósarskarði hefur einungis verið stundað á undanförnum 10 árum. Þar eru nú alls 11 leiðir til staðar, þá með taldar einstakar leiðir utar í Kjósardalnum. Kjósarskarð býður upp á lengri og skemmrí ís- og snjóklifurleiðir. Helsta klifursvæðið er Grenihlíð í Hlíðum (551 m) og Skálafellshálsi (587 m). Víðar í Kjósardalnum finnast einstaka gil sem í eru ísfossar (sjá kort nr 4). Aðkoma að Grenihlíð er rétt vestan við Pórufoss, þá neðan við brekku eina, þar sem vel sést til árinnar undir Hlíð. Yfir hana verður komist



Mynd nr 11. Grenihlíð, Hlíðar. *Ljósm.* úr safni B.V.

á ís, ella er illfært að klifursvæðinu. Að Skálafellshálsi er ekið að Fremri-Hálsi og skal skilyrðislaust inna leyfis hjá bón danum, sem er illur viðureignar!

### **38. Dauðsmannsfoss -ís**

Gráða 2-3 - 100 m

FF: Ari T. Guðmundsson, Hreinn Magnússon og Olgeir Sigmarsson, 29 desember 1985. Ísfoss í sex þrepum rétt vestan Vindáshlíðar. Lækur úr Sandfellstjörn er valdur að fossinum (sjá kort nr 4).

### **39. Innri tvíburafoss - ís**

Lóðréttur ísfoss - 10-15m

FF: Ari T. Guðmundsson og Hreinn Magnússon, 12. jan 1986. Bratt ísfoss í Skiftagili. Sést frá vegin (sjá kort nr 4).

## **Hlíðar, Grenihlíð.**

### **40. - snjór**

Gráða 1

Sérkennilegt snjógil, einnig notað niðurferðar.

### **41. Ísrennan - ís**

Gráða 2-3 - 80 m.

FF: Kristinn Rúnarsson, Þorsteinn Guðjónsson og Snævarr Guðmundsson, 1. febrúar 1986. Afar falleg ísrenna vestarlega í Grenihlíðinni.

### **42. Bloti - ís**

Gráða 4 - 25 m

FF: Jón Geirsson, Kristinn Rúnarsson og Þorsteinn Guðjónsson, veturinn 1986. Brattur ísfoss, oft blautur! Falleg leið samt.

### **43. - ís**

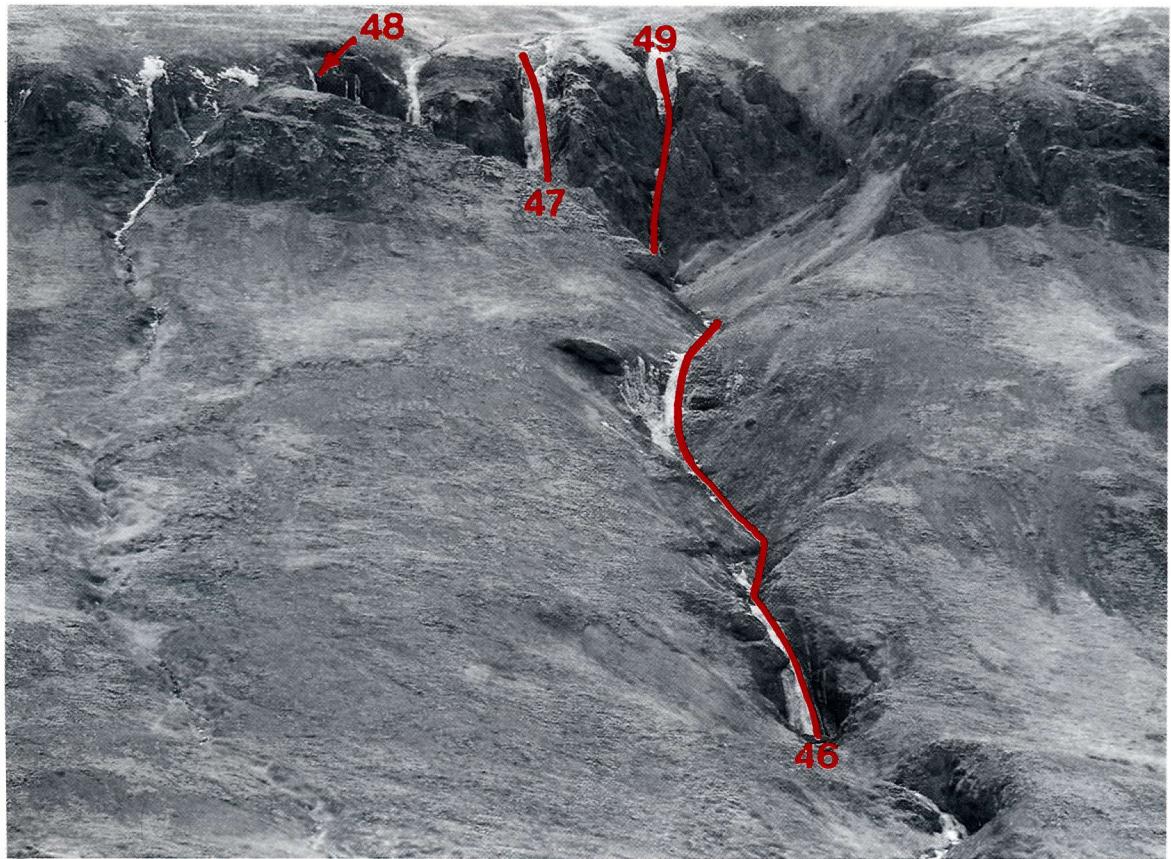
Gráða 3 - 25 m

FF: Snævarr Guðmundsson, 1. febrúar 1986. Stuttur ísfoss.

### **44. -ís**

Gráða 3-4 - 25 m

FF: Kristinn Rúnarsson, Þorsteinn Guðjónsson og Snævarr Guðmundsson, 1. febrúar 1986. Stuttur en brattur ísfoss.



Mynd nr 12. Skálafellsháls. Ljósm. úr safni B.V.

#### 45. Hrynjandi - ís/snjór

Gráða 3 - 150 m

FF: Ari T. Guðmundsson, Hreinn Magnússon og Höskuldur H. Gylfason 26. janúar 1985. Lengsta ísfossaleiðin í Grenihlíð, er í Grindagili. Mislöng ísþrep með snjósköflum á milli í venjulegu árferði.

#### Skálafellsháls

Nokkrar íslænur eru í Skálafellshálsi.

#### 46. Lekandi - ís

15 metra ísfoss

Aðkomuleið að gilkvos er geymir nokkrar ísrennur. Hægt er að forðast lækjarfarveginn og sleppa neðsta íshaftinu en það er fínn inngangur að ísrennum ofan til.

#### 47. Spori - ís

Gráða 3 - 50 m

FF: Jón Geirsson og Snævarr Guðmundsson, 1. nóvember 1981. Bratt haft neðst en síðan um 55 gráðu brött íslæna eftir það.

#### 48. Drátthagur - ís

Gráða 2-3 - 30 m

Stutt ísrenna austast í gilhvilftinni.

#### 49. - ís

Gráða 3 - 30 m

FF: Hreinn Magnússon og Höskuldur H. Gylfason, veturninn 1987. Djúp skora vestan við Spora.

*Hvalfjörður eða í Kjós eru viðfeðm klifursvæði, líklegt er að einhverjar leiðir hafi orðið útundan. Rétt er að benda á að ef að það hefur komið fyrir þá þykir höfundur það miður. Leiðarvísnar hafa gildi sem heimildir um leiðir sem hafa verið klifraðar, auk þess að auðvelda þeim sem á eftir koma. Til þess að heimildagildið haldi sér þá er mikilvægt að þeir sem klifra nýjar leiðir láti vita um það. Í þessu sambandi má geta Frumferðarbókarinnar sem liggur frammí á Grensávegi 5, í húsnæði Ísalp. Það er líka hægt að hafa samband við höfund, hann getur líka veitt upplýsingar ef þarf.*

# Ekki bara fjöll....

*Eftir Ara Trausta Guðmundsson*

Urð og grjót, ís og snjór, kuldi og tóm undir hælum. Margt af þessu tagi tengist fjallamennsku í hugum fólks. Ekki að ófyrirsynju. En fjallamennska á sér líka spaugilegar hliðar. Og oft getur að líta sjaldgæfa sjón í einhverri ferðinni; eftirminnilega sýn sem er alls óskýld viðfangsefninu.

Einhverju sinni ætluðum við þrír félagar að ganga á Eiríksjökul. Við lygna læki stóð tjald okkar og yfir gnæfðu dökkar skriðu- og hamrahliðar jökulfjallsins. Okkur fannst jökulgangan hljóta að vera mikið afrek. Þess vegna áttum við gildan konfektkassa. Sigurlaunin. Kassann ætluðum við að taka með upp á hábunguna. Og upp á jökul fór hann, tekinn undan tjaldskörinni, settur djúpt ofan í bakpoka eins okkar. Efst á jökulhvelinu settumst við á stakkana, drögum upp kaffibrúsa, hróðugir og ánægðir. Askjan góða lá í snjónum. Var ekki gat á einu horninu? Yfirkokkurinn flýtti sér að rífa utan af konfektinu. Þarna í 1675 m hæð yfir sjávarmáli sat lítil hagamús, skjálfandi, á

afturendanum, í konfektöskjunni með hálfétin sigurlaunin okkar á við og dreif í kringum sig. Reiðin í garð þjófsins dvínaði um leið og við gerðum okkur grein fyrir því að þarna var mikil afreksmús á ferðinni. Bæði hafði mýsla étið vel þyngd sína af súkkulaði og eins komist hærra en aðrar mýs; upp á eitt hæsta fjall landsins, og jökul að auki. Við krýndum hana með kórónu úr skrautpappír og hyltum með ferföldu húrrahrópi. Mýsla starði á okkur spegilgljándi svörtum augunum og skildi ekki eigin mikilleik. Niðri við tjaldið, slepptum við jökulfaranum og horfðum á eftir honum á stökki út í lyngmóann. Um morguninn lá mýsla svo dauð utan við tjaldið, særð óútskýranlegu sári. Hvort hún lenti í slagsmálum við grobbna mús, sem ekki trúði sögu um jökulferð í bakpoka, vitum við ekki. En jörðuð var hún með sálmasöng í konfektöskjunni, hæðarmethafinn meðal íslenskra músa. Og hvílir nú í friði undir jökulfjallinu eins og hver annar fjallagarpur, sem láttist hefur á öræfum.

## Þessir hafa styrkt útgáfuna

**Kolburstagerðin Kórall sf**  
Vesturgötu 55  
sími 16484

**Harðfisksala**  
Fálkagötu 14  
sími 25069

**Samvinnubanki Íslands**  
Bankastræti 7  
sími 20700

**Hárprýði**  
Háaleitisbraut 58-60  
sími 32347

**Augnsýn**  
Reykjavíkurvegi 62, Hafn.  
sími 652789

**Vestfjarðaleið**  
Sætúni 4  
sími 29950

**Bókaútgáfa Guðjóns Ó.**



Íslenski Gangapurna - leiðangurinn 1987 notaði  
Caravan svefnpoka.

# „Fíldirfska gegn ótta”

*viðtal við Jim Fotheringham*

*eftir Björn Vilhjálmsson, Snævarr Guðmundsson og Torfa Hjaltason*

Viðtalið var tekið í Gunnarssundinu kvöldið áður en Jim fór utan eftir stutta en viðburðaríka dvöl á Íslandi. Okkur þótti gaman að tala saman, enda var spjallað langt fram á nótt.

**Hvað varð nú til þess að þú fórst að ganga á fjöll og klifra?** „Það er skemmtilegt til þess að hugsa að í raun og veru byrjaði ég fjallgöngur mínar hér á Íslandi! Jú ég var þáttakandi í rannsóknar- og landafræðiferð á vegum skólans sem ég var í. Þetta var árið 1968, leiðangurinn var með bækistöðvar sínar undir Eiríksjökli og þar vorum við í fjórar vikur við alls konar mælingar. Ég horfði oft upp á jökul, langaði upp. Í þessum leiðangri var enginn tími til að ganga á fjöll, allir áttu að gera það sem fyrir þá var lagt og hlýða. Ég tók það til bragðs að vakna kl. 3 eina bjarta sumarnóttina og fór upp á hájökulinn og var kominn niður aftur áður en hinir vöknuðu. Enginn vissi neitt. Ég þorði ekki að segja frá til að komast í leiðangurinn ánæsta ári. Þetta er í fyrsta skipti sem ég segi frá þessu, en það ætti að vera óhætt núna!”

**En hvernig þróaðist svo fjallgönguáráttan næstu árin?** „Mig minnir að ég hafi verið búinn að fara á klifurnámskeið sem var á vegum skólans, áður en ég fór til Íslands, en mitt klifur hófst af alvöru þegar ég fór í tannlækninganám í háskólanum í Birmingham. Ég

klifraði mikið um helgar og í fríum, í flestum tegundum bergs, nema „Gritstone”. Síðan fór ég að fara í Alpana á sumrin, 2-3 vikur í senn, en ég hafði aldrei mikinn tíma því ég þurfti að vinna í fríum. Undir lok námsins lofaði ég sjálflum mér að safna peningum og fara í gott klifurfrí. Þá hafði ég nýlega séð myndasýningu hjá Doug Scott þar sem hann sýndi myndir frá Baffinseyju; ég vissi strax að þangað yrði ég að fara. Eftir námið vann ég í eitt og hálft ár, safnaði peningum og var síðan fjóra mánuði í fríi. Fyrst fór ég ásamt vini mínum til Baffinseyju. Við hrepptum ekki mjög gott veður en okkur tókst samt að verða aðrir til að klífa Scott-Hennek leiðina á Asgard fjalli. Það er stórkostleg leið, einhver sú skemmtilegasta sem ég hef farið um dagana. Að mínu viti hafði þessi leiðangur til að bera allt það sem best er í fjallamennskunni, mjög afskekkt svæði, tignarleg fjöll, 1300 metra klifurleid í góðu bergi í stórbrotnu umhverfi og ævintýrið rétt handan við hornið. Frábært!”

