Ársskýrsla

Klifurfélags Reykjavíkur

2024 - 2025

EFNISYFIRLIT

1 **Reksturinn**
- Pistill formanns
- Sara og Ben
- Styrkir
- Klifurbúðin
- Rekstrartölur

2 **Námskeið og æfingar**
- Byrjendaboulders
- Compworkshop
- Barna- og unglingastarf
- Hópar
- Sumarnámskeið
- Afrekshópur KFR
- Línuklifurnámskeið

3 **Mót**
- Klifursamband Íslands
- RIG 2025
- Bikarmót 2024
- Krakka– og skemmtimót
- Grunnskólamót
- ÍM í leiðsluklifri og grjótglímu 2024
- BM í leiðsluklifri og grjótglímu

4 **Annað**
- Boltasjóður
- Húsnæði Klifurhússins
- Ferðasaga
- Framtíðarsýn KH

Sem fyrr er mikilvægast að byrja skýrsluna á því að þakka öllum starfsmönnum og sjálfboðaliðum kærlega fyrir árið sem er liðið og allar stundirnar sem hafa farið í að styðja við starfsemi félagsins og rekstur Klifurhússins.

Kæru starfsmenn og sjálfboðaliðar félagsins, þið gerið Klifurhúsinu kleift að halda úti því frábæra starfi sem KFR stendur fyrir og eigið endalaust þakklæti skilið fyrir alla ykkar vinnu.

Stjórn Klifurfélags Reykjavíkur 2024 - 2025:

Hilmar Ingimundarson (formaður)

Þorgerður Þórólfsdóttir

Ágústa Gunnarsdóttir

Marinó Eggertsson

Valdimar Björnsson

Emil Bjartur Sigurjónsson

Jóhann Haraldsson

Klifurfélag Reykjavíkur, KFR, er íþróttafélag sem á aðild að ÍBR og er eitt að aðildarfélögum Kilfursambands Íslands.

Meginhlutverk félagsins er að sjá um rekstur stærstu innanhúss klifuraðstöðu Íslands í Klifurhúsinu í Ármúla 21 og 23 og línuklifurveggjarins í Miðgarði í Garðabænum

KFR heldur Íslandsmeistaramót og Bikarmót í grjótglímu, styrkir klifrara til þátttöku á Norðurlandamótum, heldur námskeið og æfingar í grjótglímu og sportklifri og hefur umsjón með klettaklifursvæðum á Íslandi. Helstu markmið félagsins eru að hlúa að klifuríþróttinni og efla klifur á Íslandi.

Þessi skýrsla er gefin út af Klifurfélagi Reykjavíkur fyrir aðalfund 2025, fyrir starfstímabilið mars 2024 – apríl 2025.

<u>Myndir</u>:

Sigtryggur Ari & Sigurður Ólafur

Myndir úr safni Klifurfélagsins,

Elísabet Thea og fleiri góðir ljósmyndarar KH!

<u>Texti</u>:

Starfsmenn og stjórn

<u>Uppsetning</u>:

Sara og Benjamín

Pistill formanns

Efling klifuríþróttarinnar og framtíðarsýn!

Kæru klifrarar.

Það er mér sönn ánægja að líta yfir farinn veg og þakka ykkur öllum, starfsmönnum, sjálfboðaliðum, iðkendum og foreldrum, fyrir það gríðarlega mikilvæga framlag sem þið hafið lagt til í-þróttarinnar og félagsins á liðnu ári. Án ykkar væri Klifurfélag Reykjavíkur ekki það kraftmikla samfélag sem það er nú. Á nýliðnu starfsári héldum við áfram að styrkja reksturinn, efla aðstöðuna okkar og bjóða upp á fjölbreytt og faglegt klifurstarf fyrir alla aldurshópa. Við höfum séð glæsilega fjölgun iðkenda og ánægjulegan vöxt í barna- og unglingastarfinu. Þá hafa keppendur félagsins einnig staðið sig frábærlega á innlendum sem erlendum mótum og er það skýr vísbending um að vinnan sem lögð er í þjálfun og mótastarf skilar sér vel.

Við höfum haldið áfram að bæta aðstöðu okkar í Ármúla 21 og 23 og lagt áherslu á að efla þjónustu við klifrara með auknu vöruframboði og bættri umgjörð um æfingar. Með viðbótinni í Miðgarði hefur einnig flóran og fjölbreytnin til æfinga aukist til muna, sem hefur eflt bæði gæði æfinga og ánægju iðkenda.

Ánægjuleg rekstrarniðurstaða

Ánægjulegt er að segja frá því að rekstrarafkoma félagsins var góð á árinu 2024. Heildartekjur félagsins námu rétt rúmlega 190 milljónum króna sem er aukning um rúm 12% frá fyrra ári, og styttist nú óðum í að við náum yfir 200 milljóna króna ársveltu. Hagnaður ársins nam svo rétt um 6 milljónum króna. Þá er gaman að sjá hvernig sala á klifurvarningi, kaffi og öðru „kruðerí“, hefur nær tvöfaldast á undanförnum árum og skilar nú tæplega 15 milljónum króna í veltu með góðri framlegð. Þar hefur aukið úrval vörutegunda og markvissari þjónusta skilað sér í betri rekstri og aukinni ánægju meðal gesta og iðkenda. Við stefnum áfram að því að reka félagið af ábyrgð og festu með það að markmiði að efla þjónustuna, bjóða upp á fyrsta flokks aðstöðu og styrkja frekar fjárhagslegan grundvöll félagsins til framtíðar.

Framtíðarhúsnæði – lykilverkefni okkar Við höfum undanfarin ár lagt mikla vinnu í að tryggja Klifurfélaginu framtíðarhúsnæði sem getur mætt vaxandi þörf klifursamfélagsins. Það hefur verið helsta áherslumál og verkefni mitt sem formanns og mikil vinna hefur farið í það á vegum stjórnar og annarra lykilaðila innan félagsins. Við höfum nú í sex ár unnið markvisst að því að koma á fót nýrri og öflugri aðstöðu í Toppstöðinni við Rafstöðvarveg. Viðræður við Reykjavíkurborg hafa gengið ágætlega á síðustu misserum og eru vonir bundnar við endanlegar niðurstöður fáist í það mál á næstu mánuðum. Brýnt er að þessi áfangi náist, því Toppstöðin gæti orðið heimili fyrir alla þætti starfsemi félagsins – æfingar, keppnir, viðburði og daglega iðkun – og myndi marka þáttaskil í þróun klifuríþróttarinnar á Íslandi.

Framtíðarsýn mótuð í sameiningu eftir síðasta aðalfund var haldin málstofa 19. febrúar 2025, eins og lagt hafði verið til. Þar komu saman fjölmargir félagar og settu fram hugmyndir og tillögur um framtíðarsýn Klifurfélags Reykjavíkur. Sú vinna hefur verið ómetanleg og vinnur nú ný stjórn úr niðurstöðum málstofunnar með það fyrir augum að móta skýra stefnu fyrir félagið til næstu ára. Niðurstöður þeirrar vinnu verða kynntar á vormánuðum.

Ágætu félagar! - Við horfum fram á spennandi tíma og krefjandi verkefni. Með samstilltu átaki, eldmóði og dugnaði trúi ég því að við munum ná þeim markmiðum sem við höfum sett okkur.

Ég hlakka til að takast á við komandi ár með ykkur öllum og vona að sem flestir taki virkan þátt í okkar sameiginlegu vegferð.

Áfram KFR!

Með klifrandi kveðju,

Hilmar Ingimundarson Formaður Klifurfélags Reykjavíkur

Benjamín og Sara

Viðburðaríkt og árangursríkt tímabil er að baki en einnig eru framundan mjög spennandi tímar þar sem Klifurfélag Reykjavíkur þokast nær því að tryggja sér nýtt og stærra húsnæði undir vaxandi starfsemi sína.

Síðasta ár fól í sér breytingar á starfsfólki en Þura okkar, Þuríður Sóley Sigurðardóttir, lét af störfum sem rekstarstjóri félagsins í maí 2024. Við þökkum henni einlæglega fyrir ötullt og óeigingjarnt starf í þágu félagsins í öll þau ár sem hún starfaði hjá okkur og vonumst til að sjá hana sem oftast í Klifurhúsinu. Sara tók við rekstrarstjórn í byrjun ágúst, var sett bara beint í djúpu laugina og hefur verið að ná að læra að synda með góðri hjálp.

Verkefnin sem farið var í á tímabilinu voru ýmis, búið eru að bæta við 2 slabbveggjum í Á21 og bæta við “kaos” vegg. Ben fór ásamt fleirum og smíðaði veggi og setti upp leiðir í ýmsum grunnskólum, Fossvogsskóla og Hörðuvallaskóla sem dæmi. Félagið bætti við sig talsverðu magni af gripum en fjárfest var í gripum fyrir um 12m.kr., enda veitir ekki af fjölbreytileika í gripum til að sinna og þjóna öllum þeim mismunandi hópum sem klifra reglulega í Klifurhúsinu.

Framkvæmdir voru á gluggum hússins en þeim var skipt út í nóvember og desember með tilheyrandi kulda. Birtustigið í húsinu hefur vaxið gríðarlega eftir þessa framkvæmd sem við fögnum en við stefnum samt að því að kaupa LED ljós á Moon veggina!

Ármúli 21 var tekinn í fulla notkun á árinu 2024 en nýtt bókunarkerfi var sett í gang í ágúst og þar er hægt að bóka tíma í Krakkaklifur og bóka afmæli. Þetta fyrirkomulag hefur komið mjög vel út og það hefur verið mikil ánægja með það.

Búðin fékk smá yfirhalningu með nýjum vörum frá Rungne og einnig voru gerðir nýjar tegundir af Klifurhúsbolunum góðu. Keppnis- og æfingabolir KFR voru settir í sölu og hafa sést út um allt á klifrurum í húsinu sem er skemmtilegt, enda erum við stolt af okkar félagi.

Nýtt kassakerfi var tekið í notkun á vormánuðum 2024 í tengslum við flutning bókhalds félagsins úr Reglu yfir í bókhaldskerfið DK og hafa þessar breytingar verið til góðs að okkar mati.

Við erum spennt og full tilhlökkunar fyrir næstu misserum en sumarið verður fullt af útiklifri, krökkum á sumarnámskeiðum og eitilhörðum inniklifrurum.

