

Tags: Stora boken om klättring : lär dig grunderna i klippklättring - från topprep till ledklättring epub books download; Stora boken om klättring : lär dig grunderna i klippklättring - från topprep till ledklättring ladda ner pdf e-bok; Stora boken om klättring : lär dig grunderna i klippklättring - från topprep till ledklättring e-bok apple; Stora boken om klättring : lär dig grunderna i klippklättring - från topprep till ledklättring MOBI download; Stora boken om klättring : lär dig grunderna i klippklättring - från topprep till ledklättring las online bok; Stora boken om klättring : lär dig grunderna i klippklättring - från topprep till ledklättring bok pdf svenska

Stora boken om klättring : lär dig grunderna i klippklättring - från topprep till ledklättring PDF E-BOK

Joakim Hermansson



Författare: Joakim Hermansson

ISBN-10: 9789186773731

Språk: Svenska

Filstorlek: 3608 KB

BESKRIVNING

Stora boken om klättring är en omfattande instruktionsbok som metodiskt går igenom alla tekniker du behöver för att klippklättra. Du som är nybörjare får bland mycket annat lära dig: - Klättertekniker för olika typer av klättring - Alla nödvändiga knutar - Säkrlingsplacering - Hur du bygger stabila ankare för firning, standplats eller topprep - Att säkra och fira på ett säkert sätt - Specifika rutiner vid sportklättring och bouldering Boken tar även upp mer avancerade moment för dig som redan klättrat ett tag och vill utvecklas som klättrare: - Ledklättring med naturliga säkringar - Flera metoder för jämviktning av ankare - Specialknutar - Repklättring - Knutövergång vid firning - Säkra med hjälplåsande bromsar som GRIGRI - Fallteori, fallteknik och att bromsa ett fall. Bokens innehåll uppfyller Svenska Klätterförbundets normer för Grundkurs i klippklättring samt Sportklätterkurs på klippa. Författaren Nils Bobo Gustavsson är auktoriserad klätterinstruktör med många års erfarenhet av kursverksamhet. Han arbetar bland annat med att utbilda instruktörer inom Svenska Klätterförbundet. Vid sidan av klättringen undervisar han i friluftssäkerhet och ledarskap på universitetet.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Begagnade böcker, kurslitteratur. Antikvariat | Bokbörsen

Länk till startsidan. ... Stora boken om klättring. Undertitel: lär dig grunderna i klippklättring - från topprep till ledklättring. Av: Gustavsson, ...

Alpinism & Bergsbestigning, Klättring, Resor & kurser med Mountain ...

Calazo - Stora boken om klättring. Hem; Om oss; Köpvillkor; ... Lägg till varor för 295 kr och du får fri frakt REA Vinterkampanj! Skor. Utrustning ...

Stora boken om klättring : lär dig grunderna i klippklättring - från ...

Under en hel dag i lär du dig grunderna i klippklättring. ... allt från att bestiga ett berg eller ... Stora boken om klättring rekommenderas av Svenska ...

Stora boken om klättring : lär dig grunderna i klippklättring - från topprep till ledklättring

LÄS MER