„Síðar þetta sumar (1977) fór ég til Kenya ásamt konu minni. Þetta var ekki beinlínis klifurferð, ég áætlaði bara tíu daga til fjallgangna því það stóð líka til að heimsækja bernskuslóðir konunnar sem ólst upp í Uganda. Annars fannst mér frekar erfitt að eiga við fólk ið þarna suðurfrá, ég er ekki viss um að mér líki svo

vel við Afríku. En á Kenya fjalli fór ég tvær mjög skemmtilegar leiðir; Diamond Couloir, þá margfrægu ísleið, og eina klettaleið á Nelion, næst hæsta tind Kenya fjalls. Það besta við Kenya var það að þar viðum við lítið um hvernig klifrið væri, engar veðurspár og engir leiðarvísar. Við þurftum því að meta aðstæður sjálfir, hjálparlaust. Best af öllu þótti mér að losna við leiðarvísana. Það er meira ævintýri án þeirra. Það má til sanns vegar fára að leiðarvísar geta verið varasamir. Í Ölpunum verða slys oft vegna vankunnáttu fólks; það les í leiðarvísum um erfiðleika á leiðum og hugsar með sér: „Ég get klifrað þessu gráðu, best að klifra þessu leið.“ Miklu eðlilegra er að meta fjallid og leiðina sjálfur, svona fólk myndi aldrei fara í leið eins og t.d. Walker spur, nema vegna þess að það veit um erfiðu kaflana fyrirfram o.s.frv.”

**Fyrsta ferðin þín til Himalaya var hvenær?** „Ég fór minn fyrsta leiðangur 1978, það var til Pakistan. Við reyndum að klífa ónefnt, 6000 metra hátt fjall. Það var ekki mikið sem ég fékk út úr þeim leiðangri. Enda hugsa ég að fólk leiti oft langt yfir skammt, þegar farið er til Himalaya. Það ætlar í góða klifurferð, en minnstur tími fer í klifur. Um Himalaya eru líka ákveðnar ranghugmyndir; fólk fer í fimm vikna leiðangur, fer eina leið sem er kannski álfíka og Whymper Couloir í Ölpunum, og er ánægt með árangurinn! Heima sýnir það myndir úr leiðangrinum og allir tala um hve fallegar þær séu. Áður en nokkur veit eru leiðangursmenn farnir að trúá því að þetta hafi verið velheppnað og þess virði. En ef menn hefðu farið til Chamonix og dvalið þar jafn langan tíma, klifrað Whymper Couloir og ekkert annað, þá væru allir sároánægdir. Það kemur betur og betur í ljós að þetta snýst mest lítið um fjallamennsku. Hitt er svo annað mál að það er mikil lífsreynsla að fara í leiðangur, en klifur er það ekki. Það er vegna þess að samanlagður tími sem fer í klifur er svo stuttur. Tökum sem dæmi Tíbet, það er ömurlegur staður, ótrúlega dýr og geysilegur tími fer í ferðir að fjöllunum. Landslagið hér á Íslandi er ekki síðra en í Tíbet, og það er jafnvel ódýrara að koma hingað!”

**En hver heldurðu að þróunin verði í Himalayaklifri?** „Margt hefur breyst á allra síðustu árum, það verður alltaf auðveldara og ódýrara að ferðast þangað. Hægt er að láta ferðaskrifstofur annast alla skipulagningu fyrir sig. Og þannig er nú hægt að fara í klifurfrí þar sem mestum tíma er eytt á fjöllum, en litlum í allt vesenið sem fylgir stórum leiðangri, þetta á náttúrulega aðallega við um lægri fjöllin. En gallinn er sá að svona fjallgöngur eru alls ekki fyrir byrjendur. Og hvernig á þá að byrja?! Himalaya er svo ótrúlega fjölbreytt. Mismunandi fjöll, fjölbreytileg aðkoma, mislangt að fara og svo framvegis. Síðast en ekki síst mismunandi leiðangrar, allt frá mannmörgum



Jim í ísfossi í Múlafjalli. Ljósm. Stefán Smárason.

á há fjöll, þar sem veðrið eitt sér getur „jarðað“ leiðangurinn á skömmum tíma, til lítila tveggja manna leiðangra. Bara tveir vinir sem fara upp í fjöll og takast á við erfiðleikana jafnóðum og þeir koma upp; taka tvær vikur í aðlögun, eina til að komast upp og svo þá fjórðu til að koma sér burt! Í mínum huga er ferð okkar Boningtons á Shivling, dæmi um slíkan léttan leiðangur þar sem allt gengur upp.”

**Hverjar af þínum klifurferðum telur þú ólíkastar?** „Ef ég má taka Alpana með, þá er mestur munur á hálfsmánaðar ferð þangað, þar sem maður klifrar stórlæsilegar leiðir annanhvern dag, og hinsvegar Menlungtse leiðangurinn til Tíbet. Þá vorum við í two og hálfan mánuð á ferð og fimm daga á fjallinu!”

**Jim, hvert stefnir þín fjallamennska um þessar mundir, fleiri Himalayaferðir eða eitthvað annað?**

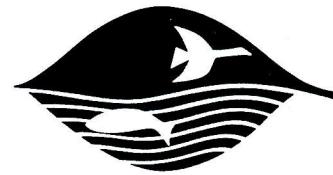
„Jú mér finnast Himalayajöll ennþá mjög áhugaverð, en þó mismunandi mikið eftir svæðum og fólkini sem býr á þeim. Ég hef farið þrisvar til Indlands (Gharwahl), þekki þar vel til og kann vel við fólkioð. Pangar fer ég örugglega aftur, og þá kannski á lægri tinda. Ég er viss um að framtíðin í Himalayafjallamennsku er fólgin í ferðum á lægri tinda, frekar en á þá hærri. Meðal annars vegna þess að hæðaraðlögunin tekur skemmti tíma og leiðangurinn þar með líka. Þar fyrir utan á ég mér þann draum að

starfa á þessum slóðum í mínu fagi (tannlækningum), svona uppúr simmtugu. Til að leggja mitt af mörkum íþakklætisskyni fyrir það sem fólkið þarna hefur gefið mér. Í þessum löndum er geysilegur skortur á menntuðu fólki, sérstaklega læknum. Annars finnst mér ég hafi æ minni tíma til alls, ég á því von á að það verði meira um styttri ferðir suður í Alpa en Himalayaferðir, þó veit maður aldrei. Það fer allt eftir því hvaða hugmyndir koma upp og hvað býðst hverju sinni. Það er alltaf einhver að skipuleggja leiðangur. Eftir að ég kynntist atvinnukliffrum, sem vita ekki hvað það er að vera í fastri vinnu, þá fæ ég stöðugt tilboð um að koma í hina ýmsu leiðangra.”

### Og hvernig stendur nú á komu þinni hingað?

„David Oswin spurði hvort ég hefði áhuga á að koma til Íslands og ég sagði já. Þetta var fyrir nokkrum mánuðum. Um daginn spurði hann mig svo aftur og ég sagði aftur já. Ég spurði Chris Bonington hvernig væri hér og hann sagði að sér hefði líkað vel. Ég hafði hinsvegar enga hugmynd um að hér væri eins gott klifurland og raun ber vitni. Og ég verð að segja það aftur að hér er stórkostlegt vetrarklifur, betra en í Skotlandi! Hér er eitthvert albesta vetrarklifur sem ég hef verið í. Skoskt vetrarklifur er einstakt í heiminum að því leyti að það er hvorki hreint ís- eða klettaklifur, en blanda af báðu og með frosnum mosa í ábæti. Klifrið sem ég hef prófað með ykkur minnir mjög á skoskt vetrarklifur nema stærra, ég myndi kalla íslenskt vetrarklifur „ofur Skotland!”

**Hvernig séru fyrir þér framtíðina í íslensku klifri?** „Ég get ekki úttalað mig um klifur á Íslandi almennt, en um vetrarklifur, eins og ég hef kynnt því undanfarna viku, get ég sagt þetta. Hér á landi eru greinilega mjög miklir möguleikar á löngum og erfiðum leiðum og margt er ógert. Hér virðist vera fámennum en harðsnúinn kjarni klifrara sem hefur getu (fjórðu gráðu klifrarar) og kunnáttu til að nýta sér þessi skilyrði, þetta gósenland sem er næstum ónumið. Og þótt þið séuð fá, eruð þið samt mörg sem getið iðkað svona vetrarklifur. Í Skotlandi eru þeir ekki mikið fleiri sem stunda hið eiginlega vetrarklifur. Síðan getið þið notfært ykkur þessa reynslu af erfiðu klifri og veðri á fjarlægari klifursvæðum, t.d. á Grænlandi, í Ölpunum og Himalaya. En þangað til þið farið til útlanda þá hafið þið nóg að gera hér. Ég þori jafnvæl að segja að þið getið með góðri samvisku tekið ykkur hvíld á sumrin og einbeitt ykkur að vetrarklifrinu. En í alvöru, þá hefði ég talið eðlilegt að þegar þið færðuð út kvíarnar og hygðuð á leiðangra, þá væri eðlilegast að þið lituð til Grænlands og fengjuð leiðangrareynsluna þaðan. Par eru endalausir möguleikar, stutt að fara, styttra en að fara suður í Alpa, og væntanlega góð samskipti milli landanna.



## LÖGMÁL FERÐAMANNSINS

- 1) Göngum ávallt frá áningarástað eins og við viljum koma að honum.
- 2) Skiljum ekki eftir rusl á víðavangi né urðum það.
- 3) Kveikjum ekki eld á grónu landi.
- 4) Rífum ekki upp grjót, né hlöðum vörður að nauðsynjalausu.
- 5) Spillum ekki vatni, né skemmmum lindir, hveri eða laugar.
- 6) Sköðum ekki gróður.
- 7) Truflum ekki dýralíf.
- 8) Skemmmum ekki jarðmyndanir.
- 9) Rjúfum ekki öræfakyrrð að óþörfu.
- 10) Ökum ekki utan vega.
- 11) Fylgjum merktum göngustígum þar sem þess er óskað.
- 12) Virðum friðlýsingarreglur og tilmæli landvarða.

Höfum þetta í huga og varðveisum þá auðlind sem náttúra landsins er, þannig að við fáum notið hennar um ókomna framtíð.



## NÁTTÚRUVERNDARRÁÐ

# Fréttapistill

umsjón Stefán S. Smárasón

Síðasta veturna hafið ísklifur óvenju snemma, því margir ísfossar voru orðnir góðir fyrir jól og héldust það langt fram eftir vori.

Góður ís í fjöllum var óvenju líttill í ár sökum iðulegra frosta og var það t.d. ekki á færi nema kunnugustu manna að klifra norðurhlíðar Skarðsheiðar. Nokkrar langar klettaklifurleiðir litu dagsins ljós, m.a. í Vestrahorni.

Tveir leiðangrar fóru á erlenda grund, annar hélt til Rússlands, en hinn til Grænlands. Þá voru Alparnir einnig heimsóttir af Íslendingum, nú sem endranær.

## FJALLAMENNSKA

### ÚTLOND

### SOVÉTRÍKIN

#### Pamir

Pann 2. júlí 1990 héldu þeir Björn Ólafsson og Einar Stefánsson til Pamirfjalla til þess að klífa fjöllin **Lenin** 7134 m og **Kommunizma** 7495 m. Upphaflega ætluðu þeir fyrst að fara á Lenin til aðlögunar en slæmar aðstæður sníðu þeim frá því og reynðu þeir því fyrst að klífa Kommunizma. Fyrst fylgdu þeir hinum 2000 m langa Barodkinhrygg og var það blandað klifur 2.-3. gráða. Síðan lá leiðin yfir Plató sléttuna sem er 12 km löng, en upp frá henni taka við síðustu 1800 m sem eru brattar snjó- og ísbrekkur. Klifu þeir áleiðis, en urðu að snúa við,

illa haldnir af hæðaveiki eftir að hafa halddið kyrru fyrir í 3 daga. Áttu þeir þá um 400-500 m ófarna á tindinn. Síðar lá leið þeirra Einars og Björns að fjallinu Lenin en á það fóru þeir venjulegu leiðina og náðu þeir tindinum þann 11. ágúst.

## TANSANÍA

#### Kilimanjaro

Í mars 1990 var Ragnar Pálsson á ferðalagi um Tansaníu og gekk þá á **Kilimanjaro** (5895 m). Hann komst á tindinn Uhuru eftir hinni vinsælu Marangu leið.

## GRÆNLAND

#### Stauning Alpar

21. júlí héldu Ingimundur Stefánsson, Haraldur Ólafsson, Sigursteinn Baldursson, Haraldur Þorri Grétarsson, Guðmundur Eyjólfsson og Stefán Smárasón til **Staunings Alpa** í Skoresbylandi. Flogið var með leiguflugi. Búnaði var varpað út úr flugvélinni yfir Berserkerjöklinum. Þar voru síðan reistar aðalbúdir í 700 m hæð fjórum dögum síðar. Eftirtalin fjöll voru klifin:

**Tintagel** 2000 m gráða D, **Kensington** 2500 m gráða TD+, **Berserkerspiran** 2100 m gráða TD, **Dunotter** og **Black wall**.



Á leið á Súlu í Skaftafellsjökli sumarið 1990: Jón Haukur Steingrímsson, Björgvin Richardsson og Ari Hauksson. Myndina tók Valdimar Harðarson.

Einnig var reynt að klifa fjallið Glamis en þar var mjög slæmt berg og snéri hópurinn við. Óvenju mikil rigning var á svæðinu og kom í veg fyrir að fleiri tindum væri náð. Allir komu þeir aftur þann 30. ágúst. (Sjá nánar grein hér í blaðinu).