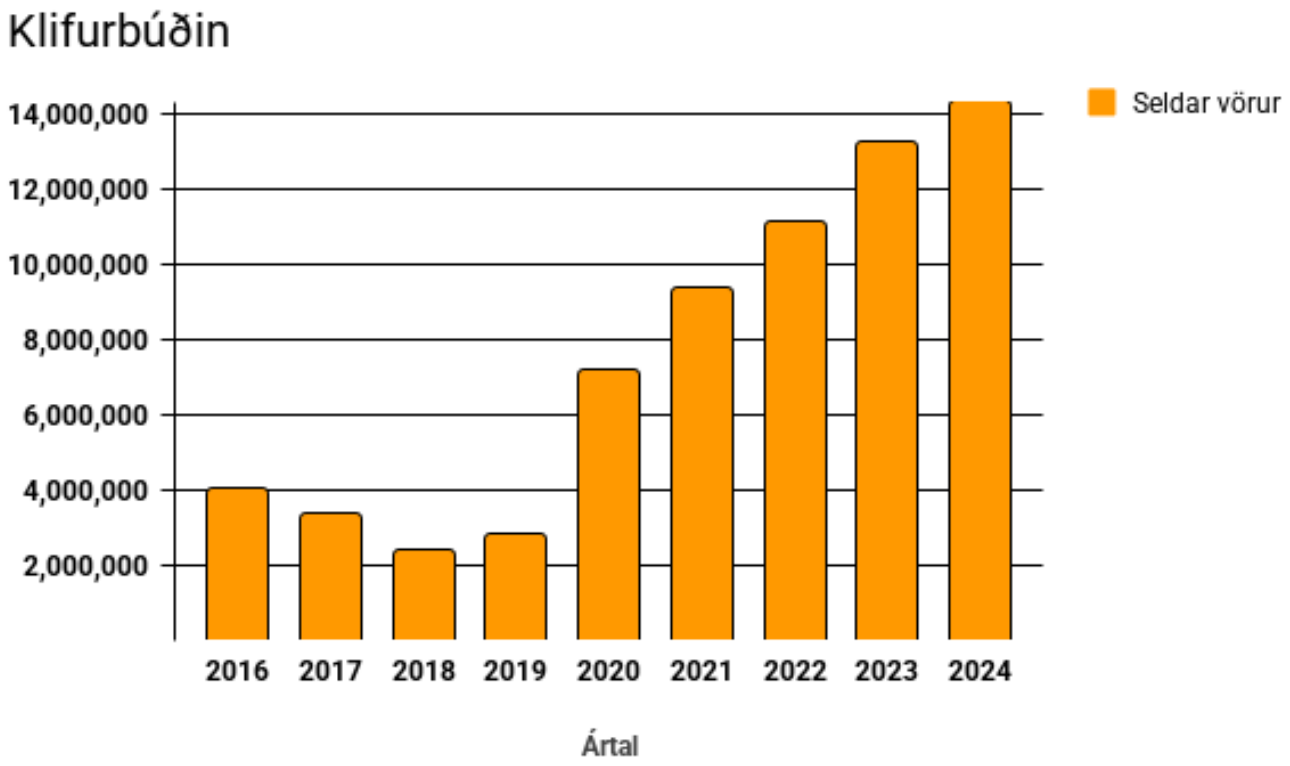
Styrkir

Styrkir til Klifurfélagsins eru ómetanlegir fyrir allan rekstur og framþróun og því er mikilvægt að gera þeim skil hér. Félagið þakkar innilega fyrir sig.

ÍBR Verkefnasjóður og ÍBR Afrekssjóður, MÍT, Hitt húsið og Lottó.

Klifurbúðin

Rekstur Klifurbúðarinnar gengur vel og jókst salan um 8,3% á milli ára (18% í fyrra). Helstu á-herslurnar í henni eru á klifurskó, æfingabúnað og fatnað. Í búðina hafa komið inn vörur frá Runge sem er vörulína frá Magnus Midtbo sem vakið hafa mikla lukku. Klifurskór frá Scarpa (frá Fjallakofanum) fóru líka í sölu á árinu. Aðrir vörur hafa haldið sér nokkurnvegin en helstu birgjar eru: Tenaya, La Sportiva, Red Point, GG sport (klifurbelti og línur), YYVertical, Beastmaker, Into the Wild og Moon Climbing

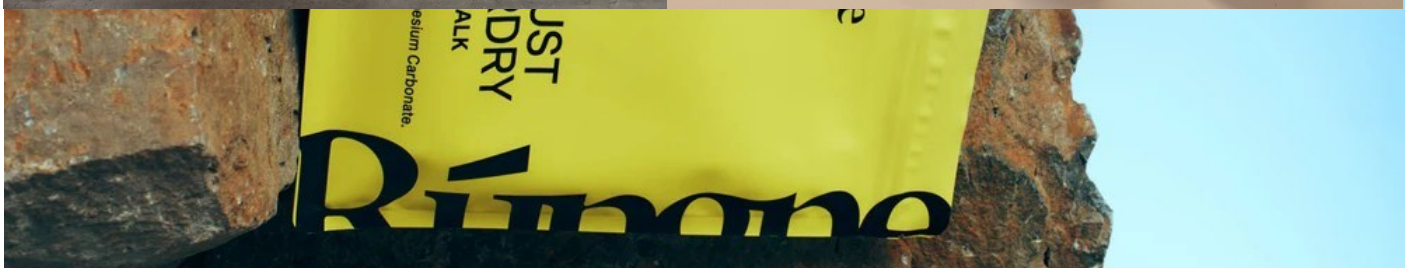


ONDRA COMP

SCARPA

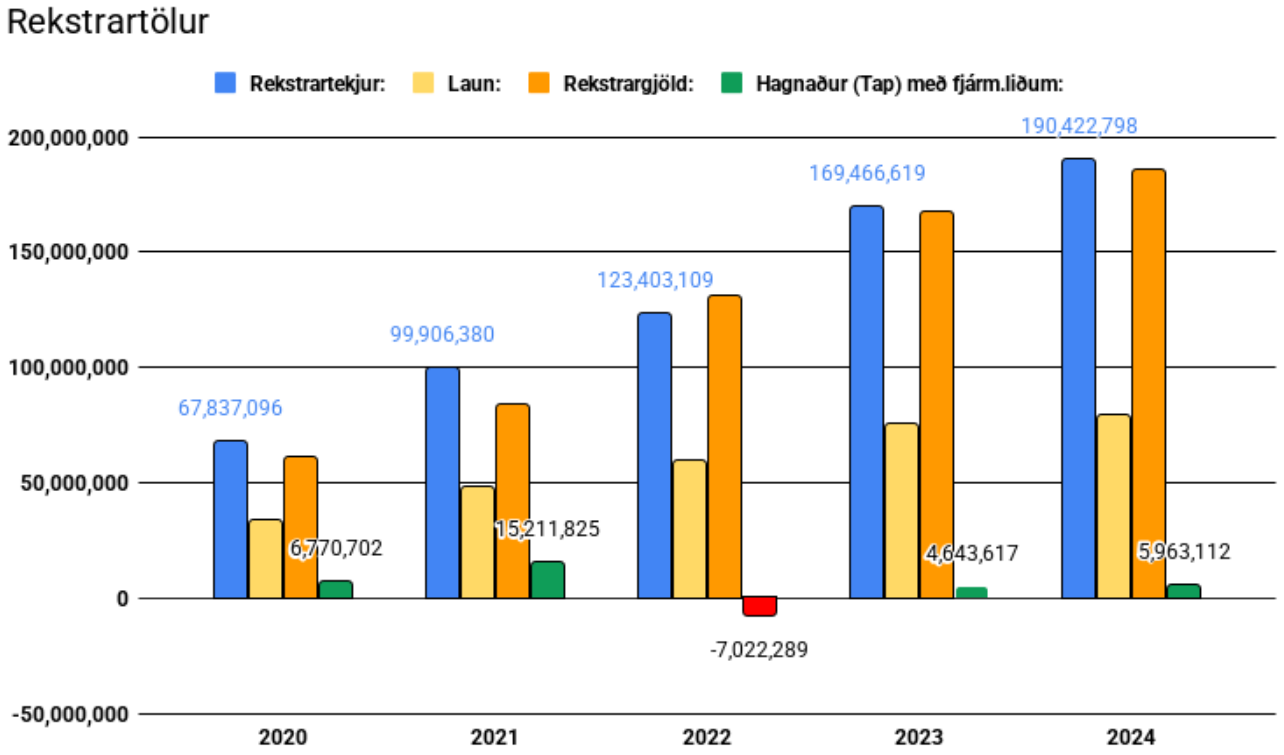
RED POINT
TRAIN YOUR BRAIN TO BE BRAVE

KLIFURHÚSIÐ



Rekstrartölur

Hagnaður var á rekstri Klifurfélagsins upp á tæpar 6 milljónir þetta árið og er stefnan að auka á-fram hagnað félagsins til að vera viðbúin auknum kostnaði við flutning í nýtt húsnæði á næstu árum. Breyting var gerð á uppgjöri 2023 sem endaði í 4,6 milljón kr. hagnaði.



Iðkendatölur

Ágætis aukning var á iðkendatölum Klifurhússins 2024. Fjöldi plássa á æfingar hjá börnum og ungmennum fjölgaði með tilkomu viðbótarhúsnæðis í Ármúla 21 og það sama gildir um fjölda þátttakenda á sumarnámskeiðum félagsins. Við fögnum öllum þessum nýju iðkendum og bjóðum þau velkomin í samfélag klifrara hér á landi!

