

Ausschreibung Indoor-Kletterkurs

Kletterkurs für Jugendliche und Erwachsene

Kurzbeschreibung:

Sicherungstechnik, Seilhandling, Umgang mit verschiedenen Sicherungsgeräten, alle grundlegenden Klettertechniken, Knotenkunde. Sicheres eigenständiges Klettern im Klettergarten oder Kletterhalle im Toprope.

Leiterin:

Johanna Grill

Tel. 0157/77 01 91 92

Inhalte: Toprope (Seile sind in einer Route bereits eingehängt)

Ziel ist das eigenständige Klettern in Kletterhallen zu erlernen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Partnercheck: richtiges Gurtanlegen, Anseilknoten, Sicherungsgerät richtig eingehängt
Toprope sichern: Sicherungsgerät richtig bedienen, richtiges Sichern
Toprope klettern: Pendelgefahr, Umlenkung nicht überklettern, etc.
Kommandos, Ablassen: „ZU“ und „AB“ verwenden, richtiges Ablassen, etc.

**Inhalte: Vorstieg** (Seile sind nicht in einer Route eingehängt)

Ziel ist das eigenständige Klettern in Kletterhallen im Vorstieg zu erlernen. Alle Inhalte des Toprope-Kletterscheines werden als Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Vorstieg sichern: Sicherungsgerät bedienen, spotten, Positionen, Schlappeil, Seil ausgeben
Vorstieg klettern: clippen, richtige Position beim Clippen und Klettern, Zwischensicherungen
Sturztraining: Sturzweite, Verhalten beim Sturz, Sturz abfangen

**Termine:**

08.11.19, 19:00 – 22:00 Uhr
17.11.19, 18:00 – 21:00 Uhr
24.11.19, 18:00 – 21:00 Uhr

Treffpunkt:

Kletterhalle Ehrwald

Anmeldeschluss:

08.11.2019

Teilnehmer:

Max: 6

Voraussetzung:

Sektions- bzw. DAV-Mitgliedschaft

Kosten:

30 € plus Halleneintritt