## ALPAR

### Mt. Blanc svæðið

Páll Sveinsson var í Chamonix 25. júlí-19. ágúst '90 og klifraði hann með einum Nýsjálendingi og tveimur Bretum. Fjöllin sem Páll fór á voru m.a. **Aiguille de Roc**, leiðin *Ambiance Eigerwand* (TD, 250 m, klettar), **Tour Verte**, leiðin *Le Piege* (TD-, 200 m, klettar), traversuna **Midi - Mt. Blanc** á einum degi og *Eperon Nord* (D+, 300 m) klettaleið sem endar upp á Papillons hrygg. Hápunktur ferðarinnar var síðan leiðin *Pilier Gervasutti* á austurhlíð **Mt. Blanc Du Tacul** (TD, 800 m, 23 spannir, klettar). Reyndi Páll að klifra þrjár aðrar leiðir en hætti við af ýmsum orsökum.

Fjórir félagar úr HSSK, þeir Guðni Bridde, Gústaf H. Hjálmarsson, Valdimar Harðarson og Þorbergur Högnason, dvöldu í Ölpunum frá 8. til 31. ágúst '90. Fóru þeir fyrst til Leysin þar sem þeir voru á námskeiði hjá International School of Mountaineering. Sem hluta af námskeiðinu klifu þeir *Mirror Wall* (450 m klettafláa) og fjallið **Dent Blanc** (4356 m) eftir AD leið. Eftir námskeiðið hélt Gústaf heim en hinir fóru til Chamonix þar sem Jón Haukur Steingrímsson bættist í hópinn. Þar klifu þeir stutta ísleið á **Petite Verte** (3506 m) og **Argentière** (3902 m). Síðar fóru þeir á **Mont Blanc du Tacul** (4248 m) og enduðu á ferð á **Mont Blanc** (4807 m) með viðkomu á **Mont Maudit** (4465 m).

Í september 1990 voru Einar Þorfi Finnsson og Magnús V. Guðlaugsson í Ölpunum. Þeir fóru „*Table de Roc*“ hrygginn á **Aiguille de Midi**. Leiðin er gráðuð AD, með þriðju gráðu spönnum og er hækkinin 450 m. Aðstæður til klifurs voru slæmar, snjóð hafði deginum áður, snjór var á syllum og í sprungum og klettar víða örлítid ísaðir, auk þess sem þeir lögðu



Á Miðfellstindi. Ljósm. Leifur Örn Svavarsson.

seint af stað. Þeim tókst því ekki að ljúka leiðinni fyrir myrkur og létu fyrirberast um nóttina skammt frá tindi fjallsins í um 3500 m hæð. Fóru svo á tindinn um morguninn og niður. Þeir dunduðu sér í heimaklettum Chamonix, urðu frá að hverfa á **Aig. d'Argentière** vegna sprungins skriðjökuls og röltu normalleiðina á **Mt. Blanc**. Votviðri gerði svo út um frekari fjallmennsku.

## ÍSLAND

### SUÐAUSTURLAND

#### Vestrahorn

Jón Geirsson og Snævarr Guðmundsson klifu nýja, skemmtilega leið í **Kamphorni** um miðjan ágúst 1990. Leiðin er alls um 300 metrar en erfiðleikarnir eru í neðstu 150 metrum. 5 spannir af gráðu 5.3 - 5.7. Leiðin fylgir Suðuregginni, á vesturvegnum. Tími: 3 klst.

#### Vatnajökull

Enn eru þeir til er hverfa til jöklar og ganga á skíðum dögum saman. Í apríl 1990 gengu þrír félagar, þeir Árni Alfreðsson, Hilmar Már Ádalsteinsson og Karl Ingólfsson yfir háhlendið frá austri til vesturs. Þeir lögðu upp frá

Snæfelli og 13 dögum síðar skíðuðu þeir niður í Borgarfjörð. Að baki höfðu þeir lagt 300 km leið, yfir Vatnajökul, Hofsjökul og Langjökul og fjallendið á milli.

Í júlíþyrjun fóru 9 félagar úr klúbbnum frá Jökulheimum að Pálsfjalli og í Grímsvötn á 4 dögum og dyöldu þar í 1 dag og skoðuðu gígskálina. Gengu þau svo til baka í Jökulhelma á 2 dögum. Veður hélst gott allan tímann, norðangjóla. Síðasta daginn var góður meðbyr og siglt seglum þöndum yfir jökulbreiðuna. Þáttakendur voru Torfi Hjaltason, Anna Lára Friðriksdóttir, Jón Geirsson, Brynhildur Kristinsdóttir, Björn Vilhjálmsson, Armelle Godener, Snævarr Guðmundsson, Guðmundur Pétursson og Salbjörg Óskarsdóttir.

Um páskana 1988 fóru þeir í skíðaferð Guðjón Ó. Magnússon, Guttormur Þórarinsson, Gunnlaugur Eiðsson, Jón Ólafsson og Guðjón Halldórsson. Þeir gengu upp í skálann í Esjufjöllum og höfðu bækistöð þar og fóru í dagsferðir. Má nefna göngu að Karli og Kerlingu, tindum innst inni í Kálfafellsdal, í Mávabyggðir og að Snók. Árið eftir, einnig um pásku, ætluðu Guðjón og Guttormur, ásamt Þór Ægissyni að ganga á skíðunum af Holtavörðuheiði, suður fyrir Langjökul og að Brekkuskógi. Holtavörðuheiðin var þá allsendis ófær, en þeir fóru til Þingvalla og

gengu þaðan að skálanum Slunkaríki, undir fjallinu Skersli við Langjökul og svo aftur til Þingvalla.

Skiðaferðum hafa hingað til ekki verið gerð skil í fréttaplisti, en það væri vel þegið að þeir er slíka leiðangra stunda, létu vita af ferðum sínum.

### Öræfajökull

Skaftafell var jafn vinsælt um þáskana '90 og endranær þótt enginn hópur á svæðinu kæmist á Hvannadalshnúk. Helsta nýbreytnin í Skaftafelli var að salerni og baðaðstaða voru opin og á þjóðgarðsvörður hrós skilið fyrir það.

Þeir Einar Stefánsson og Björn Ólafsson reynu að klifra nýja leið upp SV-hliðina á **Kirkjunni** í Öræfajökli (1747 m.). Êr leiðin hér um bil 100 m löng og liggur upp bratta snjó- og ísbrekku en síðan tekur við klettaþryggur þar sem erfitt var að tryggja og mjög þunnur ís. Þeir áttu aðeins 15 m ófarna upp á topp þegar þeir snéru við. Gráðuðu þeir þann hluta sem þeir komust 4+ - 5 með tilliti til aðstæðna.

Heldu þeir Einar og Björn daginn eftir að „**Svínhaus**“ (1550 m. Svínshaus er nýnefni en ekki viðurkennt örnefni) og klifu hina 30 m háu klettaspíru í s og klettum. Einar gat aðeins tryggt einu sinni á leiðinni með lykkju utan um nibbu. Leiðina gráðuðu þeir 4.

24. maí setti Einar síðan nýtt hraðamet upp á **Hvannadalshnúk**. Fór hann Virkisjökulsleiðina á 3 tímum og 51 mínútu með einu 5 mínútna stoppi. Var færi gott og fór hann alla leiðina á fjallaskíðum.

Pann 14. maí 1988 klifu Ari Trausti Guðmundsson, Hreinn Magnússon og Árni Árnason fyrstu 2-300 hæðametrana í **Stígárjökli** í Öræfajökli í könnunarskyni; þvers og kruss. Jökullinn er brattur og þótti skemmtilegur viðfangs.

### Hrútfjallstindar

Um hvítasunnu '90 fórur Haraldur Örn Ólafsson, Ingimundur Stefánsson, Stefán S. Smárasón og Sigursteinn Baldursson upp suðurhlíð Hrútfjallstinda. Eftir að hafa gengið upp Svínafellsjökul seinnipart dags var tjaldað á hrygnum við rætur **Eystrahrútfjalls**. (1852 m.). Morguninn eftir



Á Skarðshyrnu. Ljósm. Jón Þorgrímsson.

var farið upp hrygginn og síðan fylgt eftir leiðinni sem lýst er í ársriti Ísalp 1989, þangað til farið var yfir sprungusvæðið vestanmegin við fremsta tindinn á Eystra-Hrútfjallinu. Svartaþoka og vindur var á sprungusvæðinu, þannig að þegar komið var í skarð milli tveggja af hæstu tindunum var erfitt að finna góða leið upp. Tindarnir bíða því betri tíma. Vegna þokunnar þótti þeim félögum einnig ráðlegra að fara niður sömu leið og þeir komu upp.

### Miðfellstindur

Í Skaftafellsfjöllum páskana '90 var Miðfellstindur (1430 m) klifinn af þeim Leifi Erni Svavarssyni og Hjörleifi Finnssyni. Fórur þeir upp suðurhlíðina sem telst 3. gráða og er 400 m löng og liggur leiðin upp stutt íshöft og snjóbrekkur.

### Súla

Súla (694 m) í Skaftafellsjökli var heimsótt í sumar þriðja sinni af félögum í Hjálparsveit skáta í Kópavogi, nema í þessari ferð tókst þeim að tylla sér á toppinn. Afreksmennirnir voru þeir Valdimar Harðarson, Björgvin Richardsson, Ari Hauksson og Jón Haukur Steinþímsson. Lýsing þeirra félaga á þessari 60 m háu klettasúlu er einföld: Ekki reyna þetta!

## SUÐURLAND

### Pórisjökull

Í októberlok 1990 fóru Guðmundur Helgi Christensen og Páll Sveinsson nýja ísfossaleið í norðvestanverðum Pórisjökl. Leiðin er 2 spannir (IV og III) og um 40-50 m löng. Þess má geta að aðstæður til ísklifurs verða góðar þarna snemma á haustin, þar sem þetta er í um 1000 m hæð.

## SUÐVESTURLAND

### Esja Vesturbrúnir

Í febrúar fórur þeir Haraldur Örn Ólafsson, Ingimundur Stefánsson og Stefán S. Smárasón nýja leið í vesturbrúnum Esju. Leiðin liggur upp gil vinstra megin við leið nr. 12. Hún byrjar í stuttu 4. gr. íshafti, síðan tekur við snjóbrekka upp að stuttu 3. gr. klettahafti; að lokum tekur við snjógil upp á brún. Leiðin er um 200 metra löng. Veður var gott þennan dag en mikill nýfallinn snjór í giljum og á klettum. Aðstæður til ísklifurs voru lakar eins og oft vill vera í vesturbrúnunum.

## Búahamrar

Að minnsta kosti 5 nýjar leiðir hafa verið klifraðar þar síðastliðið ár. Snævarr Guðmundsson, Árni Tryggvason og Páll Sveinsson fóru klettarif austan við leið nr. 23 í nóvember 1989 (2 spönnir, 5.7). Leiðin er nefnd *Aftur til fortíðar*.

Í janúar 1990 fóru Snævarr og Árni annað rif austan við Loka (leið nr. 35). Gráða III, nefnd *Gleymiska*.

25. febrúar 1990 fóru Páll og Snævarr blandaða klifurleið vestan við leið nr. 31 og vestasta rifið. Alvarleg spönn þar sem brattur klettakafli er klifinn á þunnum mosa. Gráða IV+, ís.

Um miðjan október fóru Páll og Guðmundur Helgi Christensen IV gráðu leið í Búahörmrum. Leiðina nefndu þeir *Dyragættina* og hefst hún beint undir nálinni. Farið er vinstra megin við hana og upp augljósá sprungu (15 m, 5.8). Í heild sinni er leiðin 120 m löng.

Í október 1990 fóru svo Árni og Snævarr þriggja spenna III gr. leið

austarlega í Búahörmrum í klettaföða vinstra megin við Flatnasa. Leiðin er nefnd *Hvannartak..*

## Eilífsdalur

Í botni dalsins, í austurhlíðum Pórnyjartinds, eru gilskorningar með ísfossum af 3.-4. gr. Í janúar '90 fóru Jón Þorgrímsson og Stefán S. Smárason hæsta ísfossinn sem var 25 m hár og af 4. gr. Svæðið er einkar vel fallið fyrir þá sem eru að sparka sín fyrstu spor í ís.

Í október 1989 fór Guðmundur Helgi Christensen fallega berg- og ísleið í Eilífsdal. Farið er upp gil hægra megin við leið 57 í leiðarvísi, fylgt upp að Eilífstindi og þaðan er farið út í leið 57. Ís er í neðri hluta leiðarinnar en berg og mosi í þeim efri. III gráða.

## Reynivallaháls

Grámosinn glóir heitir ný 5-6 spenna berg- og ísklifurleið sem farin var í Grænuvíkurklettum í

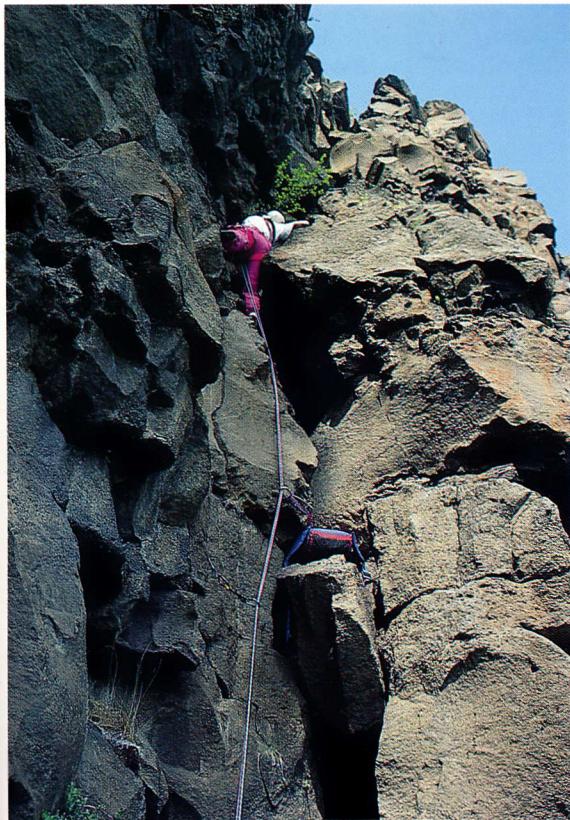
Reynivallahálsi í febrúar 1990. Hana klifu Björn Vilhjálmsson, Snævarr og Árni Tryggvason við góðar aðstæður. Leiðin fylgir áberandi hrygg eða rifi upp á drang ofarlega í klettunum. Þaðan eru tvær spannir upp á fjallsbrúnina (sjá nánar í leiðarvísi).