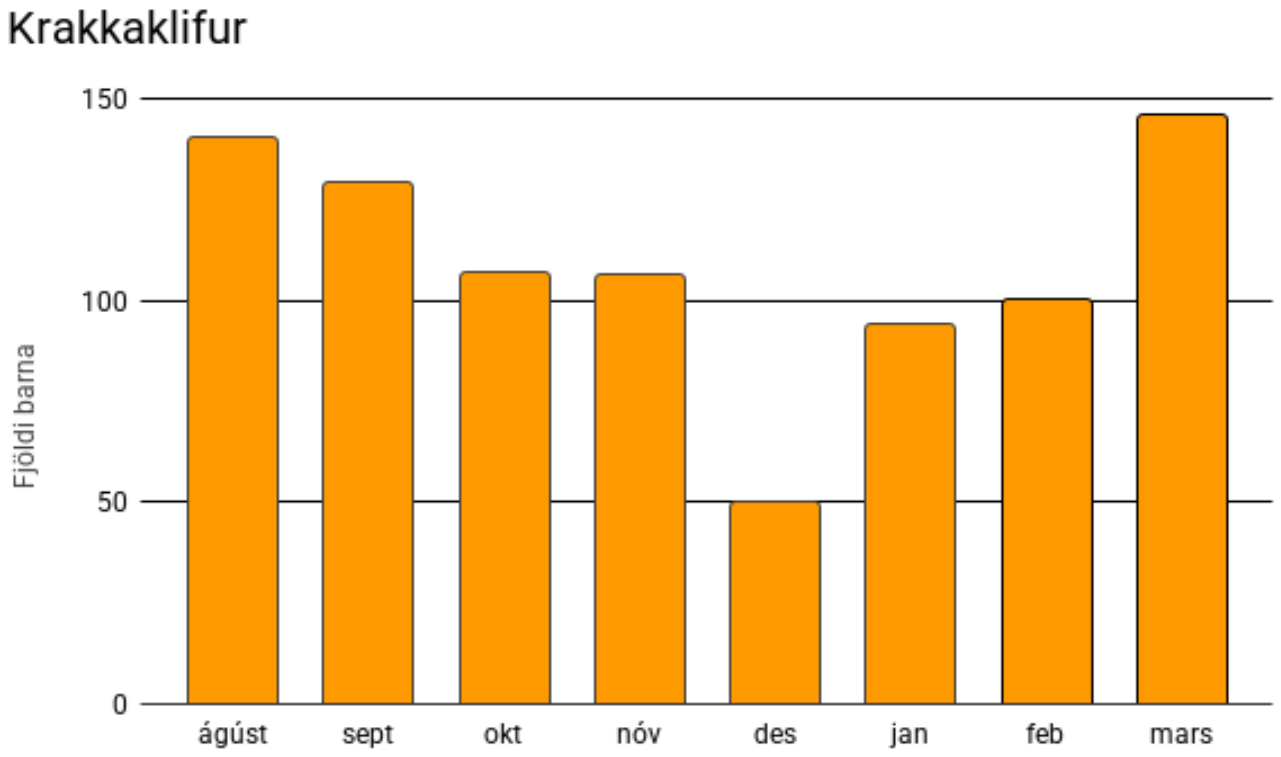
Afmæli, Krakkaklifur og íþróttaskólinn

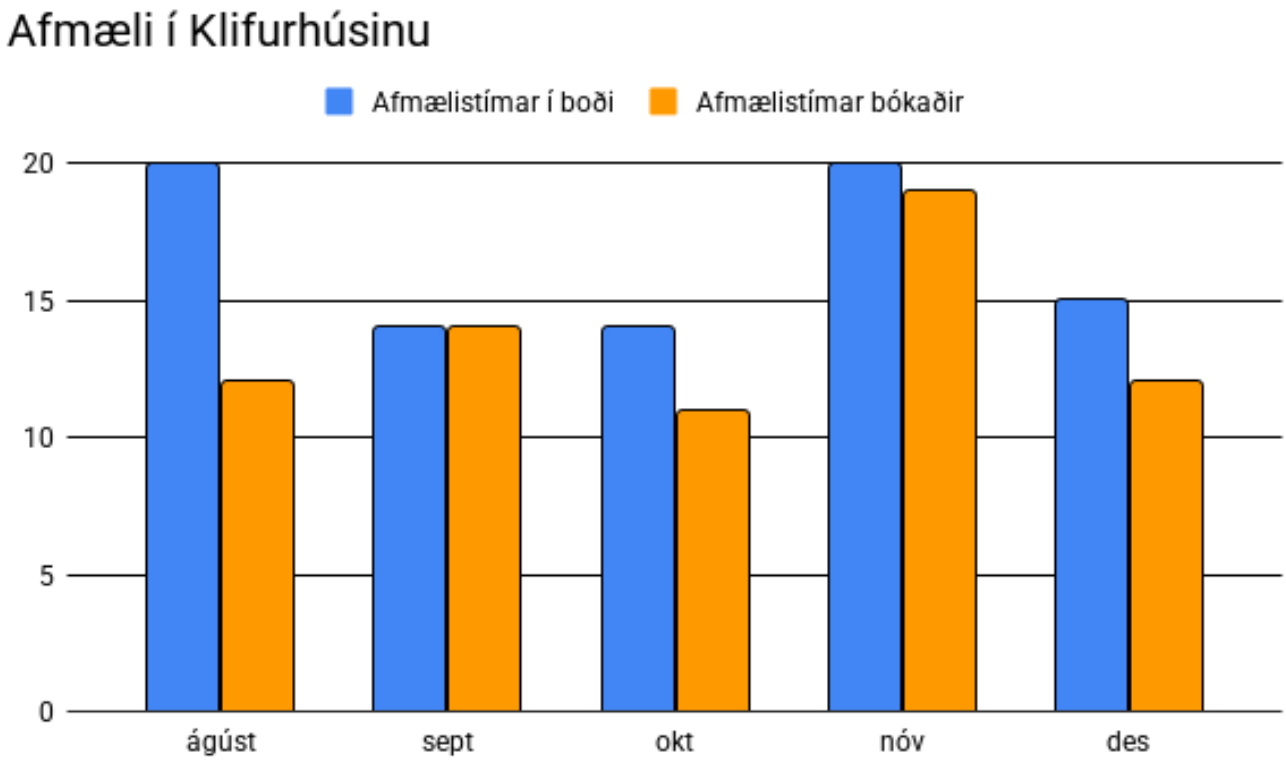
Í ágúst 2024 fór í loftið sölu og skráningarsíða fyrir bæði afmælishópa og krakkaklifur og hér má sjá tölur um fjölda á haustönn.

Tekjur vegna afmælisbókana voru 1,3 milljónir kr (ág-des).

Tekjur vegna Krakkaklifurs voru tæpar 600 þús kr fyrir 532 skipti (ág-des).

Iðkendur í íþróttaskólanum, 3ja til 6 ára voru 122 samtals á haustönninni og tekjur af því námu um 1,7 milljónir kr.





Æfingagjöld

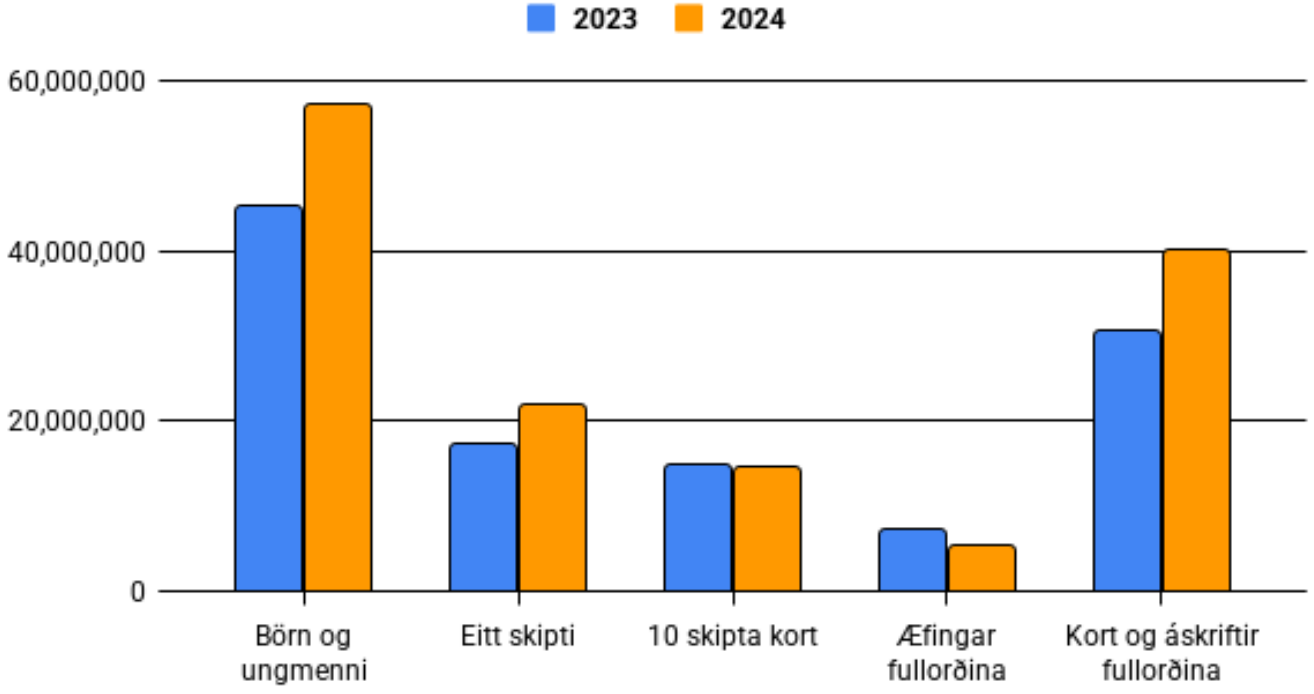
Börn og ungmenni: Allar æfingar og aðgangur undir 18 ára ásamt sumarnámskeiðum.

Eitt skipti: Allur stakur aðgangur á árinu, með eða án skóleigu.

10 skipta kort: Öll skiptakort seld á árinu, með eða án skóleigu.

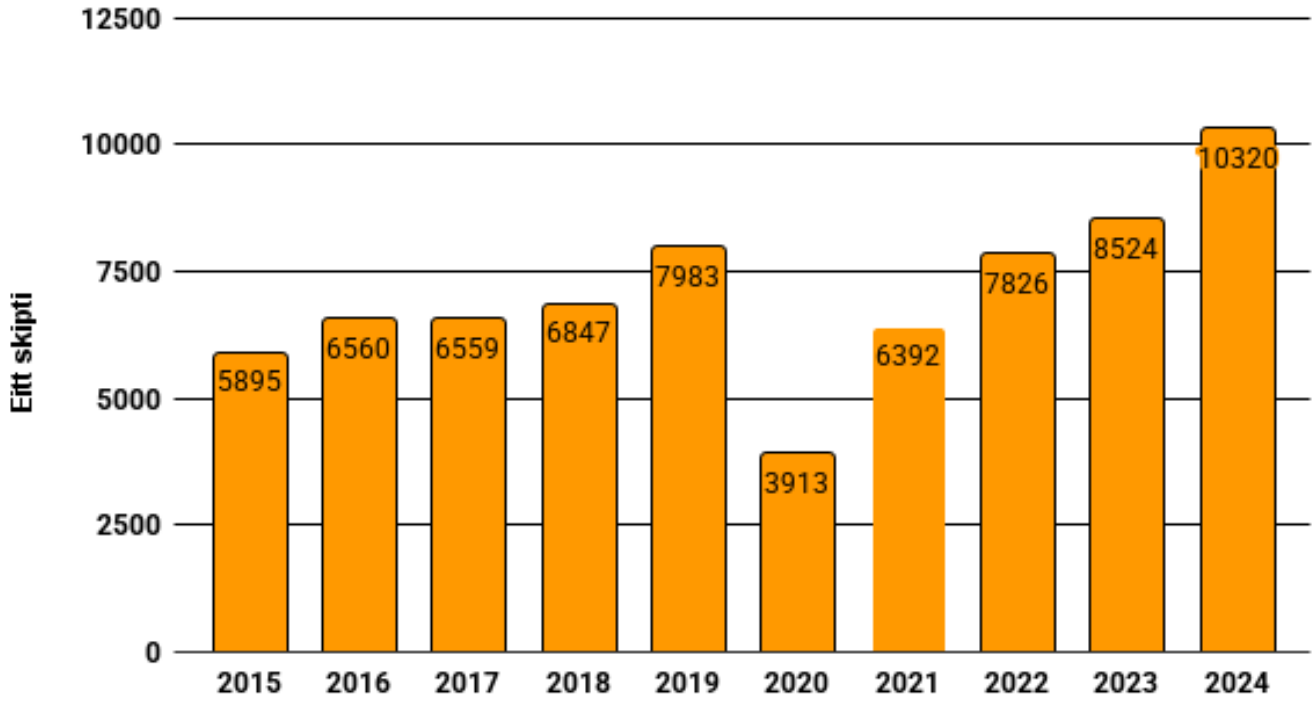
Æfingar fullorðina: Skipulagt æfingastarf og námskeið fyrir fullorðina. (V hópar, línu-klifurnámskeið, byrjendaboulders og fleira).

Kort og áskriftir fullorðina: Öll aðgangskort fyrir fullorðina, þ.m.t. námsmannakort, staðgreidd kort og mánaðarleg áskriftarkort.



