



Valdimar segir það mikilvægt að þekkja sín takmörk og jafnvægi sitt.

RETTAHLAÐ/OMA

Býr næstum í Klifurhúsinu

Valdimar Björnsson er með allra bestu klifurgörpum á landinu. Hann segir að hann gæti nánast flutt lögheimili sitt í Klifurhúsið, enda æfir hann þar oft í viku og vinnur þar að auki.

„Fyrir mér snýst klifur einna helst um styrk og liðleika. Það er mikilvægt að vera í líkamlega góðu ástandi, en það að þekkja sín takmörk og sitt jafnvægi er einnig mikilvægt. Svo hjálpar líka að vera léttur, sérstaklega þegar maður ætlar sér að ná árangri,“ segir Valdimar.

Valdimar segist æfa 3-5 sinnum í viku í Klifurhúsinu en auk þess vinnur hann einnig í Klifurhúsinu. „Það mætti segja að þetta sé bara lögheimili manns, en sem betur fer er það ekki,“ segir Valdi, sem er 21 árs að aldri og hefur klifrað af krafti í rúm sex ár.

Valdimar segist hafa eytt nánast öllum helgum síðasta sumar í klifri, hann fór mest á klifursvæðið austur á Hnappavöllum, en klifraði einn-

ig í Gerðubergi og Vatnsdal. Hann segist hrifinn af þessum klifursvæðum en bætir einnig við: „Ef það er útiklifur, þá er ég hrifinn af því.“ Valdimar er einn þriggja Íslendinga sem hafa klifið leiðina Sláturhúsið sem er gráðuð 5.13b (8a). Hann segist stefna á að klifra leið af gráðunni 5.13d (8b) á næsta ári og verða þar með annar Íslendingurinn til að klifra leið af því erfileikastigi. Valdimar hefur klifrað erlendis og hreifst mikið af klifursvæðunum í kringum Barcelona á Spáni.

Aðspurður að því hvert hann stefni í klifrinu segir hann að hann vilji bara klifra sem mest og takast á við nýja hluti, alls ekki lenda í því að vera að gera sömu hlutina aftur og aftur. Hann segir klifurþróttina á mikilli siglingu hér á landi, margir

efnilegir stundi sportið og hann spái því að eftir rúm 5-10 ár verði hér fjöldinn allur af góðum klifrurum.

Klifurhúsið er annar tveggja staða á landinu sem eru opnir almenningi í innanhúsklifri en ásamt honum er klifurveggur hjá Fimleikafélaginu Björk. Klifurhúsið er helsta miðstöð klifrara á Íslandi og þar er á ári hverju haldin mótaröð sem gefur Íslandsmeistaratitil í grjótgímu. Grjótgíma er sú tegund klifurs sem er stunduð án reipis, þar sem sá sem það stundar tryggir sig ekki. Þetta sport er nær ávallt stundað yfir dýnum og í Klifurhúsinu eru dýnur undir öllum veggjum. Klifurhúsið, sem er í Skútuvogi 1G, er opið alla daga vikunnar.