## Hvalfjörður

Ari Trausti Guðmundsson, Hreinn Magnússon, Arnbjörn Eyþórsson og Guðrún Snorradóttir voru á ferð í Hvalfirði í mars 1989. Þá klifu þau foss í fyrsta gili eftir að ekið er framhjá Botnsskála á vesturleið. Gengið er inn gilið og fyrir horn í hvarf frá veginum. Leiðin, *Hvítabergsfoss*, liggar svo fyrst upp 8-10 m mjög svert grýlukerti, hún er um 25 m í allt, gráða 3+ (sjá leiðarvísi)

## Brynjudalur

Í hamrabeltinu norðan megin í dalnum er 50 m hár ísfoss sem þeir Leifur Örn Svavarson og Hjörleifur



Klifrað í Ásbyrgi. Einar Torfi í annarri spönninni. Ljósm. Leifur Örn Svavarsson.



Á leið upp á Kommunizma. Ljósm. Björn Ólafsson.



Leifur Örn á leið í Skaftafell. Úr safni Leifs.



Er þetta ekki Hamarinn þarna í fjarska? Á Vatnajökli sumarið 1990. Ljósm. Salbjörg Óskarsdóttir.

Finnsson klifu í febrúar '89. Var klifrið af 4. gráðu. Fossinn var stöllóttur í neðri hluta en lóðréttur efst og klifu þeir frændur fossinn í tveimur spönnum.

## VESTURLAND

### Snæfellsjökull

Gamlar fréttir af Snæfellsjökli í síðasta ársriti rótuðu til í skúmaskotum endurminninganna. Um hvítasunnu 1967 kleif Ari Trausti Guðmundsson suðausturhlíð Miðþúfu. Hann var einn og notaði fornleg tól svo sem brodda án frambrodda, enda hjó hann hátt í hundrað spor með langri exi.

## SPORTKLIFUR

Árið 1990 var eflaust eitt það blómlegasta í sögu sportklifurs á Íslandi. Byrjaði sumarið á velheppnaðri klfurkeppni sem var sú fyrsta hér á landi. Fjöldi sólardaga gerðu klifurum kleift að fara á ný svæði og voru margar erfiðar leiðir klifraðar, þar á meðal fyrstu 5.12 leiðirnar. Kerfisbundin þjálfun er orðin fastur liður hjá litlum hópi klifrara en slíkt er nauðsynlegt til þess að ná betri árangri. Vonandi á þessi hópur eftir að stækka til þess að sportklettaklifur geti orðið litríkara á Íslandi, og erfiðara!

### Klifurkeppni

Pann 1. maí fór fram fyrsta klfurkeppnin á Íslandi og stóðu ÍSALP og Flugbjögunarsveit Reykjavíkur fyrir henni.

Keppendur voru 10 og var keppt á tveimur leiðum í húsakynnum Flugbjögunarsveitarinnar. Sjö keppendur héldu áfram eftir fyrri leiðina og réðust þá úrslitin, sem voru eftirfarandi: 1. sæti Stefán S. Smárason, 2. sæti Hjörleifur Finnsson 3. sæti Jón Gauti Jónsson. Var það hæð Stefáns sem réði endanlegum úrslitum en hann gat teygt sig upp í fyrstu festu sem aðrir þurftu að stökkva upp í. Umsjónarmenn keppninnar voru Björn Vilhjálmsson og Leifur Örn Svavarsson, sem einnig eru í hærra lagi.

## SUÐURLAND

### Eyjafjöll

Þjár nýjar leiðir voru klifraðar í Pöstunum í sumar og var ein þeirra boltuð.

Þær eru:

*Vippa* (5.10c, 13 m, FF: Björn Baldursson).

*Perestrojka* (5.10a, 17 m, boltuð, FF: RP. Björn Baldursson, Páll Sveinsson og Guðjón Snær Steindórsson).

*Glasnost* (5.8, 14 m, FF: Guðjón Snær Steindórsson og Björn Baldursson).

Á **Arnarhóli** sem er sunnan megin við veginn rétt vestan við Steina undir Eyjafjöllum, hafa nokkrar leiðir verið klifraðar. Þær helstu eru:

*Maður lifandi* (5.10c, 8 m, FF: Björn Baldursson '90).

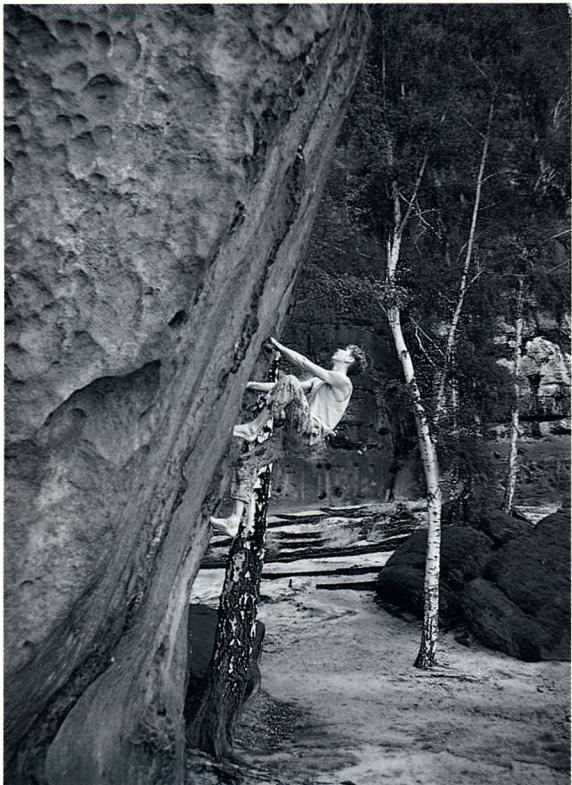
*Dimmalimm* (5.8, 9 m, FF: RP. Stefán S. Smárason og Björn Baldursson '89).

*Svartigaldur* (5.11d/5.12, 8 m, 1 bolti og fleygur, FF: RP. Björn Baldursson '90) var Björn búinn að kanna leiðina sumarið áður.

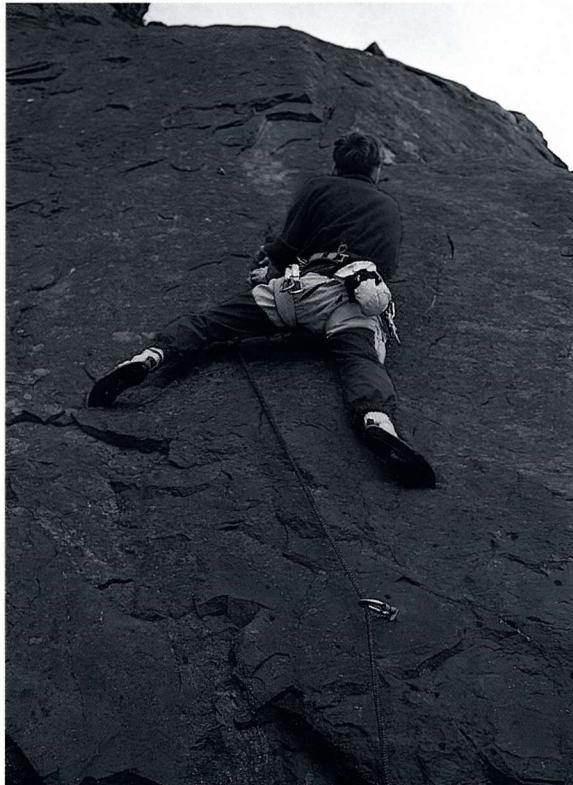
## SUÐVESTURLAND

### Esja

Hnefi heitir norðan Tíðaskarðs í Esju. Þar er áberandi klettabelti u.p.b.



Í Elbsandstein í austurhluta Þýskalands. Ljósm. Árni G. Reynisson.



Í Hnefa norðan Esju. Ljósm. Stefán S. Smárason.

20 m hátt sem nýlega var uppgötvað að byði góða möguleika á sportklifri. Snævarr hefur þegar boltað þar nokkrar leiðir, flestar þó í erfiðari kantinum.

1. *Verkur* 5.8+, fyrsta leiðin á svæðinu. Langt á milli bolta, en nothæfar sprungur fyrir hnetur ofarlega. 4 boltar.

2. 5.11b. Tæknilega erfið hreyfing fyrstu 5 metrana. 5 boltar.

3. *Kattaregginn* 5.10+, erfið hreyfing neðst og síðan brött egg. 3 boltar.

4. *Spegilbrotið* 5.10d, stutt en erfið leið á litlum veghöldum. 3 boltar.

5. *Spegillinn* 5.11d, erfið og tæknilega flókin leið. Pumpar framhandlegginga! 5 boltar.

Leiðirnar eru nokkuð þróngt saman og betra að sjá þær út á vœtanlegum leiðarvísi. Ganga að klettunum tekur 20 mínutur eða svipað og í Stardal.

### Stardalur

Aðeins ein leið leit þar dagsins ljós í maí 1990. Aría er 5.10d/5.11 og er hægra megin við Óperu (sjá fréttapistil 1987/88 og liggur upp þak Leikhússins. Hana kleif Snævarr Guðmundsson. Mikil var klifrað í Stardal þó fleiri nýjar leiðir væru ekki farnar.

### VESTURLAND

#### Gerðuberg

Gerðuberg í Hnappadalssýlu var sótt heim þann 9. júlí '90 af þeim Birni Baldurssyni, Árni G. Reynissyni og Stefáni Smárasyni. Voru 6 nýjar leiðir klifnar í hæsta hluta klettabeltisins. Einkenni svæðisins er sprunguklifur og er því mjög óeskilegt að fiktað sé með bolta á staðnum.

Leiðirnar eru taldar frá austri til vesturs:

*Kaliforníudraumar* (5.10b, 14 m, FF: Björn Baldursson og Stefán S. Smárason).

*Brautarspor* (5.8, 14 m, FF: Stefán S. Smárason og Árni G. Reynisson)

*Kaloríur* (5.10d, 14 m, FF: Björn Baldursson og Stefán S. Smárason).

*Litlir hnefar* (5.10b, 14 m, FF: Stefán S. Smárason og Björn Baldursson).

*Lausir steinar* (5.8, 14 m, FF:

### Leirvogsgil

Par voru farnar tvær nýjar leiðir í sumar af Birni Baldurssyni.

Þær eru:

*Undir Esju* (5.12a/b, 7-9 m, 2 boltar, FF: RP. Björn Baldursson). Björn var búinn að vinna í leiðinni sumarið áður og er hún öll slútandi á litlum höldum.

*Flugan* (5.10c, 7-9 m, 1 fleygur, FF: Björn Baldursson).



Páll Sveinsson í Dyragættinni í Búahörmrum í Esju.  
Ljósm. Guðmundur Helgi Christensen.

Björn Baldursson og Stefán S. Smárason).

*Ein af mörgum* (5.9,13 m, FF: Stefán S. Smárason og Björn Baldursson).

Í haust fór Snævarr Guðmundsson leiðina *Kaloríur* með því að sleppa annarri sprungunni sem er notuð fyrstu metrana og reyndist hún þá vera 5.11a.

Má geta þess að í ferða ÍSALP á Porgeirsfellshyrnu í fyrra voru einnig farnar nokkrar leiðir í Gerðubergi. Reynt verður að gera leiðarvísí um svæðið næsta sumar.

## NORÐURLAND

### Munkaþverárgil

Í Munkaþverárgili fór Páll Sveinsson nýja leið hægra megin við leiðina „Kaldur sviti.“ Leiðin heitir *Flöskuháls*, 5.10d, 10 m, 3 boltar. FF. RP. Páll Sveinsson júlí '90.

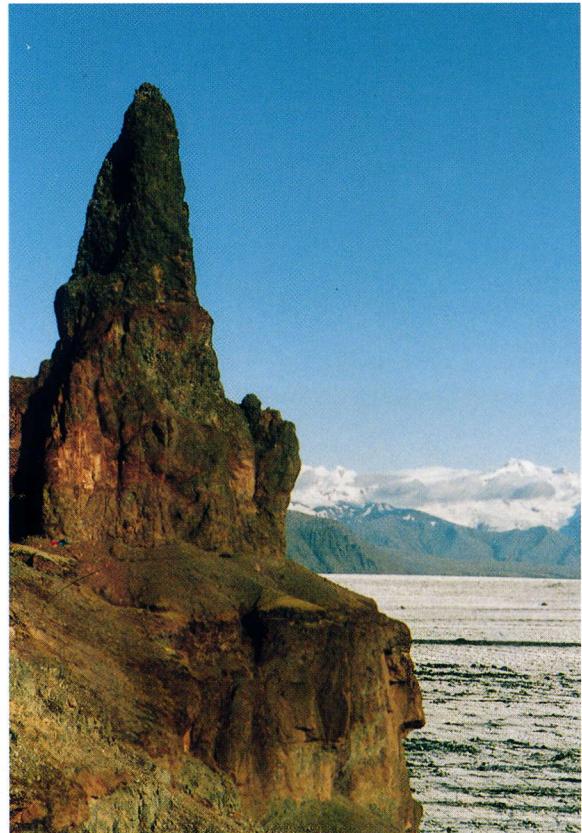
### Ásbyrgi

Í sumar var klifin ný leið í Ásbyrgi. Voru það Leifur Örn Svavarsson og Einar Torfi Finnsson er klifu leiðina sem er beint fyrir ofan danspallinn. Er hún 100 m há og IV gr. Fóru þeir leiðina í þremur spönum og eru 5.6 gr kaflar í 1. og 2. Leiðin liggur í hvilft og mjög víðri sprungu sem klifra má inn í að hluta, lokað þægileg leið.