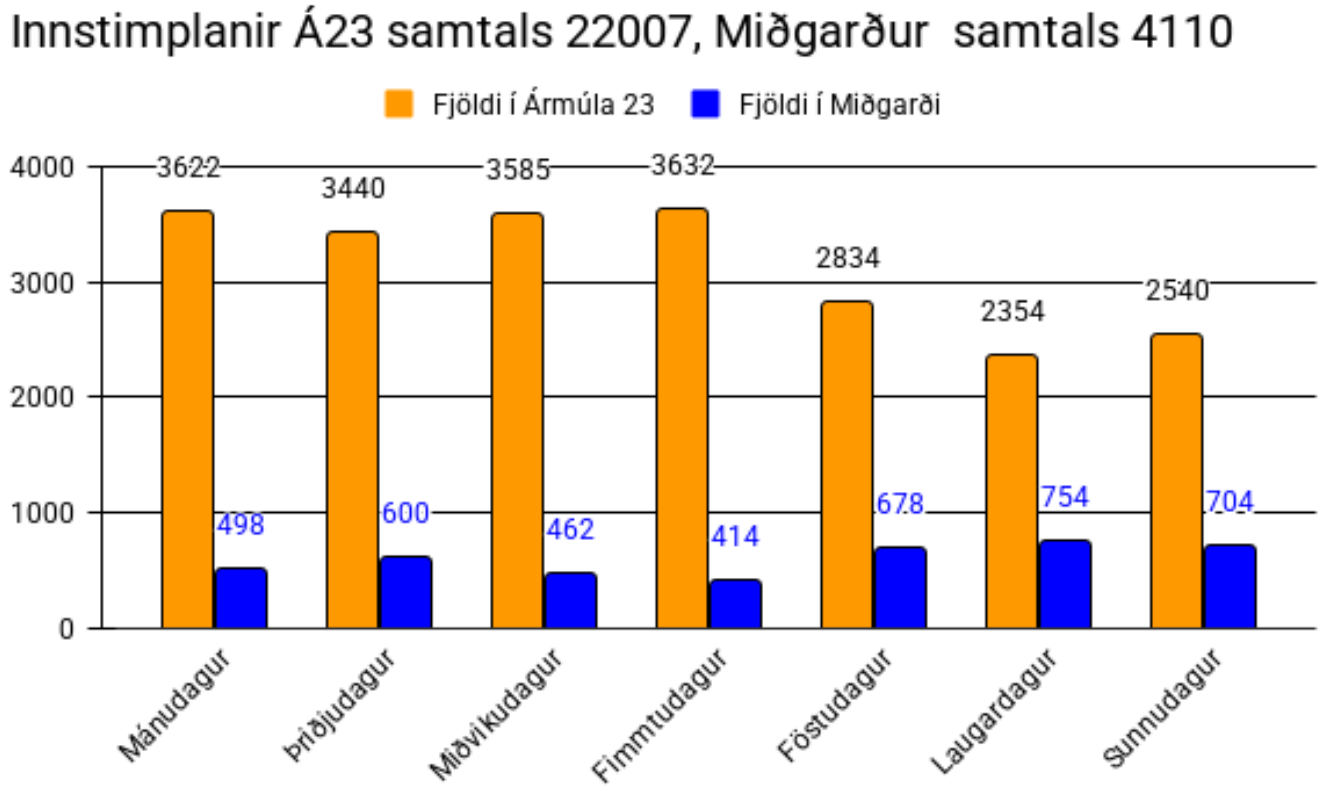
Eitt skipti

Mikið var um sölu á stökum aðgangi á árinu en til gamans má geta þá deilist heildartalan á árið þannig að ca 28 stök skipti seldust fyrir hvern dag.



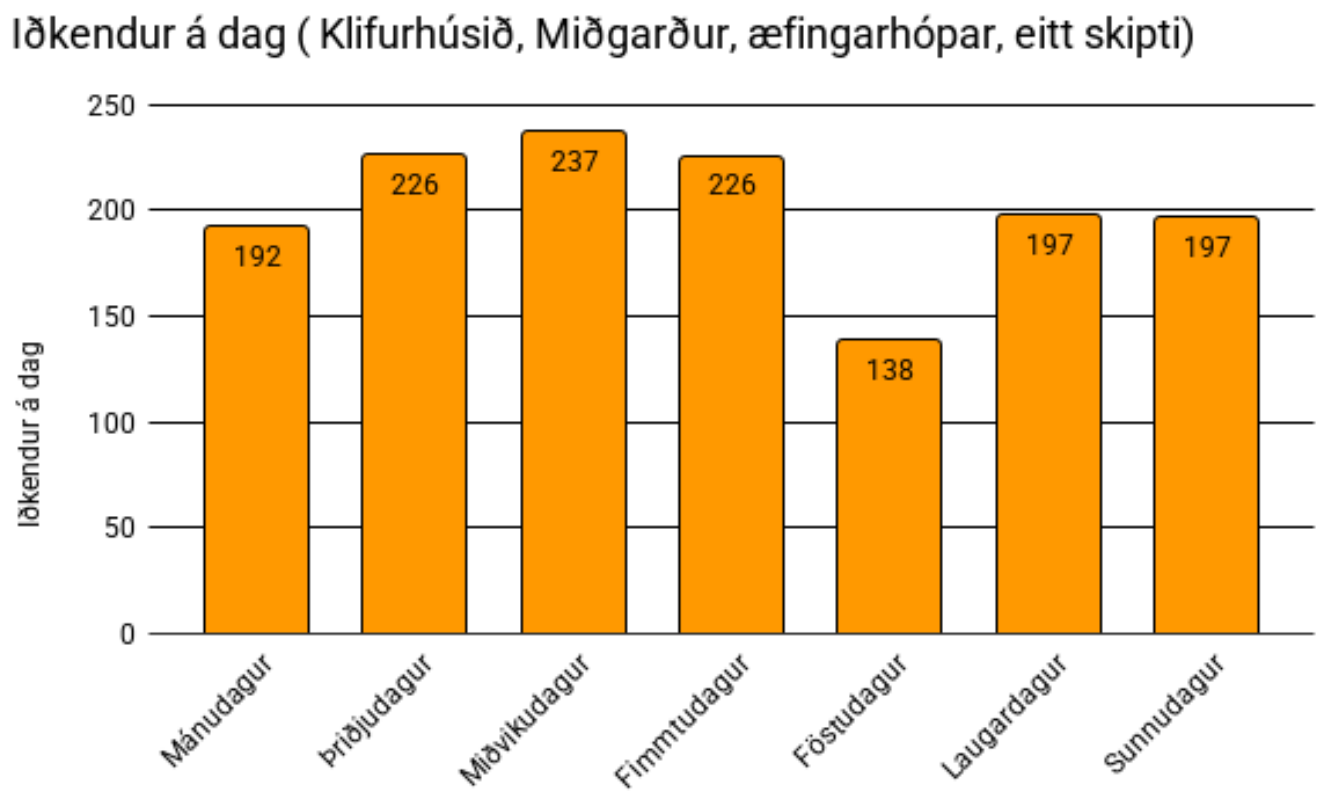
Mæting milli vikudaga

Með tilkomu Sportabler aðgangsstýrikerfinu þá er núna auðvelt að sækja mætingarskýrslur úr kerfinu og til gamans má sjá hér fyrir neðan hvernig mætingin skiptist



Iðkendur á dag

Hér er besta nálgun á fjölda iðkenda á dag í Klifurhúsinu, þetta er bæði útfrá meðaltali skráninga í Sportabler yfir árið, meðalfjölda á æfingum og keyptum stökum tímum. Fæstir æfingahópar eru með æfingar á föstudögum sem skýrir minnsta fjöldan þann dag vikunnar.



2

Námskeið og Æfingar

- Byrjendaboulders
- Compworkshop
- Barna- og unglingastarf
- Hópar
- Sumarnámskeið
- Afrekshópur KFR
- Línuklifurnámskeið
- Leiðasmíð

Námskeið & æfingar

Það var nóg að gera hjá félaginu síðastliðið ár og fjöldi iðkenda sótti þau námskeið og þær æfingar sem voru í boði að hverju sinni. Æfingar barna og ungmenna voru eins og áður vel sóttar en allt í allt æfðu yfir 500 börn og ungmenni hjá félaginu árið 2024.

Stundataflan var stillt á hámarksnýtingu og bætt var við hópum hjá öllum aldursflokkum, en við það flytja æfingar allra hópa 1 yfir í Ármúla 21 myndaðist rými fyrir fleiri hópa og þannig hefur náðst að útrýma biðlistum í bili. Æfingar hjá afrekshópi Klifurhússins fara áfram að mestu leiti fram í Ármúla 21 sem gefur svigrúm fyrir leiðauppsetningu fyrir almenna klifrara í Ármúla 23 en 32 iðkendur eru í Afrekshóp og Meistarflokki félaginsins.

Byrjendaboulders

Byrjendaboulder er haldið reglulega yfir árið yfir tveggja vikna tímabil og er hvert námskeið fjögur skipti en 98 iðkendur sóttu námskeiðið árið 2024.

Skipulagið á hverju námskeiði fyrir sig er með eftirfarandi hætti:

„Fyrsti tíminn á námskeiðinu fer í að kynna fólk fyrir Klifurhúsinu og hvernig leiðakerfið hjá okkur virkar. Markmiðið er að fá fólk til að prufa sem fjölbreyttastar leiðir til að prufa að beita líkamanum á mismunandi hátt. Í öðrum tímanum er áherslan á fótavinnu. Ég legg áherslu á að þau reyni að nota stóru tánna og geri æfinguna „hljóðir fætur“ til að fá þau til að hugsa um það hvernig þau stíga á gripin. Í þriðja tímanum er farið í hvernig er hægt að hreyfa líkamann á mismunandi hátt á veggnum. Þar sem fólk á það yfirleitt til að snúa mjöðmunum beint að veggnum til að byrja með þá reyni ég að fá þau til að prófa að snúa mjöðmunum að veggnum í hreyfingum. Einnig legg ég áherslu í þessum tíma á að fólk átti sig betur á því hvernig þau geta komið í veg fyrir „barn door“. Í fjórða og síðasta tímanum fá þau tækifæri til þess að vinna í leiðum. Áherslan er á að þau vinni saman í hópum í leið og tali saman um leiðina. Í gegnum námskeiðið legg ég áherslu á að enginn einn möguleiki sé réttari en annar þegar kemur að því að komast upp leið, við erum öll með svo misjafna styrkleika.“

