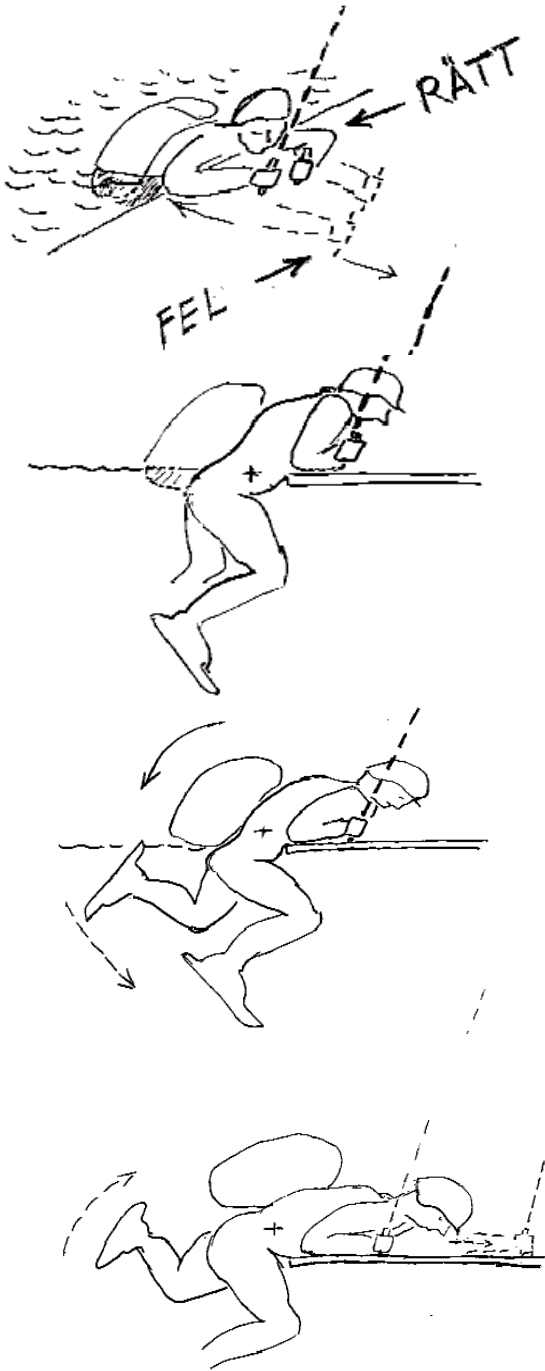


# Hur man klättrar upp för en fast iskant efter isbrytning som sker efter samma metod.



## 1. Lägsta flytläge

Lägg armarna på/vid iskanten. Hugg med isdubbarna i isen framför näsan och håll kroppen från iskanten. Fel att dra. Krafterna tar ut varandra. Man hamnar i dödsspositionen.

## 1 till 2.

Tryck med armbågarna mot iskanten, 20-30 kg erhållas då (kolla med en våg). Förstärkning med ett simtag samtidigt som man har frigång mot iskanten lyfter bröstet(en) förbi iskanten och man hänger på revbenen.

## 2. Axellyftsläge.

## 2 till 3.

Nu vidtar ålning och vickning medan man håller(ej drar) kroppen kvar. Iskanten flyttas bakåt för varje bestämt hugg framåt med dubbarna.

## 3. Kritiska läget.

Det blir ett moment bakåt av främst ryggsäcken (tas av om den är för stor). Dubbarna måste hållas snett framåt. Ev skyffla vatten nedåt/framåt med fötterna. Orma med kroppen samtidigt. Den kranstandade cylinderdubben biter bäst.

## 3 till 4.

Fortsätt klättra med magen (flytta på kameran) och man hamnar i fosterställning, ryggsäcken drar inte bakåt längre. Viloläge.

## 4.

Fortsätt åla tills iskanten når förbi naveln. Då är det lätt att lägga upp knät på iskanten. Knä- och krypläge.

### Kommentarer:

Ovanstående är en beskrivning i detalj hur man på ett naturligt och rationellt sätt klättrar uppför en iskant med tung ryggsäck med minsta möjliga ansträngning från ett absolut lägsta flytläge. Med en lätt ryggsäck och ett högt flytläge samt med en god teknik och styrka kan man komma till eller förbi det kritiska läget direkt. Vid en plurningsövning är det lämpligt att pröva med att göra alla tempona långsamt och helst med en tung/full ryggsäck. Observera att när som helst man bara drar (även med en kastlina i handen) så sker en fastlåsning i dödsspositionen. Orma och vicka i alla lägen.