### Klettaklifursvæði í Evrópu

Björn Baldursson og Árni G. Reynisson brugðu sér til Evrópu í sumar og heimsóttu nokkur klettaklifursvæði og sáu klettaklifurkeppni.

Þeir hófu ferðina þann 20. júlí og byrjuðu á að hlýda á tónleikana „The Wall“ í Berlin. Að því búnu heimsóttu þeir klettaklifursvæðið **Rochel**, um 100 km sunnan við München. Þar var dvalið í two daga og nokkrar leiðir klifnar. (Svæðið er ágætt en erfitt er að



Súla. Ljósm. Ari Hauksson.

fá upplýsingar um það og leiðarvísí er hvergi að finna, sennilega er best að spryrjast fyrir í München). Síðan héldu þeir til Ítalíu í smáþorpíð Madonna di Campiglio og er í 1600 m hæð. Þar fylgdust þeir með klifurkeppni, þar sem flestir af þekktustu klifrurum heims voru samankomnir að spreytta sig. Einnig var farið í klifursvæði bæjarins, „Poza-Vecia“ og nokkrar leiðir farnar á bilinu 6a-7a. Þetta svæði var mjög skemmtilegt og ekki spillti fyrir að sjá two þekktustu klifrarana, þá Jerry Moffat og Patrick Edlinger við æfingar. Þá var haldið til **Frankenjura**, sem þeir voru kunnugir frá árinu áður. Á næstu tveimur vikum voru ýmsar leiðir klifnar. Þeir luku ýmsum leiðum frá í fyrra, voru í betri þjálfun nú og þekktu bergið. Tókst Birni að klífa fjórar 5.12 leiðir, þar af tvær fyrirvaraust. Einnig skruppu þeir til Dresden í Austur-Þýskalandi og skoðuðu eitt frægasta klifursvæði heims, sem heitir Elbsandstein og minnti það helst á æfintýraheim.

# Tækjahornið

*eftir Björn Vilhjálmsdóttir*

Í undanförnum Tækjahornum hef ég fjallað lítils háttar um ákveðna hluta þess útbúnaðar sem er okkur kliffrurum svo nauðsynlegur og kær. Er þó hvergi búið að gera taemandi úttekt á öllum þáttum hans og verður það verkefni þessa pistils um ókomin ár. Að þessu sinni ætla ég að beina sjónum mínum að þætti sem ekki flokkast undir útbúnaðinn en er þó einn mikilvægasti hlutin af atgervi fjallamannsins. Það er líkamsþjálfun.

Enginn hluti útbúnaðarins getur komið í stað góðrar þjálfunar og ekkert getur aukið heildaröryggi fjallamannsins / kliffrans einsog að vera í góðu líkamlegu ástandi.

Þessi pistill getur ekki svarað öllum spurningum um hvernig hver og einn að æfa sig, né heldur á pistillinn jafn vel við allar greinar fjallamennskunnar, en allir ættu að geta haft eitthvert gagn af þeim upplýsingum sem hér fylgja.

Þjálfun er að auka það álag sem líkaminn býr við, þangað til hann hefur aðlagað sig að þessu nýja álagi og við það fengið meiri hæfni til að þola og vinna við erfiðari kringumstæður. Líkaminn svarar alltaf auknu álagi með því að aðlaga sig að því, og þessi víxlverkun, milli líkama í jafnvægi, við þær kröfur sem hann býr við, og líkama sem vegna nýrra krafa verður að sækja að nýju jafnvægi, gerir þjálfun mögulega.

Víkjum þá að nokkrum hugtökum íþróttarfræðinnar sem lúta að þjálfun:

*Vöðvar* eru sá nefur líkamans sem sér um hreyfingu hans. Vöðvar eru (í grófum dráttum) samsettir úr vöðvaþráðum sem dragast sundur og saman. Þeir liggja í búntum og mynda þannig tiltekinn vöðva. Vöðvar eru samsettir úr tveimur gerðum vöðvaþráða, hvítum og rauðum, og eru í hverjum tilteknunum vöðva ákveðinn, fastur, fjöldi þráða. Fjöldanum og samsetningunni er ekki hægt að breyta, en það ræðst af staðsetningu vöðvans og erfðafræðilegu upplagi einstaklingsins. Hins vegar getur verið umtalsverður munur milli einstaklinga, því má finna hærra hlutfall af hvítum þráðum í lærvöðva á spretthlaupara en maraþonhlaupara, og á sama hátt er hærra hlutfall af rauðum þráðum í lærvöðva maraþonhlaupara en spretthlaupara, en báðir eru með blöndu af rauðum og hvítum þráðum í öllum vöðvum.

Hvítu þræðirnir dragast hratt saman og geta skilað meiri orku en hinir, en það gerist án súrefnis og einungis með þeirri orku sem er í frumunum. Þeir geta því aðeins unnið í skamman tíma í einu án hvíldar.

Rauðu þræðirnir eru hægvirkari og skila minni orku við hvern samdrátt. Þeir eru háðir tilflutningi súrefnis og næringar, en þreytast miklu hægar og eru fljótari að ná sér aftur.

Það sem gerist við þjálfun er að vöðvinn tekur fleiri þræði í notkun (óþjálfadur einstaklingur notar aðeins brot af þeim fjölda vöðvaþráða sem hann hefur til umráða, m.ö.o. vöðvinn notar eins fáa þræði og hann kemst af með), taugaboðin og blóðrásin til og um vöðvann batna, og þvermál vöðvaþráðanna eykst, þræðirnir gildna.

*Úthald* er skilgreint sem andleg og líkamleg hæfni íþróttamanns til að vinna gegn þreytu. Andlegt úthald er þá hæfni hugsans til að þola sem lengst það álag sem fylgir útfærslu æfingarinnar eða þess sem gert er. Líkamlegt úthald er hæfni líkamans, í heild og einstakra hluta hans, til að vinna gegn þreytu.

Í líkamanum eru tvö kerfi sem sjá um að færa vöðvafrumunum þá orku, sem þær þurfa til að geta starfað. Aðalkerfið nefnist *lofháð öndun* og byggist það á starfsemi hjarta, lungna og æðakerfis sem flytja súrefni og næringu til frumanna og úrgangsefni frá þeim. Þetta kerfi er lengur í gang en þegar það er komið af stað getur það starfað lengi án þess að tiltakanleg þreyta merkist.

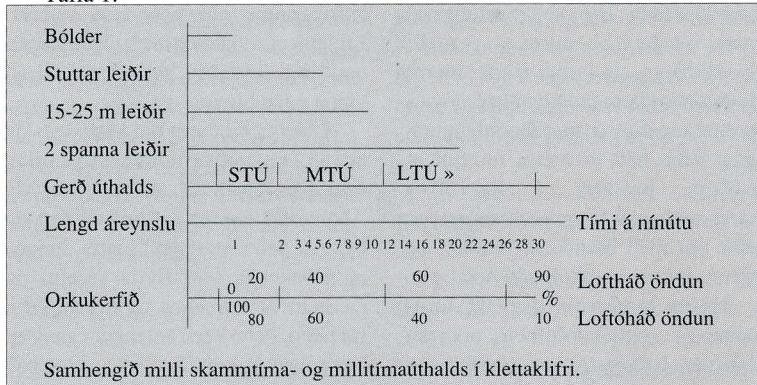
Hitt kerfið nefnist *loftóháð öndun* og byggist það á hæfileika vöðvafruma til að geyma orkuforða í sér. Þessi orkuforði er takmarkaður en hann er tilteikur með mjög litlum fyrirvara og endist að sama skapi stutt, eða 45-120

sek. Úrgangsefnin frá þessari gerð öndunar flytjast ekki brott með blöðrásinni, heldur safnast þau fyrir sem mjólkursýra, en það er hún sem veldur þreytu og harðsperrum. Ef mjólkursýran safnast fyrir í of miklum mæli verður vöðvinn óstarfhæfur.

Þegar vöðvarnir þurfa skyndilega að vinna undir álagi, byrja þeir á loftóháðri öndun og brúa þannig bilið þangað til loftháða öndunin er tilbúin og komin í gang. Þetta þekkja allir sem hlaupa stuttan, kraftmikinn sprett, stoppa og verða þá lafmódir. Þá er loftháða kerfið að fara í gang til að taka við af loftóháða kerfinu.

**Úthaldi** er einnig skipt í skammtíma-, millitíma- og langtíma úthald; allt eftir því hve lengi áreynslan varir. Skammtímaúthald (STÚ) á við um hámarksáreynslu í 45 sek til 2 mín og kemur orkan frá loftóháðu önduninni. Millitímaúthald (MTÚ) á við um áreynslu sem er á milli 2 og 8 mín og verður orkutilfærslan stöðugt meira loftháð. Langtímaúthald (LTÚ) á við um áreynslu sem varir lengur en í 8 mín og kemur öll orkan með loftháða kerfinu. Þegar æfingaráætlun er útbúin þarf að taka tillit til þess orkukerfis sem á í hlut, t.d. hefur þjálfun með langtímaúthald lítið að segja fyrir sportklifrara, nema óbeint, en allt fyrir háfjallaklifrara. Í þessum pistli verður aðaláherslan lögð á þjálfun fyrir skammtíma- og millitímaúthald.

Tafla 1:



**Kraftur** er skilgreindur (í þessu samhengi) sem hæfileiki vöðva til að yfirvinna móttöðu, eða í okkar tilviki, hæfileiki vöðvanna til að koma líkamsþyngdinni upp bergið/ísin. Krafti er oftast skipt í tvennt, þ.e. almennan kraft og sérhæfðan kraft.

*Almennum kraftur* er sameiginlegur kraftur allra vöðvahópa, án tillits til íþróttagreinar, en *sérhæfður kraftur* er sú gerð krafts (og vöðvahópa) sem er einkennandi fyrir ákvæðna íþróttagrein, í þessu tilviki fyrir klettaklifur. Sérhæfðum krafti er síðan skipt í þrennt: Hámarksraf, kraftúthald og viðbragðskraft, hér verður ekki fjallað um viðbragðskraft, þar sem hann skiptir litlu eðu engu máli fyrir okkur.

Hámarksraf er sú mesta spenna eða kraftur sem vöðvi getur innt af hendi, og byggir á hvítu vöðváþráðunum og loftóháðu önduninni. Þjálfunin byggir þá á stuttum æfingum, fáum endurtekningum með miklu álagi og löngum pásum á milli. Álagið þarf að vera u.p.b. 80-100 % af hámarksetu og pásumar 2 mín.

Tafla 2

Áhrif	Pykkun vöðváþráða	Ögun stýriboða til vöðva
þjálfunaraðferð	Margar endurtekningar með litlu álagi (10-15)	Fáar endurtekningar (1-4)
	Með litlu álagi (40-60%)	Með litlu álagi (40-60%)
	Fullkominn pasa	Fullkominn pasa

Álagið þarf að vera u.p.b. 50-70 % og pásur ekki lengri en 90 sek.

Tafla 3

Áhrif	Nýtir meira loftháða öndun	Nýtir meira loftóháða öndun
þjálfunaraðferð	10-30 endurtekningar	85% af hámarks endurtekningu fjölda, þó ekki færri en 20
	5-70% álag	30-50% álag
	Ófullkominn pasa (90-120 sek)	Ófullkominn pasa 60-90 sek)

Tvær aðferðir til að þjálfa kraftúthald

## INNHALD OG AÐFERÐIR Í KRAFTPJÁLFUN

Takmark þjálfunar er að útbúa æfingar og æfingaraðir sem hafa beint yfirfærslugildi fyrir það sem æft er til, m.ö.o. að æfingarnar auki þá krafta, sem þarf að auka, til að geta klifrað betur og náð betri árangri eða klifrað erfiðari leiðir.

Það er sama hvort verið er að æfata til að auka hámarksraf eða kraftúthald (= úthald), það er alltaf gerður greinarmunur á því hvort æfingarnar eru „kyrrar“ (statiskar) eða „hreyfðar“ (dýnamískar).

**Statiskar kraftæfingar:** Byggja á hreyfingarleysi, þ.e. þyngdin (eða líkaminn) er ekki færð úr stað, en vöðvanum er haldið í mikilli spennu og kyrrstöðu, þá gildir formúlan: Vinna = kraftur x vegalengd = 0. Dæmi um slíka æfingu gæti verið að hanga á ca. 2 cm breiðum lista með olnbogana í hornrétti stöðu. Svona æfingar byggja á miklu álagi og hráði þreytingu, í stuttan tíma. Þessar æfingar hafa mikil gildi þegar á að auka styrk fingra og handa, en henta betur fyrir hámarksraf en úthald.

**Dynamískar kraftæfingar:** Hreyfðar æfingar skiptast í jákvæðar-dýnamískar og neikvæðar-dýnamískar æfingar.

Jákvæðar-dýnamískar æfingar eru sú gerð æfinga sem mest er notuð í þjálfun og byggir á samdrætti vöðvans í þjálfunarskyni, t.d. armlyftur á slá (pull-ups), eftir formúlunni: Vinna =

kraftur x vegalengd. Svona æfingar eru mjög góðar en líða fyrir að þjálfunaráhrifin eru mest út til jaðranna þar sem átökin eru mest (við upphaf og lok upptogs), en minni á miðjunni.

Neikvæðar-dýnamískar æfingar byggja hins vegar á slökun vöðvans úr hámarks samdrætti, t.d. þegar slakað er niður eftir upptog í armlyftu, og ná þjálfunaráhrifin með meiri árangri um allan vöðvann, sérstaklega þegar æfingin er útfærð hægt.

Einnig er hægt að blanda saman báðum aðferðunum í æfingum, t.d. í armlyftum, með því að gera gera lyftuna hægt og stoppa við 120°, 90° og 45° horn.