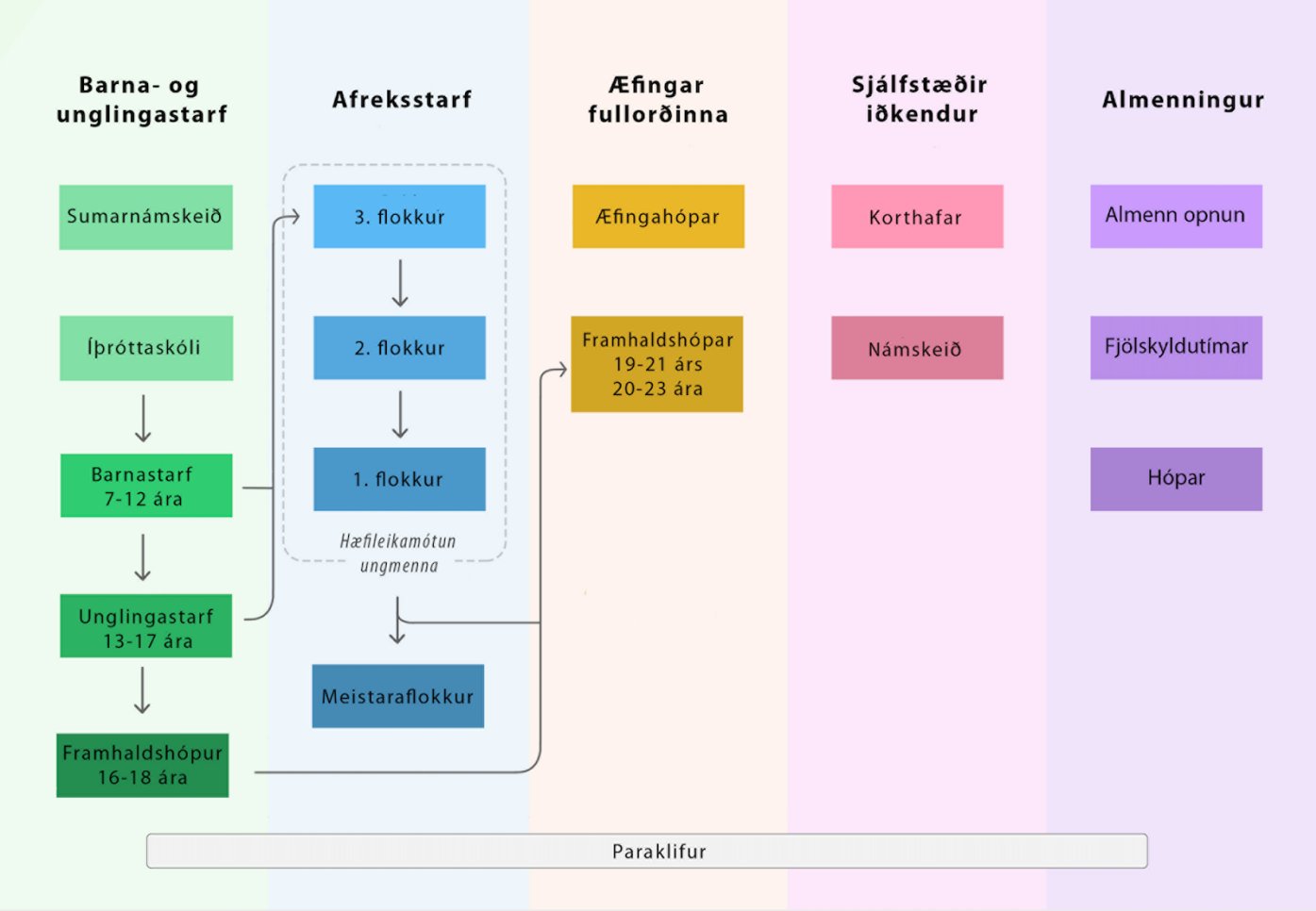
Compworkshop: Mundi og Þorgerður

Áhugi á keppnisklifri hefur aukist töluvert hér á landi og fjöldi þátttakenda á mótum eykst sífellt. Hingað til hefur Klifurhúsið ekki boðið upp á nein námskeið fyrir fullorðna sem vilja auka færni sína í keppnisklifri eða kynnast betur þessum nýjungagjarna klifurstíl. Því var ákveðið að bjóða upp á vinnusmiðju í þeim stíl, ein kvöldstund undir handleiðslu þjálfara. Farið var yfir allskyns hreyfingar sem búast má við að finna í keppnisumhverfinu og þátttakendur spreyttu sig á flóknum og spennandi leiðum. Þorgerður og Guðmundur Freyr sáu um þjálfunina og voru við-tökurnar afar góðar, en full skráning var á vinnusmiðjuna. Tilfinningin er sú að fjöldi fólks hefur áhuga á að kynnast betur þessum klifurstíl og með aukinni fræðslu og námskeiðahaldi er hægt að fjölga þeim iðkendum sem geta nýtt Ármúla 21 betur sem æfingaaðstöðu. Þannig má dreifa betur því álagi sem oft er á háannatíma í Ármúla 23. Fjölmörg tækifæri eru því fólgin í því að aðstoða þau sem hafa áhuga á að breikka sinn klifurstíl, hvort sem iðkendur stefna á þáttöku á mótum eða ekki. Flest höfum við gott af því að prófa eitthvað nýtt og með því að æfa sem fjölbreyttastar hreyfingar getum við lært heilmargt sem nýtist okkur í klifuríþróttinni, sama hvort markmið okkar liggi innan- eða utandyra.

Barna- og unglingastarf

Rúmlega 500 börn og unglingar stunda skipulagðar æfingar hjá félaginu. Fyrirkomulag æfinga hefur haldist svipað og síðastu ár. Nokkuð stór hópur áhugasamra og sterkra klifrara hefur myndast í almennu æfingarhópunum. Á vor– og haustönn eru æfingar í húsinu fyrir börn og ungmenni á aldrinum 3-18 ára alla daga vikunnar og mikill metnaður fer í að halda uppi gæðum æfinganna.

Frábært teymi af þjálfurum vinnur gott verk í þessu starfi og ánægja iðkenda og aðstandenda með félagið ber oft til tals. Félagið hefur síðan undanfarin ár unnið hörðum höndum að því að tryggja að upplýsingarflæði til forráðamanna sé gott og að skipulag við skráningar sé með sem besta hætti. Sú vinna hefur skilað góðum árangri, nokkrir foreldrar hafa jafnvel haft orð á því að upplýsingaflæðið sé með því besta sem þau hafa upplifað frá íþróttafélagi hérlendis og tökum við þeim hrósum fagnandi! Áfram Klifurhúsið!



Hópar

Klifurhúsið tekur á móti hópum allan ársins hring en að mestu leiti fyrir kl. 15:00 á virkum dögum. Hóparnir eru þá í flestum tilvikum skóla– og frístundaheimilishópar en einnig íþróttatímar með kennurum.
Aðrir hópar eru meðal annars æfingahópar frá öðrum íþróttafélögunum, starfsmannahópar og vinahópar fullorðinna einstaklinga sem vilja gera sér glaðan dag í klifursalnum.

Sumarnámskeið Klifurhússins

Klifurhúsið heldur úti mjög vinsælum sumarnámskeiðum fyrir börn á aldrinum 6-12 ára yfir 10 vikna tímabil á sumrin og hefur verið fullt á öll námskeiðin undanfarin sumur. Frábært úrval starfsfólks starfar við þessi námskeið á hverju sumri og hafa sumir í starfsmannahópnum jafnvel verið sjálf á sumarnámskeiðum félagsins á sínum yngri árum. Án starfsmannana væru námskeiðin svo sannarlega ekki svona gríðarlega vinsæl og við viljum þakka starfsmannahópnum alveg sérstaklega fyrir að vera eins frábær og raun ber vitni. Þið eruð best!

Sumarnámskeið KH — Klifurhúsið

Handbók Foreldra

Börnin mæta alltaf kl 9:00 í Klifurhúsið, Ármúla 23 eða 21 bakhús (gengið er inn á hlið hússins) og enda daginn þar, ætlast er til þess að allir séu sóttir tímanlega kl. 16:00

Vegna þess hversu mikið námskeiðið fer fram úti er einnig rætt um virðingu fyrir náttúrunni og mikilvægi þess að taka allt rusl með sér aftur tilbaka svo eitthvað sé nefnt.

Ath: "Pottapartý" daginn (mið eða föst - sjáðu niður) er grillveisla og grillaðar eru pylsur og djús eða kókómjólk með, þá þarf aðeins 2 nesti.

Dagskrá:

Dagskráin er spiluð eftir veðri og getu hópsins, en ef að það rignir mikið er meiri áhersla lögð á inniklifur, æfingar og leiki þar.

Börnin byrja alltaf daginn á frjálsu klifri og æfingu, áður en dagskrá dagsins hefst.

Mánudagur: Farið er með hópinn í leiki og hópeflingu á leikjasvæðinu við Langholtsskóla.

Þriðjudagur/fimmtudagur: Farið verður með hópinn út í klettaklifur í Öskjuhlíðinni. Þann dag sem veður er ekki ákjósanlegt, þá förum við í Miðgarð eða Á23 fyrir inniklifur.
Hinn daginn fer yngri hópinn í Árbæjarsafnið þar sem krakkarnir fá að kynnast gömlum leikjum sem íslensk börn léku sér í á árum áður, og eldri hópinn fer í fjallgöngu á Úlfarsfell.

Miðvikudagur/Föstudagur: Einum af þessum dögum verður varið í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum, fyrst er farið að skoða dýrin og síðan í leiki í garðinum sjálfum. Hinn dagurinn er alltaf fullur af skemmtilegheitum! Við horfum á bíómynd saman, grillum pylsur í hádeginu, setjum upp aparólu inni í Klifurhúsinu sem börnin fá að renna sér eftir og eigum glaðan lokadag saman!

6 - 7 ára: Langó, Árbæjarsafn, Pottapartý, Öskjuhlíð, Húsdýragarður. Þau byrja og enda daginn í Á21
8 - 10 ára: Langó, Öskjuhlíð, Húsdýragarður, Úlfarsfell, Pottapartý. Þau byrja og enda daginn í Á23

Útbúnaðarlisti

- Þægileg æfingarföt
- Hlýjan yfirfatnað eftir veðri (námskeiðið er mikið úti).
- 3 holl nesti
- Þæginlegur bakpoka
- Sundföt og handklæði fyrir pottapartý daginn en við buslum saman í heimatilbúnum heitum pottum fyrir aftan húsið

Búnaður sem allir fá að láni:
- Klifurskó
- Klifurbelti
- Kalk
- Hjálmur
- Allur annar búnaður sem þarf

Afrekshópur KFR

Klifurfélag Reykjavíkur býður upp á afreksstarf fyrir framúrskarandi klifrara. Í afrekinu fer fram hæfileikamótun fyrir unga og efnilegra klifrara á aldrinum 13 til 18 ára auk starfs meistaraflokksins. Þjálfarar hópsins eru Elmar Orri Gunnarsson, Birkir Fannar Sævarsson, Hildur Björk Adolfsdóttir, Elísabet Birgisdóttir, Jóhann Haraldsson og Sigrún Rósa Hrólfsdóttir.

Mikið af okkar fólki stóð sig með glæsibrag á NM í línuklifri haldið var í Gautaborg í október 2024. Keppt var í fullorðins-, ungmenna- og paraklifurflokkum á mótinu. Níu klifrarar komust í úrslit á mótinu. Þau Guðmundur Freyr Arnarson, Birgir Óli Snorrason og Victoria A. Reuter náðu öll í úrslit í fullorðinsflokki. Guðmundur endaði í 5. sæti og er það besti árangur Íslendinga á NM í seinni tíð. Það þarf að fara langt aftur í sögubækurnar til þess að finna hitt skiptið en það var þegar Björn Baldursson keppti á fyrsta Norðurlandamótinu sem haldið var í Lillehammer 1995. Þar endaði hann í 3. sæti. Gauti Stefánsson gerði sér lítið fyrir og tók 3. sætið í paraklifrinu í flokki blindra, sjónskertra og einfættra. Þetta er frábær árangur og flott að sjá hversu mikið hann hefur bætt sig á milli ára. Í unglingaflokkunum voru það Jenný Þóra Halldórsdóttir og Sigurður Orri Óskarsson sem komust í úrslit í U16. Þau enduðu bæði í 5. sæti í sínum flokkum. Agnes Matthildur Folkmann Helgadóttir endaði sömuleiðis í 5. sæti í U18 kvenna. Greipur Ásmundarson komst síðan sterkur inn í úrslitin og endaði með silfrið í U18 karla. Þetta mót sýnir vel þær framfarir sem hópurinn hefur náð á árinu.

Okkar fólk hélt svo áfram að sýna góða takta á NM í grjótglímu sem haldið var í mars síðastliðinn. Jenný Þ. Halldórsdóttir (U17), Hlynur Þ. Benediktsson (U17), Agnes M. H. Folkmann (U19), Paulo M. Guðrúnarson (U19) og Greipur Ásmundarson (U19) komust öll í úrslit. Í úrslitum náðu tveir íslenskir keppendur verðlaunasæti. Agnes M. H. Folkmann hreppti silfur í U19 eftir eftir öfluga frammistöðu í lokaumferðinni. Paulo M. Guðrúnarson stóð sig einnig vel og hafnaði í þriðja sæti í sama flokki. Svona til að fá smá samanburð þá vorum við með jafn marga í úrslitum í unglingaflokkunum og Svíþjóð (s.s. 4) og enduðum með tvo á palli. Tölfræðin yfir það hverjir voru að ná íþróttafólki á pall í ungmennaflokkum hjá hinum löndun var svona: FI og DK 3, ISL og NOR 2, SE og LAT 1. Þannig það má segja að framtíðin sé björt hjá íslenskum klifrurum!

Klifrara í KFR gerðu sér lítið fyrir og unnu alla Íslands- og bikarmeistaratitla í bæði línuklifri og grjótglímu árið 2024.