Tafla 4

Hámarkskraftur	Kraftúthald
4-8 sek. stopptími	5-10 endurtekningar með 6-8 sek á milli
90-100% álag 5-7 sett	40-70% álag 4-6 sett
Fullkomin pása	Ófullkomin pása

„Statfska“ þjálfunaraðferðin

Það er fleira sem þarf að huga að áður en lengra er haldið og byrjað á sjálfum æfingunum. Hér koma nokkur atriði sem er nauðsynlegt að taka tillit til svo að árangur verði góður af markvissri þjálfun:

**Samhengi** í þjálfunaráætluninni verður að vera til staðar. Með því er átt við að strax frá fyrsta degi þarf að vera hægur og jafn stígandi í því álagi sem líkaminn verður fyrir, annars verður of mikil hætta á meiðslum. Ef álagið eykst of hratt er hætta á að vöðvarnir styrkist of hratt, en bein, sinar, liðbönd og brjósk nái ekki að styrkjast að sama skapi og verði fyrir áföllum. Þegar vöðvi ofþreytist gefur hann frá sér aðvörunarmerki og hættir loks að starfa. Sinar og liðbönd hreyfast ekki vegna taugaboda, eins og vöðvar, heldur vegna vöðvahreyfinganna og geta því ekki sent þreytuboð eins og þeir. Því eru sina- og liðbandaverkir ekki aðvörunarmerki, heldur merki um að skaðinn sé skeður. Þess vegna er svo mikilvægt að álagið aukist jafnt og þétt, en ekki í rykkjum. Góð viðmiðun er að gefa tengibúnaðinum (sinum,

liðböndum o.s.frv), að minnsta kosti þrisvar sinnum lengri tíma en vöðvunum. Á sama hátt tekur það tengibúnaðinn jafn miklu lengri tíma að jafna sig eftir meiðsl, og þótt löng hvíld sé tekin frá æfingum, verður tengibúnaðurinn aldrei jafn sterkur aftur og meiðslin líklegri til að taka sig upp. Þess vegna er:

**Upphitun** er sérstaklega áriðandi, hvort heldur sem er fyrir þjálfun eða eiginlegt klifur. Upphitunin sér um að líkaminn nái besta vinnuhitastigi. Með upphitunaraðfingum hækkar líkamshittinn og blóðrásin eykst til allra líkamshlutta. Þá verða vöðvar, sinar og liðbönd teyjanlegri og fjaðra betur, þola betur álag og talið er að hætta á meiðslum minnki um a.m.k. 30%. Með almennum upphitun eins og hlaupum á staðnum fer öll líkamsstarfsemin í viðbragðsstöðu, og með sértækri upphitun undirbúum við fingur, handleggi og fætur fyrir aukið álag.

**Regla** er annað sem er jafn mikilvægt og sjálf þjálfunin, t.d. að halda við þá áætlun sem búið er að ákveða og gera helst engar undanþágur frá henni.

**Hvíldir** eru einnig afar mikilvægar og ber að halda umyrðalaust, því þær eru annar helmingurinn af áætluninni og gera þér kleift að ná bestum árangri út úr þjálfuninni.

Í þjálfunaráætluninni er greinarmunur gerður á:

**Þjálfunaráætlun** = tímabil mælt í árstíðum eða mánuðum.

**Þjálfunareining/æfing** = mæld í klukkustundum á dag.

**Sett** = fjöldi sams konar hreyfinga (endurtekninga) í einni lotu, t.d. 15 armlyftur í röð.

**Æfing** = ein ákveðin hreyfing í þjálfunarskyni, t.d. armlyfta.

**Pása** (hlé) = ákveðin hvíld á milli setta. Fullkomin pása er 2 mín. eða meira og notuð með hámarksraf-æfingum. Ófullkomin pása er á bilinu 1-2 mín. og notuð með úthaldsæfingum.

**Stopptími** = er sá tími þegar æfingin er stöðvuð í miðri útfærslu, t.d. þegar hangið er, með handleggi hornréttu.

Nú á að vera kominn nægur grunnur til að hægt sé að fylla um einstaka líkamshluta og viðkomandi æfingar.

## TEYGJUÆFINGAR

Teygjuæfingar eru oft sá hluti þjálfunarinnar sem gleymist vegna of mikillar áherslu á kraftaefingarnar. Það er miður því að aukinn teyjanleiki gerir klifraranum kleift að nýta stærra svæði í leit sinni að fót- og handhöldum, að nýta á hagstæðasta hátt þau höld sem eru til staðar, og hafa þyngdarpunkt líkamans ætíð á ákjósanlegasta stað. Til eru 3 mismunandi gerðir af teyjanleika. *Almennur teyjanleiki*, sem teyjan- og sveigjanleiki helstu líða móta eins og hryggjarsúlu, mjáðma og axla. *Passívir teyjanleiki*, sem mesti mögulegi hreyfanleiki í einstökum liðamótum (yogaefingar vinna t.d. mikið með þennan þátt) og *aktívur sveigjanleiki*, sem er mesti mögulegi hreyfanleiki liðamóta með vöðvakrafti (eins og ýmsar leikfimisæfingar bera vitni um). Passívir sveigjanleiki er alltaf meiri en hinna aktívi, en sá aktívi er sú gerð sem nýtist í klifri, þess vegna er nauðsynlegt að leggja meiri áherslu á hann með æfingum sem styrkja þá vöðva sem sjá um teyjanleikan í viðkomandi liðamótum.

Teygjuæfingar þarf að gera daglega og reglulega, fjöldi endurtekninga ca. 15 og fjöldi setta 3-5, fullkomin pása.

## Æfingar fyrir hliðarteygjur fóta

- 1) Standa á öðrum fæti, lyfta hinum til hliðar og halda í hæstu stöðu, stopptími (ST) 10 sek.
- 2) Liggja á hlið á gólfí og lyfta efri fótlegg í efstu stöðu, ST 10 sek.
- 3) Hanga á slá og sveifla fótleggjum eins hátt til hliðar og mögulegt er.

## Æfingar fyrir hreyfanleika í mjöðnum:

- 1) „Froskastellingin“, sitja á gólfí og draga að sér fætur með iljar saman og hné sem næst gólfí, vippa með hnjam.
- 2) Liggja á gólfí, glenna sundur fætur, beina eða bogna, og reyna að snerta gólf með hnjam eða fótum.
- 3) „Spígl“ og reyna að grípa um tær í neðstu stöðu.

## Æfingar fyrir liðamót handa

- 1) Hrista hendur og handleggji, þ.e. afþreyta.
- 2) Krossleggja fingur og teygja.
- 3) Opna og loka höndum kröftuglega.
- 4) Liggja á fjórum fótum með flata lófa á gólfí, fingur benda fram, og beygja framyfir þar til hendur og handleggir mynda rétt horn - eða lengra. Halda hámarksstöðu, ST ca. 5 sek.

Áður en þessar æfingar eru gerðar þarf að sjálfssögðu að hita liðamótin upp með léttum æfingum.

## FINGUR

Í klifri eru fingurnir aðallega notaðir til að halda fastri stellingu eða stöðu (statisk vinna), þess vegna þreytast þeir hraðar og ná sér hægar en vöðvar axla og baks. Fingrastyrk er best að æfa með því að útfæra æfingar á minni handhöldum, en þá verður að gæta að því að æfingarnar valda miklu álagi á sinar og sinaslíður fingranna, sérstaklega mið-liðamótin, því verður að byrja hægt og bæta síðan við.

## Æfingar fyrir fingur

- 1) Hámarksraftrur: Armlyftur af lítilli brún, 3-5 sett, fáar endurtekningar og fullkomin pása.
- 2) Hámarksraftrur: Hang af litlum höldum, minnka höldin eftir því sem getan eykst, fullkomin pása.
- 3) Hámarksraftrur: Hliðranir á litlum höldum.
- 4) Úthald: Klifur og bólder á litlum höldum.

**Munið að hita vel og teygja á undan og eftir!**

## HENDUR

Handstyrkur byggist á vöðvum framhandleggsins og er mest notaður til að halda höndunum föstum eða kyrrum í sömu stellingu eða stöðu, þess vegna eru æfingarnar fyrir þessa gerð krafts aðallega kyrrstæðar eða statískar. Hér þarf að nota stærri höld en fyrir fingraæfingarnar, eða 1 cm eða stærri, og eru alltaf hafðar í yfirgripi, líkt og í klifri.

## Æfingar fyrir hendur: (þegar lítill hluti þungangs hvílir á fótunum)

Hámarksraftrur:

- 1) Hanga á öðrum handlegg af fingralista, (léttu ef þarf með teygju eða slingi).
- 2) Hanga á báðum handleggjum eða gera armlyftur með aukaþyngdum (gera mjög varlega).
- 3) Hanga eða gera armlyftur á einum fingri eða fingrapörum, sbr. holuklifur (gera mjög varlega).

Við allar þessar æfingar gildir: 3-5 sett, fáar endurtekningar og fullkomin pása.

## Kraftúthald

- 1) Hang á báðum handleggjum með minnkaðri þyngd, léttig með slíngi eða með að hafa kálfa hvílandi á stól.
- 2) Hang af fingralista, breiðum.
- 3) Bólder, langar hliðranir í klettum eða á veggjum.

## AXLIR

Pjálfun axla tengist mikilvægi þess að geta notað höld í öllum hreyfirlafus axlanna, þ.e. geta fullnýtt „vænghafið“.

Mikla áherslu skal leggja á að framkvæma æfingarnar rétt, hægt og rólega. Gera fáar undantekningar og fá sett til að byrja með og smá auka magnið. Hér (einsog annars staðar) þarf varúð, því sinatognanir og bólger (t.d. tennis-olnbogi) geta auðveldlega komið ef of geyst er farið af stað.

## Æfingar

- 1) Armbeygjur milli tveggja stólbaka, hægt og yfirvegað.
- 2) Byrja í efstu stöðu og slaka hægt niður, góð fyrir byrjendur.
- 3) Armbeygjur milli stólbaka með aukaþyngdir, varúð tennis-olnbogi.
- 4) Sama æfing, nema breikka bilið milli stólanna. Mikið aukaálag fyrir brjóst, axlir og bak.

## EFRÍ HLUTI LÍKAMANS

Hlutverk vöðva efri hluta líkamans er að lyfta honum upp (dýnamísk hreyfing) og læsa hann síðan í fasta

stöðu (statísk). Mjög mikilvægur hæfileiki er að geta læst líkamann í öllum stellingum.

Úthaldsæfingar til að styrkja efri búkinn skal alltaf gera í samfloti með fingra- og handaæfingum.

Hámarksraftræfingar eru alltaf gerðar á slá. Hámarksraftrur er nauðsynlegur til að toga líkamann upp slút eða þök, þar sem fætur geta lítið eða ekkert hjálpað til.

## Æfingar

Hámarksraftrur

- 1) Statískar (kyrrstæðar) læsingar á fingralista, þar sem áhersla er lögð á að hafa handleggina í mismunandi stellingum, og ná þannig til fleiri vöðvahópa.
- 2) Armlyftur á slá, með aukaþyngdum.
- 3) Eins handlegs armlyftur, læsa í efstu stöðu og slaka hægt niður. Varúð: Aldrei láta sig detta í útréttann handlegg.

## Kraftúthald

- 1) Armliftur til örömognunar, og þegar henni er náð nokkrar í viðbót. Pessa æfingar er best að gera í lok þjálfunareiningar og með léttingu.
- 2) Armliftur á fingralista með mismunandi breiðu gripi.
- 3) Klifur í köðlum í æfingasal.
- 4) Æfingar í kaðalstiga. Klifur upp kaðalstiga, efri hendir togar, hin ýtir. Efri hendir læsir meðan neðri færir sig upp fyrir. Kaðalstigaæfingar eru ekki hreinar kraft- eða úthaldsæfingar, heldur blanda af báðu eins og megnið af öllu klifri. Athuga þarf að gera allar æfingar hægt, nota frekar fæturna en að láta sig skella niður í beinan handlegg, því það getur valdið alvarlegum meiðslum í olnboga og öxl. Margir klifrarar hafa farið flatt á að æfa í kaðalstigum og hlotið varanleg mein, þannig að ég treysti mér ekki til að mæla með honum, nema fyrir mjög vana og sterka menn.

## FÆTUR

Fótstyrkur og fótvöðvar eru nauðsynlegir til að geta stigið rólega og öruggt á smæstu brúmír og holur. Par

skiptir tákraftur miklu máli og er hann yfirleitt vanmetinn í þjálfunaráætlunum. Nauðsynlegt er að styrkja og þjálfa fram- og afturvöðva kálfans.

### *Efingar*

- 1) Standa á tánum á brún (þykki bók, tröppu eða spýtukubbi), styðja við með höndum og lyfta sér upp (í hæstu mögulegu stöðu) og slaka niður (í lægstu mögulegu stöðu), þar til þreytuverkur finnst. 3-5 sett, 15-20 endurtekningar og fullkomin pása.
- 2) Hnébeygjur á borðbrún á einum fæti, ekki fara alveg niður, hugsanlega með aukaþyngd. Einnig má gera æfinguna úr upprétttri stöðu og þá slaka sér hægt niður, þessi aðferð er betri fyrir byrjendur. 3-5 sett og ca. 5 endurtekningar, fullkomin pása.

### **INNRI LÍKAMSSPENNA**

Margar erfiðar leiðir krefjast þess að innri spenna líkamans haldi honum í viðeigandi stellingum, svo að jafnvægið haldist, komi í veg fyrir sveiflur þegar þök eru klifin o.s.frv. Einkennismerki æfinganna er KR eða klemmdur rass.