Samantekt á helstu afrekum á erlendum mótum

Guðmundur Freyr Arnarson
5. sæti á NM í línuklifri 2024 (annar besti árangur íslenskra karla á NM í línuklifri)
Birgir Óli Snorrason
9. sæti á NM í línuklifri 2024
4. sæti á Greppmeistarmótinu í SE (grjótglíma), júní 2024
Victoria A. Reuter
10. Sæti á NM í línuklifri 2024
6. sæti á sænsku bikarmóti í Västervik 2024
3. sæti á sænsku bikarmóti í Stokkhólmi 2025
Gauti Stefánsson
3. sæti á para-NM 2024
Paulo Mercado Guðrúnarson
23. sæti í U18 á Evrópumeistaramóti í grjótglímu 2024
25. sæti í U18 á Evrópubikarmóti í línuklifri í Ostermundgen, 2024
2. sæti í U18 á bikarmóti í línuklifri í DK, ágúst 2024
8. sæti í U18 á NM í línuklifri 2024
3. sæti í U19 á NM í grjótglímu 2025
Agnes Matthildur Folkmann Helgadóttir
5. sæti í U18 á NM í línuklifri 2024
23. sæti í U18 á Evrópubikarmóti ungmennan í grjótglímu í Soure, 2024
25. sæti í U18 á Evrópubikarmóti í línuklifri í Ostermundgen, 2024
26. sæti í U18 á Evrópumeistaramóti í grjótglímu 2024
2. sæti í U19 á Norðurlandamót í grjótglímu 2024
Jenný Þóra Halldórsdóttir
1. sæti í U16 á bikarmóti í línuklifri í DK, ágúst 2024
5. sæti í U16 á NM í línuklifri 2024
24. sæti í U16 á Evrópubikarmóti ungmenna í grjótglímu í Soure 2024
6. sæti í U17 á NM í grjótglímu 2025
Greipur Ásmundarson
1. sæti í U18 á bikarmóti í línuklifri í DK, ágúst 2024
2. sæti í U18 á NM í línuklifri 2024
23. sæti í U18 á Evrópubikarmóti ungmenna í línuklifri í Ostermundgen, 2024
24. sæti í U18 á Evrópubikarmóti ungmenna í grjótglímu í Graz 2024
8. sæti í U19 á NM í grjótglímu 2025
Hlynur Þorri Benediktsson
8. sæti í U17 á NM í grjótglímu 2025
Sigurður Orri Óskarsson
2. sæti í U16 á bikarmóti í línuklifri í DK, ágúst 2024
5. sæti í U16 á NM í línuklifri 2024
Garðar Logi Björnsson
2. sæti í U19 á dönsku bikarmóti í grjótglímu, janúar 2025
Gunnar Egill Guðlaugsson
3. sæti í U19 á dönsku bikarmóti í grjótglímu, janúar 2025

Línuklifurnámskeið

Á þessu námskeiði er farið yfir grunnatriðin í top rope og leiðsluklifri. Kennt er hvernig á að tryggja með GriGri tryggingartólinu og hvaða búnaður er nauðsynlegur fyrir línuklifur.Við mælum með þessu námskeiði fyrir þá sem eru að taka sín fyrstu skref í línuklifri og/eða langar að prófa að klifra í línu! Námskeiðið endar á leiðsluklifursprófi. Hvert námskeið er þrjú skipti en kennt er mánudaga og miðviku-daga kl. 19:00 – 21:00.

Leiðasmið

Leiðasmíði er einn af flóknari öngum starfsemi klifursala og er á sama tíma líklegast sá mikilvægasti. Klifursalurinn stendur og fellur með leiðunum sem eru settar upp til að mæta ólíkum þörfum klifrara, hvort sem þeir eru sjö ára á skipulögðum æfingum, full-orðnir byrjendur eða reyndir afreksíþróttamenn í sportinu. Góðir leiðasmiðir eru mörg ár að þróa hæfileika sína og hæfni á þessu sviði og það getur verið snúið að fá mannaflann til að sinna öllum þörfum Klifurhússins. Þetta er atriði sem er í stöðugri vinnslu innanhúss og ekki eitthvað sem leysist yfir nóttu og verður líklegast eitthvað sem félagið verður alltaf að huga vel að. Eins og staðan er í dag þá er Klifurhúsið með virka leiðuppsetningu og gæði leiðanna eru til jafn við stóru klifuríþróttahúsin úti í heimi og félagið fær oft hrós frá erlendum gestum fyrir leiðirnar í salnum. Þjálfun á framtíðarleiðasmiðum er stöðugt í vinnslu og við hlökkum til að sjá getu þeirra sem eru að koma nýir inn á næstu árum. Við erum ótrúlega stolt af leiðasmíðahópurinn sem starfa fyrir félagi.

3

Mót

- Klifursamband Íslands
- RIG 2025
- Bikarmót 2024
- Krakka– og skemmtimót
- Grunnskólamót
- ÍM í leiðsluklifri og grjótglímu 2024
- BM í leiðsluklifri og grjótglímu 2024

Klifursamband Íslands

Í gildi eru samstarfsamningar milli Klifurfélags Reykjavíkur (KFR) og Klifursambands Íslands (KÍ) sem fela í sér að KÍ greiðir KFR árlega fyrir hlutdeild í launum fyrir bæði starfsmannakostnað skrifstofu og afreksstarfs. Inni í þessu er þjálfun, skrifstofustarf (t.d. bókanir og skipulag á landsliðsferðum ásamt bókhaldi), leiðasmíði og fleira fyrir Úrvalshóp KÍ. Samstarfið gengur vel og helst óbreytt árið 2025.

RIG 2025

Reykjavíkurleikarnir fóru fram í byrjun febrúar 2025 og var keppnin haldin í Klifurhúsinu, reyna átti að fá færanlegan vegg KFR settan upp í Björkinni fyrir leikana en það gekk ekki upp að þessu sinni. Þetta er í sjötta sinn sem keppnin er haldin og var reynsla mótshaldara greinileg því keppnin gekk mjög vel fyrir sig. Keppnin var í þremur hlutum, undankeppni, undanúrslit og úrslit sem haldin voru á mánudagskvöldi og voru úrslitin í beinni útsendingu á RÚV2 sem fyrr. Frábær stemning var í húsinu á úrslitakvöldinu en Klifurfélagið bauð áhorfendum upp á fríar pizzur frá Pizza Port. Undanúrslitunum var einnig streymt og kom það mjög vel út.

Sigurvegarar Reykjavíkurleikana 2025 voru Greipur Ásmundarson og Clara Stricker Pedersen

Bikarmót 2024-25

Bikarmeistarar 2024 í opnum flokki bæði í grjótglímu og línuklifri voru Agnes Matthildur Folkmann og Guðmundur Freyr Arnarson.

Bikarmót í grjótglímu 2025 var haldið samhliða RIG og urðu Agnes Matthildur Folkmann og Greipur Ásmundarsson Bikarmeistarar í opnum flokki.

Krakkamót og skemmtimót

Klifurhúsið hélt nokkur skemmtimót á árinu, meðal annars sitt fyrsta „allt nema vatnsflaska“ skemmtimót, sem var mjög skondið þema. Síðan voru tvö krakkamót á haustönn og tvö á vorönn. Stefnt er að því að halda áfram að leggja áherslu á barna og unglingamót og hæfileikamótun. Við þökkum öllum þeim sem koma að undirbúningi og uppsetningu þessara móta kærlega fyrir aðstoðina!

Grunnskólamót

Farið var af stað með hugmynd um grunnskólamót í klifri í ágúst 2024 og var ákveðið að halda það mót strax í október og nóvember 2024. Við tók strangt ferli í skipulagningu og var lendingin sú að öllum 6,bekkjum á höfuðborgarsvæðinu yrði boðin þátttaka þeim að kostnaðarlausu. Send voru boð á alla skóla nærliggjandi sveitarfélaga og þá íþróttakennara sem netföng fundust fyrir. Skráning var í gegnum Google calendar og gátu bekkir skráð sig á fyrirfram ákveðna tíma 2 daga í viku allan október. Samtals voru í boði um 60 tímar. Það voru í heildina 8 skólar sem skráðu sig til þátttöku og það mættu frá þessum skólum 245 krakkar í 6.bekk og spreyttu sig á 8 keppnisleiðum sem voru uppsettar sérstaklega fyrir mótið. Í undankeppninni reyndu allir við sömu 8 leiðir og allir þeir sem náðu að klára, toppa, allar leiðirnar komust í undanúrslit. Það voru 43 krakkar sem náðu inn í undanúrslitin og allir skólarnir áttu fulltrúa í undanúrslitum. Undanúrslit og úrslit voru haldin á laugardegi í lok nóvember og það voru spenntir krakkar sem mættu að morgni laugardags! Allir fengu bol merktan grunnskólamóti Klifurfélags Reykjavíkur 2024 og fengu krakkarnir síðan 120 mín til að reyna að klára sem flestar undanúrslita leiðir til að komast í úrslit. 10 strákar og 10 stelpur komust í úrslit og í strákaflokkinum var mjög hörð barátta um úrslit sætin. Úrslit grunnskólamótsins voru svo seinna þennan laugardag og búið var að setja upp 4 leiðir sem reyndu á mismunandi styrkleika og tækni. Leiðirnar voru erfiðar fyrir suma og léttar fyrir aðra eins og gengur og gerist. Keppnin var hörð og skemmtileg og fylltu foreldrar, systkini og vinir það pláss sem hægt var til að fylgjast með. KrakkaRÚV mætti á staðinn, tók myndir og viðtöl og sýndi innslag í Krakkafréttum 9.desember. Sigurvegararnir fengu klifurskó í verðlaun í flottri verðlaunaafhendingu.

Íslandsmeistaramót og Bikarmót í grjótglímu og línuklifri.

Sigurvegarar hvers flokks fyrir sig eru eftirfarandi:

Íslandsmeistaramótið í línuklifri var haldið 4.-6. Október 2024 og fór keppnin fram bæði í Miðgarði og hjá Klifurdeild Bjarkar. Yfirleiðasmiður mótsins var Sören Masch frá Danmörku.

Opinn flokkur kvenna

1. Jenný Þóra Halldórsdóttir KFR
2. Agnes Matthildur Folkmann KFR
3. Hekla Petronella Ágústsdóttir KFR

Opinn flokkur karla

1. Greipur Ásmundarson KFR
2. Birgir Óli Snorrason KFR
3. Garðar Logi Björnssson KFR

U20 kvenna

1. Sylvía Þórðardóttir KFR

U20 karla

1. Sólon Thorberg Helgason KFR

U18 kvenna

1. Jenný Þóra Halldórsdóttir KFR
2. Agnes Matthildur Folkmann KFR
3. Hekla Petronella Ágústsdóttir KFR

U18 karla

1. Greipur Ásmundarson KFR
2. Garðar Logi Björnsson KFR
3. Paulo Mercado Guðrúnarson KFR

U16 kvenna

1. Jenný Þóra Halldórsdóttir KFR
2. Laufey Ásdís Traustadóttir KFR
3. Sigrún Vala Valgerðardóttir KFR

U16 karla

1. Hlynur Þorri Benediktsson KFR
2. Sigurður Orri Óskarsson KFR
3. Eyjólfur Árni Sverrisson Björk

U14 kvenna

1. Hrefna Fanney Halldórsdóttir KFR
2. Katla Rut Veigsdóttir Björk
3. Áróra Nielsen KFR

U14 karla

1. Heimir Steinn Svansson KFR
2. Leó Benjaminsson KFR
3. Gunnar Þór Stefánsson KFR

Bikarmót í línuklifri í opnum flokkum fór fram í Miðgarði 11. ágúst 2024.
Bikarmót ungmenna í línuklifri fór fram 9. Nóvember 2024 þar sem undankeppnin fór fram í húsnæði Fimleikafélagsins Björk og úrslitin í Miðgarði.