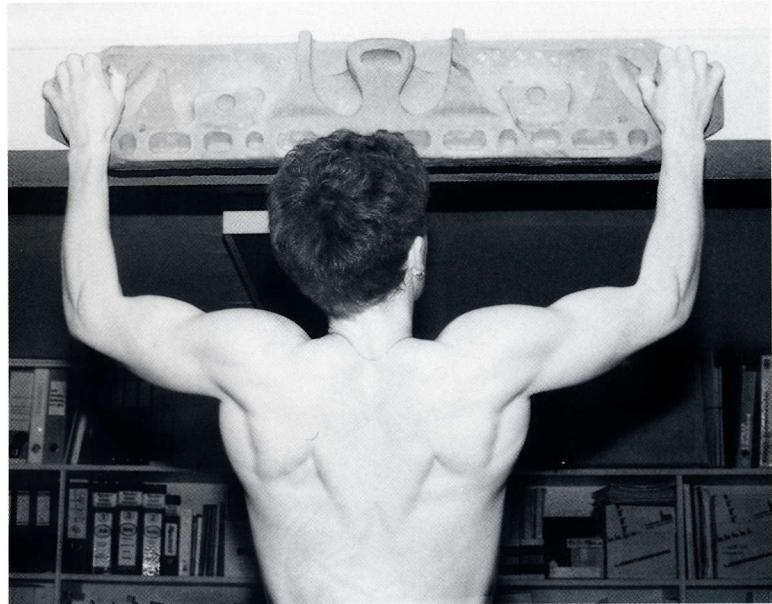
### *Efingar*

#### Úthald

- 1) Bolbeygjur á skábretti, 3-5 x 15-50 endurtekningar og ófullkomin pása.
- 2) Baklega á gólfí með hendur undir rassi til stuðnings. Lyfta beinum fótleggjum hægt upp í lóðréttu stöðu og slaka hægt niður aftur, 3 x 15 endurtekningar og ófullkomin pása.
- 3) Armlyfturnar eru nægjanlegar úthaldsæfingar fyrir bakið.

### Hámarksrafra

Að halda við, með beinum eða fullteygðum handleggjum er mjög góð til að þjálfa líkamsspennuna, en reyna samtímis mjög á liðamót axla og olnboga.



Hart í bak. Úr safni B.V.

- 1) Armbeygjur með mjög víðu gripi, 3 x 5-8 endurtekningum og fullkominni pásu.
- 2) Armlyftur á stöng með mjög víðu gripi, sama útfærsla.
- 3) „Járnkrossinn“ í hringjum.

### **SKIPULAGNING OG STÝRING PJÁLFUNARINNAR**

Pá er komið að því að hver og einn raði saman upplýsingunum hér að ofan og útbúi sér þjálfunaráætlun, en um leið og það er gert þarf að athuga eftirfarandi:

- Að áður en farið er að æfa sérhæfðan kraft þarf að æfa almennan kraft, t.d. skokka 4 - 10 km þrisvar í viku og aldrei skemur en 20 mínútur í einu.
- Að skipuleggja stigvaxandi æfingatíðni (=vikulegur æfingafjöldi), byrja kannski á 2 æfingum á viku og fjölgla þeim svo hægt í 4-5, eða þann fjölda sem henta þykir og halda hvíldardagana heilaga.
- Að hver þjálfunar- eða æfingaeining skiptist í upphitun - aðalfasa - niðurhitun.
- Upphitun getur verið létt hlaup, stuttir sprettir, stökk, o.fl.
- Niðurhitun getur verið létt hlaup, teygjuæfingar almennt eða teygjur fyrir þann líkamshluta sem verið var að æfa, o.fl.

Aðalfasa ber að skipuleggja þannig að æfa þarf:

- sérstakan kraft á undan almennum krafti.
- hámarksrafra á undan úthaldi.

Míkróhring eða æfingaviku er gott að skipuleggja með það í huga að hafa breytilegt æfingamagn og æfingaálag eftir dögum, dæmi:

3 æfingar í viku: Mán. -mið. -fös.  
Hafa 15% minna álag á miðvikudagsæfingunni

4 æfingar í viku: Vaxandi álag á æfingum 1-3 og minnka svo álagið á æfingu 4. Vikuna á eftir er álagið svo aukið. Dæmi: Álag

	æf. 1	æf. 2	æf. 3	æf. 4
vika 1	60%	65%	70%	65%
næsta vika	65%	70%	75%	70%

Að lokum; til þess að staðna ekki í þjálfuninni er nauðsynlegt að breyta til reglulega og nota breytilegar æfingar. Gott er að endurskipuleggja æfingarnar í áætluninni frá grunni á a.m.k. 6 viknafresti. Einnig er óráðlegt að æfa stöðugt allt árið, það er nauðsynlegt fyrir líkamann að fá a.m.k. 2 mánuði í hvíld á ári til að endurbyggja sig.

# Félagsstarf Ísalp

## umsjón Salbjörg Óskarsdóttir



Frá aðalfundi í febrúar 1990. Hluti fundargesta. *Ljósm. Salbjörg Óskarsdóttir.*



Fundarstjóri og fundarritari: Guðmundur Pétursson og Gunnlaugur Eiðsson.  
*Ljósm. S.Ó.*

Sú breyting hefur verið gerð, að ferðalýsingar hafa verið færðar yfir í fréttabréfið. Í ársritinu verður því aðeins gerð stuttlega grein fyrir félagsstarfinu í orðum, en þá betur í myndum. Þó hafa félagar verið óvenju sparir á myndatökur í ferðum á þessu ári, en eru hérmeð áminntir að gleyma ekki nauðsynjum eins og myndavél og tilheyrandi heima. Sama ferðin verður aldrei farin aftur.

### Ferðir og námskeið

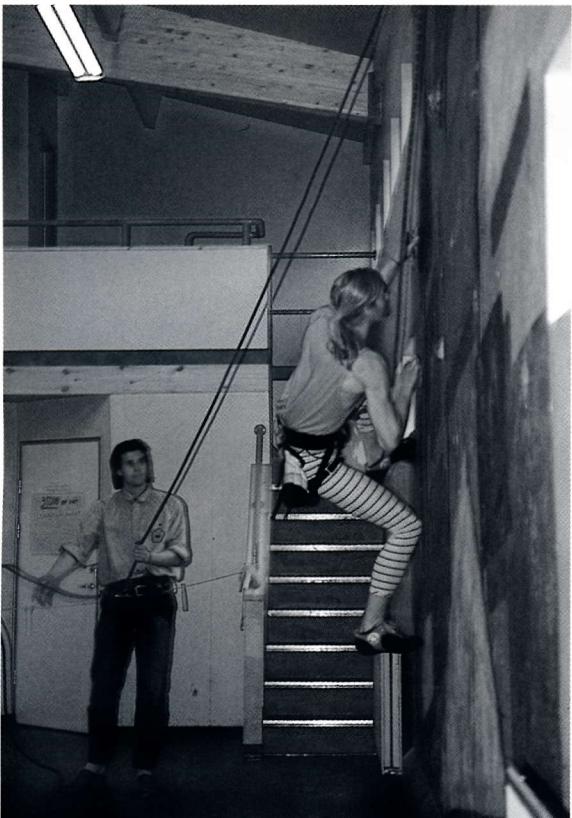
Helgina 21.-22. október 1989 var gengið yfir Skarðsheiði frá austri til vesturs. Legið var við í vesturhlíðum Þverfjalls. Þátttakendur voru 9 og fararstjórar Jón Þorgrímsson og Magnús V. Guðlaugsson.

Laugardaginn 11. nóvember fór Pétur Ásbjörnsson með 14 manna hóp í Djúpahelli í Bláfjöllum.

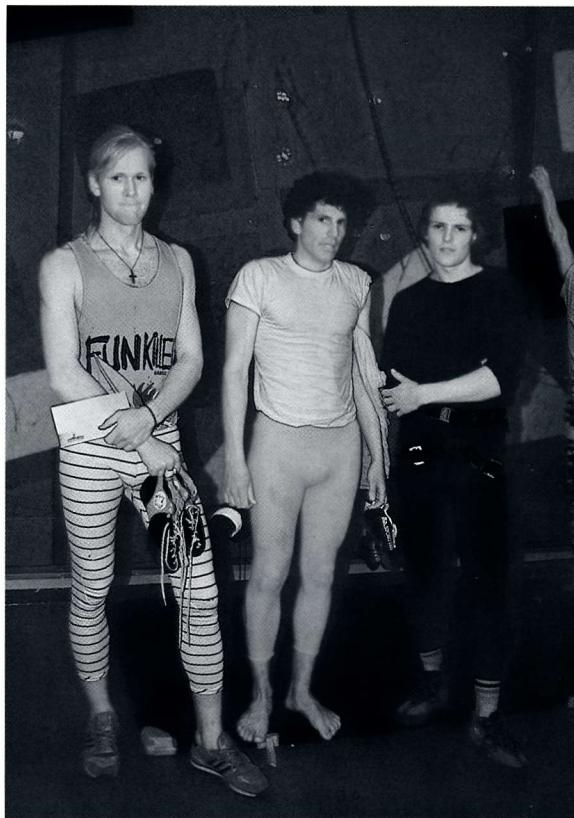
Laugardaginn 25. nóvember fór Magnús aftur á stúfana og nú með nokkurn hóp á Kistufellið. Átta manns fóru upp suðvesturhorn Kistufells og þrír fóru upp Gunnlaugsskarðið.

Pann 27. janúar fór Kristinn Einarsson fyrir fámennum flokki (4) á Akrafjallið. Farin var snjó- og mosaleið upp á norðanverðu fjallinu. Veður var leiðinlegt.

Helgina 24.-25. febrúar átti að fara á Eyjafjallajökul. Ekki tókst þó til sem skyldi og bílar urðu óvígir á leið inn að Gígjökli. Fararstjórar voru Björn Baldursson og Haraldur Örn Ólafsson. Sex voru í fór.



Klifurkeppnin. Stebbi að verki. Ljósm. *Salbjörg Óskarsdóttir*.



Sigurvegarar klifurkeppninnar: Stebbi, Hjölli og Jón Gauti. Ljósm. *Salbjörg Óskarsdóttir*.

Helgina 17.-18. mars var haldið fjallaskíðanámskeið í Botnssúlum. Kennt var á laugardeginum, en vegna veðurs var ekki hægt að afhafast neitt á sunnudeginum. Nemendur voru 4 og nutu leiðsagnar Arnórs Guðbjartssonar. Gist var í Bratta.

Pann 1. maí var haldin fyrsta innanhússlifurkeppnin hérlandis, fór hún fram í húsi Flugbjörgunarsveitarinnar í Öskjuhlíð. Um framkvæmd sáu Björn Vilhjálmsson og Leifur Örn Svaravsson. Keppendur voru 10.

Fyrstu helgina í september stóð til að fara á Pumal í Skaftafellsfjöllum. Enn brugðu veðurguðir á leik, en við þeim var séð og farið á Vestur-Hnútu (919 m). Í förinni voru 8 manns og fararstjóri var Guðmundur Helgi Christensen.

Vinnuferð í Tindfjöll var farin um miðjan september. Fararstjóri var Salbjörg Óskarsdóttir og 4 mættu til starfa. Sannaðist hið fornkveðna að fáar hendur vinna mikið verk.



Nemendur og fleiri á fjallaskíðanámskeiðinu. Ljósm. *Jón Þorgrímsson*.

Ísklifurnámskeiðið var að þessu sinni í Sólheimajökli í lok september. Björn Vilhjálmsson, Snævarr Guðmundsson og Torfi Hjaltason kennuð og nemendur voru 13 talsins. Tjaldað var á Skógum. Mjög gott veður var á laugardeginum en rigning á sunnudeginum. Aðkoma að jöklínnum er mjög þægileg, fólkslafare!

Þó nokkrar ferðir svo og námskeið félru niður vegna þátttökuleysis og ýmissa annarra orsaka.

### Myndasýningar

Pann 15. nóvember 1989 sýndu nokkrir Kópavogsmenn, þeir Björgvín Richardsson, Einar Stefánsson, Kristján Maack og Vilhelm Gunnarsson frá leiðangri sínum á Denali (McKinley) í Alaska, þá um sumarið. Um 140 manns sáu sýninguna.

Priðjudaginn 3. apríl sýndi breski fjallamaðurinn Jim Fotheringham myndir úr ferðum sínum til Himalaya, Baffinseyju og víðar. Um 70 manns sáu sýninguna. Jim var gestur klúbbsins í viku, fór í ferðir, mætti á opíð hús og svaraði spurningum félaga.

Þá eru ótaldar þær fjölmörgu frábæru myndasýninga og fróðlegra erinda er haldin hafa verið í félagsheimilinu, þó ekki sé hægt að geta þeirra nánar hér.

Í októberlok 1990 sýndu þeir Björn Ólafsson og Einar Stefánsson frá fjallgöngum sínum í Pamírfjallgarðinum um sumarið. Þeir gerðu atlögu að Pik Kommunizma, en urðu frá að hverfa og komust svo á tind Leninfjalls. Um 140 manns sóttu sýningu þeirra.

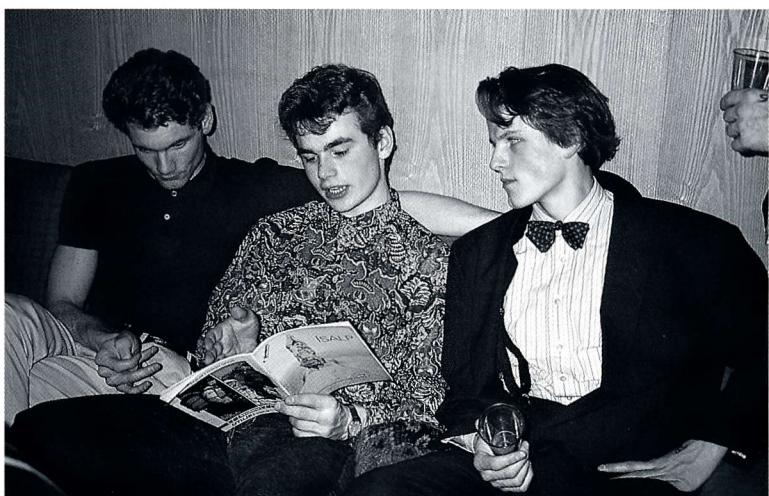
### Skemmtanir

Skemmtanir voru tvær. Í desember var jólaglögg. Var það fjölsótt þótt því yrði að fresta um viku á síðustu stundu. Salbjörg Óskarsdóttir og Margrét G. Júlíusdóttir sáu um það að vanda.