Opinn flokkur kvenna

1. Agnes Matthildur Helgadóttir Folkman KFR
2. Anabel Guðlaug L Guðmundsdóttir KFR
3. Gabríela Einarsdóttir KFR

Opinn flokkur karla

1. Guðmundur Freyr Arnarson KFR
2. Paulo Mercado Guðrúnarson KFR
3. Sólon Thorberg Helgason KFR

U20 karla

1. Sólon Thorberg Helgason KFR

U18 kvenna

1. Agnes Matthildur Folkmann KFR
2. Anabel Guðlaug L Guðmundsdóttir KFR
3. Eygló Elvarsdóttir KFR

U18 karla

1. Paulo Mercado Guðrúnarson KFR
2. Greipur Ásmundarson KFR
3. Garðar Logi Björnsson KFR

U16 karla

1. Sigurður Orri Óskarsson KFR
2. Hlynur Þorri Benediktsson KFR
3. Eyjólfur Árni Sverrisson Björk

U16 kvenna

1. Sigrún Vala Valgerðardóttir KFR
2. Anabel Guðlaug L. Guðmundsdóttir KFR
3. Jenný Þóra Halldórsdóttir KFR

U14 karla

1. Heimir Steinn Svansson KFR
2. Gunnar Þór Stefánsson KFR
3. Daníel Ingi Andrason KFR

U14 kvenna

1. Hrefna Fanney Halldórsdóttir KFR
2. Lioba Helen Shijo Björk
3. Hólmfríður Inga Magnúsdóttir Björk

Bikarmótið í grjótglímu fór fram í Klifurhúsinu 13.-14. Apríl 2024.
Yfirleiðasmiður mótsins var Mauro Schwaszta.

Opinn flokkur karla
1. Guðmundur Freyr Arnarson KFR
2. Paulo Mercado Guðrúnarson KFR
3. Garðar Logi Björnsson KFR

Opinn flokkur kvenna
1. Agnes Matthildur Folkmann KFR
2. Gabríela Einarsdóttir KFR
3. Jenný Þóra Halldórsdóttir KFR

U20 karla
1. Elvar Gíslason KFR

U20 kvenna
1. Sylvía Þórðardóttir KFR

U18 karla
1. Paulo Mercado Guðrúnarson KFR
2. Garðar Logi Björnsson KFR
3. Greipur Ásmundarson KFR

U18 kvenna
1. Agnes Matthildur Folkmann KFR
2. Jenný Þóra Halldórsdóttir KFR
3. Friðrika Gunnarsdóttir KFR

U16 karla
1. Sigurður Orri Óskarsson KFR
2. Hlynur Þorri Benediktsson KFR
3. Eyjólfur Árni Sverrisson Björk

U16 kvenna
1. Dagbjört Lilja Oddsdóttir KFR
2. Sigrún Vala Valgerðardóttir KFR
3. Friðrika Gunnarsdóttir KFR

U14 karla
1. Heimir Steinn Svansson KFR
2. Benedikt Nóel Hinriksson Björk
3. Kolbeinn Sindri Kárason KFR

U14 kvenna
1. Hrefna Fanney Halldórsdóttir KFR
2. Áróra Nielsen KFR
3. Hólmfríður Inga Magnúsdóttir Björk

Íslandsmeistaramótið í grjótglímu 2024 fór fram í Klifurhúsinu 9.-10. Mars. Yfirleiðasmiður mótsins var Aleksi Mikkola frá Finnlandi.

Opinn flokkur karla
1. Paulo Mercado Guðrúnarson KFR
2. Sólon Thorberg Helgason KFR
3. Birgir Óli Snorrason KFR

Opinn flokkur kvenna
1. Gabríela Einarsdóttir KFR
2. Agnes Matthildur Folkmann KFR
3. Lukka Mörk Sigurðardóttir Blomsterberg KFR

U20 karla
1. Sólon Thorberg Helgason KFR
2. Ólafur Bjarni Ragnars KFR
3. Elís Gíslason KFR

U20 kvenna
1. Sylvía Þórðardóttir KFR

U18 karla
1. Paulo Mercado Guðrúnarson KFR
2. Greipur Ásmundarson KFR
3. Garðar Logi Björnsson KFR

U18 kvenna
1. Agnes Matthildur Folkmann KFR
2. Jenný Þóra Halldórsdóttir KFR
3. Sigrún Vala Valgerðardóttir KFR

U16 karla
1. Hlynur Þorri Benediktsson KFR
2. Sigurður Orri Óskarsson KFR
3. Hilmir Jóhannssson Björk

U16 kvenna
1. Jenný Þóra Halldórsdóttir KFR
2. Sigrún Vala Valgerðardóttir KFR
3. Friðrika Gunnarsdóttir KFR

U14 karla
1. Heimir Steinn Svansson KFR
2. Daníel Ingi Andrason KFR
3. Benedikt Nóel Hinriksson KFR

U14 kvenna
1. Hrefna Fanney Halldórsdóttir KFR
2. Steinunn Edda Stefánsdóttir KFR
3. Hólmfríður Inga Magnúsdóttir KFR

4 Annað

- Boltasjóður
- Húsnæði Klifurhússins
- Ferðasaga
- Framtíðarsýn KH

Boltasjóður

Í Boltasjóðsnefnd sátu Björn Baldursson, Jón Viðar Sigurðsson, Stefán Steinar Smárason og Valdimar Björnsson. Alls var úthlutað 274 einingum úr sjóðnum árið 2024. Í maí efndi Boltasjóður til mikillar vinnuferðar á Hnappavelli. Smíðaður var nýr kamar, grafin ný kamarhola, Tóftin þrifin og viðarvörn borin á útiborð. Þá var fundað með fulltrúum landeigenda á Hnappavöllum í sömu ferð og gengið frá nýjum samningi milli landeigenda og klifrara. Samningurinn var undirritaður 1. júní og gildir í þrjú ár
Taflan að neðan sýnir úthlutanir úr sjóðnum síðustu fimm ár.

Boltasjóður
Úthlutanir

	2020	2021	2022	2023	2024	Samtals
Augu	89	124	101	210	103	627
Akkeri	30	51	17	17	17	132
Akkerisbínur	0	0	5	0	0	5
Boltar	240	219	126	252	154	991
Alls:	**359**	**394**	**249**	**479**	**274**	**1,755**

Svæði					
	Akrafjall	Akrafjall	Akrafjall	Hnappavellir	Búahamrar
	Arnarneshamar	Hnappavellir	Eystrahorn	Seyðisfjörður	Hnappavellir
	Háubjallar	Munkaþverá	Hnappavellir	Valþjófsdalur	Seyðisfjörður
	Hnappavellir	Norðurfjörður	Valþjófsdalur	Vestrahorn	Vestrahorn
	Norðurfjörður	Pöstin			
	Valþjófsdalur	Seyðisfjörður			

Yfirferð á húsnæði Klifurfélags Reykjavíkur

Klifurhúsið í Ármúla 23

Í klifursalnum í Á23 eru circa 15 klifurveggir með mismunandi hallastigum og leiðirnar þar eru allt frá fyrir byrjendur í klifri til lengra komna. Í húsinu er lyftinga- og teygjuaðstaða ásamt svæði til að stunda styrktaræfingar fyrir klifur og Moon veggur félagsins er staðsettur þar.

Í enda klifursalarins er síðan 6,90 m hár línuklifurveggur með tveimur sjálfvirkjum tryggingartækjum (e. autobelay). Við mælum með að klifrarar nýti þessa aðstöðu til að æfa sig fyrir línuklifurpróf KÍ (ath. vegna öryggisástæðna er ekki hægt að leigja línuklifurbúnað í Klifurhúsinu og þurfa klifrarar því að koma með hann sjálfir). Í Á23 má einnig finna afgreiðslu Klifurhússins og Klifurbúðina, ásamt búningsklefum félagsins og sturtuaðstöðu.

Opnunartíma Klifurhússins í Á23 má finna neðst á heimasíðunni en við viljum benda á að hann skiptist í sumar- og vetraropnunartíma. Skiptingin á sér iðulega stað þegar grunnskólar í Reykjavík fara í sumarfrí og hefjast að nýju, þar sem á sumrin stendur klifurfélagið fyrir sumarnámskeiðum fyrir börn á aldrinum 6 – 10 ára.

Fjölskyldu– og æfingasalirnir í Ármúla 21

Í Ármúla 21 við hlið Klifurhússins í Ármúla 23 er fjölskyldu- og æfingasalur félagsins. Í fjölskyldusalnum eru klifurveggir sérstaklega ætlaðir börnum og hægt er að leigja salinn fyrir viðburði. Á efri hæð húsnæðisins er síðan lítill veitingasalur sem er hægt að nýta fyrir bæði afmæli og fundi.

Klifurveggirnir í æfingasalnum í Á21 eru nýttir fyrir leiðir sem eru helst til plássfrekar fyrir salinn í Á23 og eru á yfir miðlungs háu erfiðleikastigi. Þar má einnig finna tvo “kaos” veggi, (klifurveggir með ótal gripum þar sem klifrarar geta skapað sínar eigin leiðir eftir hentugleika). Markmið annars kaos veggjarins er að reyna meira á puttastyrk og líkamlega spennu en markmið hins veggjarins er að reyna meira á axlir og klemmugrip (e. slopers).

Opnunartími Á21 er misjafn eftir dögum og svæðum:

Fjölskyldusalurinn er ýmist frátekinn fyrir æfingar, afmæli og almennan opnunartíma.

Æfingasalurinn í Á21 er að mestu leyti opin á sama tíma og Klifurhúsið í Á23 fyrir korthafa félagsins en 4 sinnum í viku er hann lokaður í 2-3 klst. í senn vegna æfinga afrekshóps Klifurhússins og landsliðsæfinga KÍ.

Salurinn er frátekinn fyrir æfingar afrekshóps Klifurhússins og landsliðs KÍ þriðjudaga og fimmtudaga kl. 18-20 og um helgar kl. 12-15.

Línuklifurveggurinn í Miðgarði

Í fjölnota íþróttahúsinu Miðgarði í Garðabæ er 13 m hár línuklifurveggur sem Klifurhúsið sér um að reka fyrir hönd Miðgarðs. Aðgangur að veggnum fæst í gegnum Klifurhúsið en allir þeir sem eiga kort í Klifurhúsinu eru með aðgang að honum.

Til að klifra í Miðgarði þarf klifrarinn að mæta með sinn eigin búnað og vera með prófskírteini frá Klifursambandi Íslands (KÍ).

Klifursumarið mikla, Alex skrifar

Apríl 2024 sat ég á bakvið afgreiðslu klifurhússins með félaga mínum Birgi Berg og skrollaði í gegnum klifur.is, eins og margoft áður. Fljótlega stakk hann upp á því að reyna að klifra allar tólfur á Hnappavöllum á einu sumri. Ég, sem hafði bara klifrað eina tólfu áður, sagði já maður; geggjað missjón! Fljótlega eftir það komst ég að því að tólfurnar á Hnappavöllum geta verið svakalega erfiðar og reyna á mörg mismunandi svið í klifri. Mér hefur tekist að klára síðan þá sumar af þessum 33 leiðum og þessar eru í uppáhaldi hjá mér og mörgum fleiri.

Leiðirnar á þessum lista eru taldar af greinarhöfundi og fleirum vera dæmi um góðar leiðir. Þetta er að sjálfsögðu persónubundið, og leiðir eru oftast geggjaðar þegar maður er búinn með þær. Allar leiðir á þessum lista eru á Hnappavöllum, klifursvæði þar sem margir af bestu klifrurum þjóðarinnar eru aldir upp. Þar er að finna yfir 100 sportklifurleiðir, slatta af dótaklifurleiðum og fleiri hundruð grjótglimuþrautir.

Miðskjól er að öllum líkindum vinsælasti sektor á völlunum. Eru þar tvær leiðir sem skera sig úr, 'Tívolí' og 'Hamskipti'. Tívolí er ein vinsælasta 5.12b leiðin á landinu og af góðri ástæðu. Byrjun leiðarinnar einkennist af stífum byrjunarprobba, hann lýkist hreyfingum fundnar í Klifurhúsinu. Eftir probban tekur við tæpt slabb og ef gripin eru ekki kölkuð er alveg vel hægt að detta. Hamskipti, 5.12c, er önnur stutt og kraftmikil leið, sem er mjög einkennandi Miðskjóli. Puttastyrkur er eitt af þeim atriðum sem skipta máli í Hamskiptum. Krúxið er fundið á milli bolta 1 og 4, þar sem þörf er á hæl- og tákróka kúnstum. Einnig þarf að hreyfa sig á milli kanta, og minnstu eru líklegast á bilinu 6 - 8 millimetrar. Ef þú hefur góðan puttastyrk og hefur verið duglegur að búldera í vetur, ætti þessi leið að henta þér vel.

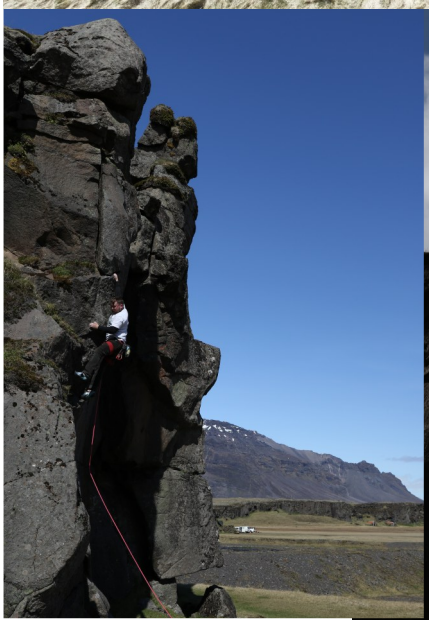
Ölduból hefur að geyma sumar mest klassísku leiðir landsins. Kabarett er klassísk leið með tignarlegu þaki og er fyrsta 5.11 margra, Móna Lísa er einnig leið sem er fastur partur af upphitunarhring margra. Tólfunar eru samt engri síðri. Fyrsta á listanum er sú klassíska 'Leikið á als oddi - afbrigði'. Ég valdi afbrigðið vegna þess að hún fær mun meiri trafík en orginallinn. Pumpandi leið með dass af hælkrókum, langar hreyfingar, og krúx nálægt toppnum. Þetta er fyrsta af gráðuni fyrir marga og fáar leiðir á Völlunum eru taldar jafn góðar. Önnur leiðin er 'Kúnst' og kemur þessi leið kannski eitthvað á óvart. Þessi fær ekki mikla umferð, en er samt sem áður frábær. Létt klifur upp í ekta Hnappavalla- hornaprobba, þar sem styrkur skiptir nánast engu máli. Hreyfifærni og líkamsbeiting er það sem kemur þér upp að keðjunum, sem útskýrir nafnið 'kúnst'.

Í Vatnsbóli eru sumar frægustu leiðir landsins. Sláturhúsið, fyrsta 8a á hnappavöllum með 'Iconic' puttaholuhreyfingu. Ópus, fyrsta 8b á Íslandi og ein af erfiðustu leiðum Norðurlanda á sínum tíma. Í Vatnsbóli er einnig ein af frægustu tólfum landsins, 'Bændaglíma'. Pumpandi, tæknileg 18m leið með erfiðu krúxi. Bjössi frumfór þessa árið 1993 og ennþá er hún 'testpiece' sem allir metnaðarfullir klifrarar ættu að máta sig við. Þessi leið er ekki búin fyrr en þú klippir í keðjunar, og er alls ekki auðveld fyrir gráðuna.

Frá vatnsbóli að Skjóli er almennt minna klifrað en leiðirnar engu síðri. 'Sundlaugapartí' á Gimluklett er vinsæl og fyrsta tólfa hjá mörgum. Talin vera mjúk á Hnappavalla mælikvarða en, klárlega, ekki auðveld. Tæknileg byrjun leiðir að ævintýraklifri á skemmtilegum festum upp að topp. 'Fæddur fyrir frelsið' er önnur vinsæl, skráð sem 5.12d í leiðarvísi en samstöðumiðuð gráða er að öllum líkindum mjúk 5.12c. Tæknileg byrjun á létt yfirhangandi vegg í ekta Happa-vallastíl sem leiðir að pumpandi krúxi nálægt toppnum, þar sem margir nota hnélás. Einstakar hreyfingar og skemmtilegir probbar einkenna þessa leið.

Jaxlamannafélagið í skjóli er leið sem ég klifraði seinasta sumar ásamt félaga mínum Stebba. Þá var ég að upplifa í fyrsta skipti hvað Skjól er frábær sektor. Fyrir utan jaxlamannafélagið eru einnig 'Laupur' og 'Sveitalandið' fyrirtaksleiðir sem eiga skilið pláss á þessum lista. Jaxlamanna-félagið er 15m leið sem einkennist af fjórum probbum, allir á bilinu v3-5 með hvíld á milli. Hver einasti probbi er einstakur, með allt öðruvísi fíling en sá seinasti, og það var barátta fyrir okkur að komast upp á topp. Eflaust besta leið sem ég klifraði árið 2024.

Í lokin, tólfur eru erfiðar og þetta var fáranlegt markmið.



Framtíðarsýn KH - Málstofa 19. febrúar 2025

Á málstofu Klifurfélags Reykjavíkur sem haldin var í byrjun árs var framtíðarsýn Klifurhússins rædd með það að markmiði að skapa aðstöðu sem mætir fjölbreyttum þörfum allra iðkendahópa klifursamfélagsins. Þátttakendur lögðu áherslu á að samtvinna línuklifur og grjótglímu á einum stað, ásamt því að bjóða upp á vandaða æfingaaðstöðu þar sem finna mætti m.a. puttabretti, campusbretti, Moonvegg og Kiltervegg ásamt lyftingaaðstöðu og sérstöku svæði fyrir jóga, liðleika- og styrktaræfingar. Möguleikinn á sameiginlegri aðild að Klifurhúsinu og líkamsræktarstöð sem væri hýst í sömu byggingu var ræddur og þótti líklegur til að auka fjölbreytileika æfingaaðstöðunnar og nýtast iðkendum vel.

Mikilvægi þess að taka vel á móti byrjendum og börnum var undirstrikað, með aðgreindu svæði þar sem veggir væru lægri og leiðir léttari, auk sérstakrar aðstöðu fyrir barnanámskeið sem einnig mætti nota í hópefli eins og afmælisveislur. Til að efla samfélag klifrara og skapa fjölskylduvænt andrúmsloft var rætt um mikilvægi þess að draga úr hólfaskiptingu milli mismunandi hópa iðkenda, stuðla að meiri samveru og efla þjónustu við byrjendur jafnt sem lengra komna með því að bjóða upp á skipulögð námskeið og vinnustofur sem tækju á hinum fjölmörgu þáttum klifursins. Þátttakendur töldu mikilvægt að sinna vel erlendum klifrurum sem sækja Ísland heim, sem og Íslendingum sem hafa áhuga á að klifra erlendis með skipulögðum ferðum og fræðslu.

Lögð var áhersla á fyrsta flokks aðstöðu fyrir keppnisklifur og viðburðahald með sérhæfðum keppnisveggjum, góðri aðstöðu fyrir áhorfendur og tæknibúnaði sem gerir mótshaldara kleift að streyma viðburðum á netinu. Félagsleg viðburðastarfsemi á borð við kvikmyndasýningar, miðnæturklifur, útiklifurferðir og námskeiðahald var einnig nefnd sem lykilþáttur í að styrkja samfélagslega tengingu meðal klifrara. Hugmyndir voru einnig settar fram um kaffihús, vellíðunaraðstöðu eins og sánu og kaldan pott, ásamt því að Klifurhúsið væri aðgengilegt með almenningssamgöngum.

Þessi framtíðarsýn sem þátttakendur settu fram miðar að því að gera Klifurhúsið að miðpunkti klifursamfélagsins þar sem allir hópar—allt frá afreksfólki til áhugaklifrara, einstaklingar jafnt sem fjölskyldur—geta fundið aðstöðu og samfélag við sitt hæfi.

Atriði úr umræðum í málstofu
Bæði línuklifur og búlder undir einu þaki
Æfingaaðstaða, Puttabretti, Campusbretti, Lyftingaraðstaða
Lyftingaraðstaða, Stærra svæði, fjölbreytt lóð
Kaplavél, Hlaupabretti, Teygjusalur,Yoga, Mobility, Styrktaræfingar
Samlífi með líkamsræktarstöð undir sama þaki
Samnýtt aðild
Eins stórt svæði og við stöndum undir rekstrarlega
Leyfa rýminu að njóta sýn
Kilterboard með ljósakerfi, Moon með ljósakerfi
Aðskilið svæði fyrir yngstu börnin
Íþróttaskóli, Barnaafmæli
Byrjendavænt svæði, Lægri veggir, Léttari leiðir
Mögulega samnýtt með barnasvæðinu
að hluta?
Aukin þjónusta við byrjendur, Leiðbeinsla
Upplifun skiptir máli, Ljós, Hreinlegt, Sjarmerandi skreytingar, Góð loftgæði
Feltdýnur
Aukið öryggi starfsmanna
Aðstaða til að halda viðburði, Banff, Reel rock
Aðstaða til keppnisklifurs, Langur beinn veggur gegnt áhorfendasvæði, Sjónvarpsvæn aðstaða
Framtíð keppnisklifurs hjá KÍ en ekki félaginu Kfr, Keppnisvegg í þjóðarhöllina
Veggjahönnun taki mið af því að möguleiki sé á að halda mót
Útleiga fyrir Íslandsmót, bikarmót, Skemmtimót, Innahúsmót
Kaffihús / veitingaaðstaða, Gott kaffi, Smoothie, Frosnar vörur
Mögulega útvista
Fjáröflunarmöguleikar fyrir barna- og unglingastarf
Keppnisferðir
Aðskilið svæði fyrir æfingar barna
Skapa fjölskyldustemmningu
Kallar á að æfingar séu ekki alveg aðskildar frá almenningi
Reglulegir félagslegir viðburðir opnir almenningi
Rækta klifursamfélagið
Streymi á alþjóðlegar keppnir
Samklifursession
Miðnæturklifur, Samklifursession, Sprayveggjarsession, Kvikmyndasýningar
Fyrirlestrar, Útiklifur, Workshop, Meiðsl, Fræðsla
Þjónusta við erlenda klifrara sem heimsækja Ísland?
Þjónusta við Íslendinga sem vilja fara erlendis að klifra í klettum
Skipulagðar ferðir erlendis
Miðlun útiklifurþekkingar til nýrra klifrara
Skipulagðir líkamsræktartímar, Yoga, Mobility, Teygjur
Fjölbreyttari námskeið fyrir félagsmenn: Teygjur, Fear of falling, Kvennaklifur, Útiklifur
Ongoing byrjendanámskeið sem fólk getur keypt sig inn í (Stök skipti, Klippikort)
Leiðasmiðaworkshop fyrir almenning
Minni hólfaskipting
Skapar rýg á milli ólíkra iðkendahópa
Fjárfesta í leiðasmiðum til að auka gæði leiða
Sána, Kaldur pottur
Samfélagsmiðlar mikilvægir til að skapa tengingu við foreldra ungra iðkenda
Miðgarður: Örari nýliðun á leiðum, Æfingaaðstaða,
Aðgengilegar almenningssamgöngur
Veggjaúrval: Hæð búlderveggja 4 - 5m, Mismunandi hæð, Auto belay veggir 8 - 10m, Leiðsluklifur 14 - 18m
Fjölbreytni
Ungbarnaaðstaða
Nútímaleg búningsklefaaðstaða, Hárblásari
Lengri opnunartími, Sérstaklega um helgar, Opna 10 og loka seinna, Opna fyrr á virkum dögum, fyrir vinnutíma
Bætt líkamsræktaraðstaða,Smithvél, Kaplavél (tryssuvél)