Árshátíðin var í febrúar. Stólameistaratalinn vann að þessu sinni Víðir Pétursson eftir harða keppni. Veislustjórar voru Anna Lára Friðriksdóttir og Björn Vilhjálmsson. — Gestir voru á milli 40 og 50 á horri samkundu, gamlir sem nýir félagar.



Frá ísklifurnámskeiðinu í Sólheimajökli. *Ljósm. Tómas Halldórsson.*



Á árshátíð: Víðir Pétursson, Haraldur Örn Ólafsson og Jón Gauti Jónsson. *Ljósm. S.Ó.*



Á árshátíð: Linda Björk Þórðardóttir og Björn Ólafsson. *Ljósm. S.Ó.*

# Árskýrsla ÍSALP 1989

## Stjórn

Stjórn ÍSALP 1989 skipuðu: Björn Vilhjálmsson formaður, Guttormur B. Þórarinsson varaformaður, Salbjörg Óskarsdóttir gjaldkeri, Gunnlaugur Eiðsson ritari, Torfi Hjaltason, Haraldur Ólafsson og Magnús V. Guðlaugsson. Stjórnin hélt 12 fundi á árinu.

## Skálarnir

Ný kabyssa var sett upp í Tindfjallaskála, anddyrið málæð og skipt um gler í austurglugganum. Engin vinnuferð var farin í Botnssúlur. Ástand beggja skálanna er gott, þó er ljóst að lagfæra verður Tindfjallaskálann verulega mikil á næstu árum.

## Ferðir

Farnar voru 12 auglýstar ferðir, þar af ein vinnuferð í Tindfjöll. Auk þess boðaði klúbburinn þrisvar til klettaklifurs í Reykjavík og nágrenni (þar af einnar grillveislu). Príj ferðir félru niður vegna þáttökuleysis. Fararstjórar í almennum ferðum voru 12 og að þeim meðtöldum voru þáttakendur 103. Þetta eru jafnmargar ferðir og árið áður, en að meðaltali 40% fleiri þáttakendur í hverri ferð.

## Námskeið

Haldin voru fjögur námskeið. Vegna misskilnings félur niður námskeið í notkun fjallhlífua. Nemendur voru alls 41 og leiðbeinendur 10. Meðaltalsfjöldi nemenda á hverju námskeiði var svipaður og árið áður. Námskeið í vetrafjallamennsku voru haldin bæði í grennd við Reykjavík og á Seyðisfirði.

## Félagsheimilið

Húsnaðið var notað eins og undanfarin ár. Ópið hús var 45 miðvikudagkvöld og auglýst dagskrá allt árið, en þó rýrari um sumarið en veturinn eins og alltaf. Nokkuð var um fyrirlestra eða kennslufundi, alls 6 auglýstir. 875 skráningar eru í gestabókinni (25% aukning frá fyrra ári), þar af 650 á opnum húsum, sem er 30% aukning frá fyrra ári. Ferða- og fundanefnad hélt 7 fundi, húsnefnd 2 og ritnefnd 21.

Ekkert var keypt af nýjum bókum, en áskrift keypt að þremur nýjum tímaritum. Bókavörður var Björn Vilhjálmsson.

Þriðji aðili að húsnaðinu, Dólpungur, hætti þáttöku á miðju ári og eru nú ÍSALP og Danir einir um húsnaðið sem fyr.

Á árhártíðina, sem haldin var í mars mættu um 40 manns og um 40 komu einnig á jólaglögg.

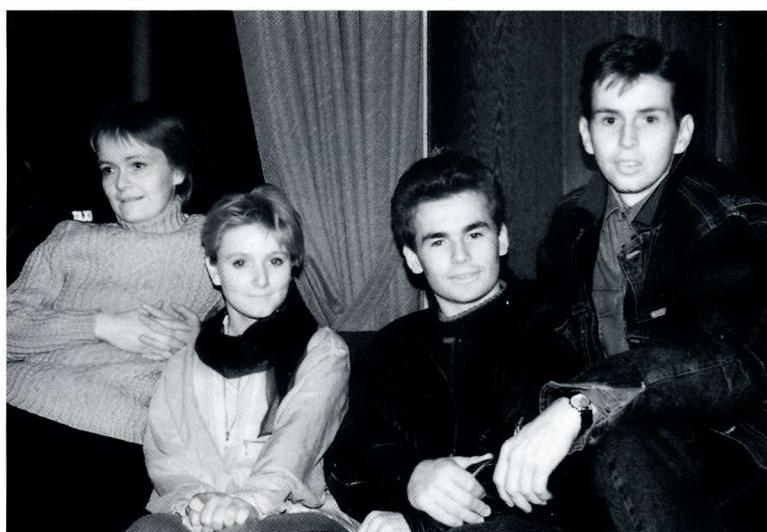
## Útgáfan

Fimmta ársritið kom út 21. desember og var innheimtan líft farin að skila sér um áramót. Riststjóri og ábyrgðarmaður var Salbjörg Óskarsdóttir.

Fimm tölublöð af Fréttabréfinu komu út á árinu. Það hefur vaxið að efni og umfangi í



Stjórn Ísalp 1990. Aftari röð: Torfi Hjaltason varaformaður, Snaevarr Guðmundsson, Salbjörg Óskarsdóttir gjaldkeri og Páll Sveinson ritari. Fremri röð: Magnús Guðlaugsson, Björn Vilhjálmsson formaður og Haraldur Örn Ólafsson. Ljós. Baldur Björnsson.



Ferða- og fundanefnad 1990: Anna Lára Friðriksdóttir, Linda Björk Þórðardóttir, Haraldur Örn Ólafsson formaður og Björn Baldursson. Á myndina vantar Viði Pétursson. Ljós. Salbjörg Óskarsdóttir.

ritstjórnartíð Páls Sveinssonar, sem einnig er ábyrgðarmaður þess.

## Félagatal

Skráðir félagar um áramót voru 318. Á árinu voru 28 félagar strikkaðir út af félagatalinu vegna vanskila. Spjaldskráritari var Páll Sveinsson.

## Önnur mál

Stjórn ÍSALP þakkar öllum þeim sem stuðlað hafa að uppgangi klúbbins á liðnu ári með styrkjum og starfi. Einig þökkum við fyrir góða þátttöku og vonum að ÍSALP halði áfram að eflast á komandi árum.

# Ársreikningur ÍSALP 1989

<b>Gjöld</b>		<b>Tekjur</b>	
Ársritið 1989 útgáfukostnaður	304.459	Félagsgjöld 1988 * 81	119.077
Fréttabréfið	25.881	Félagsgjöld 1989 * 34	60.700
Endurútgáfa tímarita	52.944	Auglýsingatekjur ársrits 1988	22.500
Burðargjöld / Pósthólf	18.359	Auglýsingatekjur ársrits 1989	18.000
Ritföng/gíróseðlar/límmiðar	4.933	Auglýsingatekjur Fréttabréfs	25.500
Áskrift tímarita	17.285	Seld eldri blöð	25.965
Bókakaup	1.179	Seld merki	6.900
Félagsheimilið	103.272	Almanök (54.700 - 36.582)	18.118
Rekstur Tindfjallaskála	5.171	Gistigjöld - Bratti	24.780
Rekstur Bratta	1.133	Gistigjöld - Tindfjöll	28.040
Skálarekstur	377	Ágóði af námskeiðum	690
Myndasýning	6.040	Ágóði af skemmtanahaldi	13.500
Sjoppan (11.642 - 7.966)	3.676	Vaxtatekjur	39.127
Framlag til húsnefndar v/sjoppu	3.835		
Greidd skuld frá fyrra ári	2.937		
Annar kostnaður	4.949		
 Gjöld alls	 556.430	 Tekjur alls	 402.897
		Gjöld umfram tekjur	153.533
 Samtals	 556.430	 Samtals	 556.430
 <b>Eignir</b>		 <b>Skuldir</b>	
Ávísanareikn. 1371 L.I.	68.509	Höfuðstóll 1/1 1989 = 299.849	
Gíróreikningur	7.439	Gjöld umfram tekjur = 153.533	146.316
Bratti	385.241	Endurmat Bratta	257.280
Sjúkrabörur	418	Ógreidd skuld v/ársrits	100.000
Sýningarborð	168	Ógreiddir reikningar	2.625
Sýningartjald	373		
Litskyggnumvél	3.000		
Kommóða	148		
Sófar	4.000		
Bókaskápar	5.990		
Bókasafn	30.935		
 Samtals	 506.221	 Samtals	 506.221

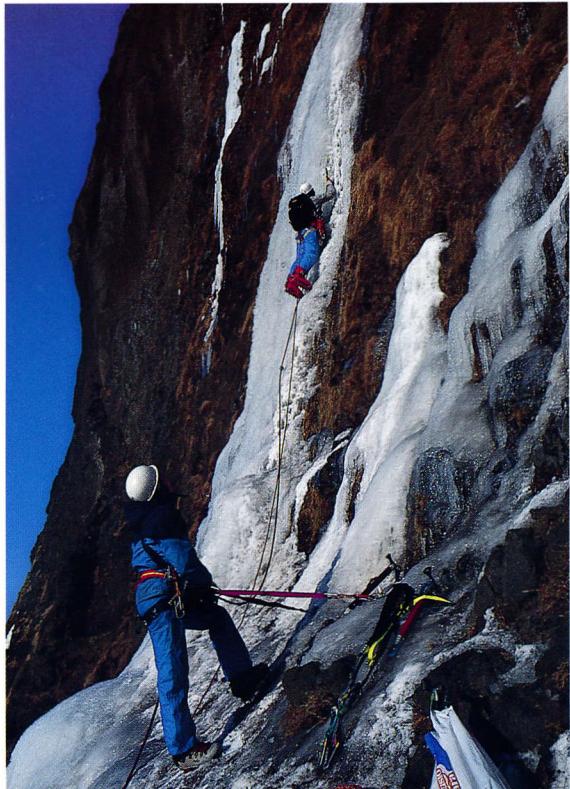
*Reikningur þessi hefur verið endurskoðaður og sé ég enga ástæðu til athugasemda.*

*Reykjavík, 5. febrúar 1990*

*Einar Hrafnkell Haraldsson*



Úr Brynjudal. Ljósm. Leifur Örn Svavarsson.



Björn Vilhjálmsson í ókláraðri leið undir Eyjafjöllum.  
Úr safni B.V.

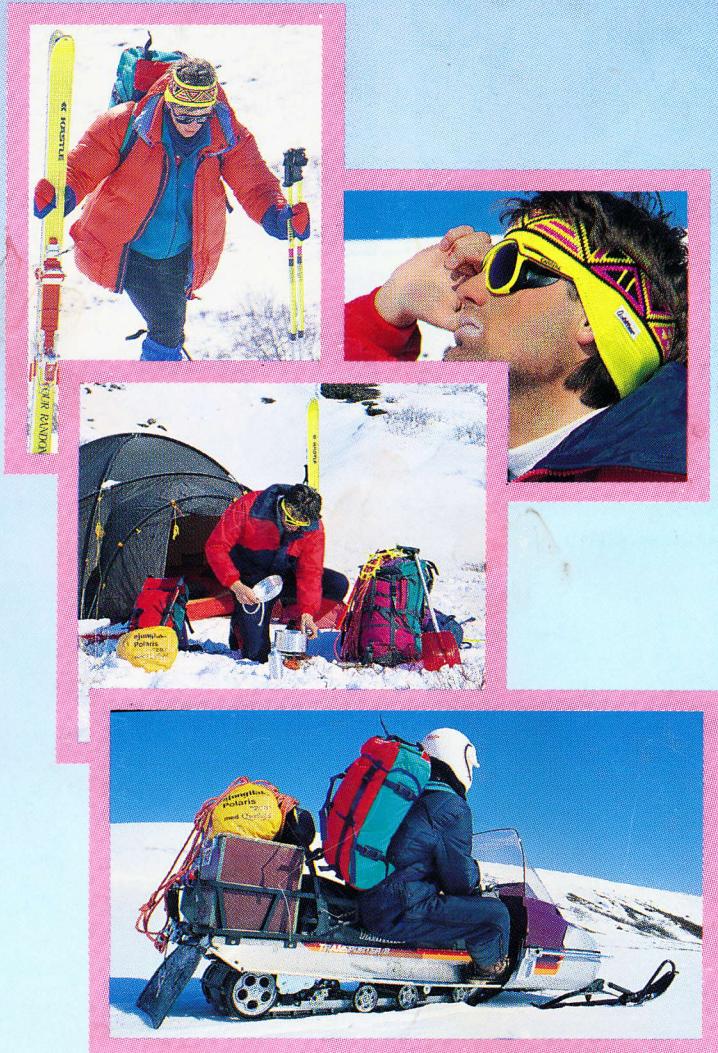


Í Pórisjökli. Ljósm. Páll Sveinsson.

# UPP UM FJÖLL OG .....

Til að komast á leiðarenda er nauðsynlegt að hafa góðan bakhjarl. Skátabúðin er bakhjarl alls útiverufólks. Áratuga reynsta í sölù á viðlegubúnaði, sem henrar bæði reyndu og óreyndu útiverufólkis er rós í hnappagat Skátabúðarinna. Skátabúðin býður mikilv úrval af skíðavörum. Allt heimsþekkt vörumerki.

Já, þú kemst á leiðarenda með Skátabúðinni.



Raðgreiðslur  
Póstsendum samdægurs

SKÁTABÚÐIN  
-SKARAR FRAMÚR-

SNORRABRAUT 60 SÍMI 12045