

Kletterkurs: Vorstieg 2019

An alle Toprope-Kletterer*innen, **wollt ihr mehr?** Dann auf zum Vorstiegskurs-Indoor der NaturFreunde Hessen. Denn richtig spannend wird's erst im Vorstieg. Hier eröffnen sich für euch viel mehr Klettermöglichkeiten als im Toprope. In diesem 9-stündigen Kurs lernst du in der Halle eigenständig Vorstieg zu Klettern und den Vorsteiger richtig zu Sichern.

Kursinhalte 1.Tag

- >Materialkunde (Expressschlingen, Seile),
- >Richtig klippen und korrektes Sichern im Vorstieg
- >Risiken und Vorsichtsmaßnahmen (Vermeidung von Bodenstürzen)
- >Selbständiges Klettern und Sichern im Vorstieg

Kursinhalte 2. Tag

- >Wiederholung und Festigung der Inhalte aus Tag 1
- >Klettern im Vorstieg und üben des Sicherungsverhalten
- >Sturztraining

Kursinhalte 3.Tag

- >Wiederholung und letzte Feinheiten abstimmen/besprechen
- >Überprüfung und Abnahme des Erlernenen.

Nach erfolgreicher Teilnahme erhaltet ihr den Kletterschein „Expert: Vorstieg Indoor“ der NaturFreunde.

Voraussetzungen:

Sicheres Klettern und sichern im Toprope und beherrschen eines gängigen Sicherungsgeräts wie Tuber, HMS, Halbautomaten (GriGri), Autotuber (Jul2, Smart, Fish, Click Up)

Datum: Sa. 09.03., 16.03. und 23.03.2019

Uhrzeit: 10:00 bis 13:00 Uhr. Bitte seid pünktlich!

Ort: KletterBar - Offenbach, Sprendlinger Landstraße 177b, 63069 Offenbach am Main

Kosten: NaturFreunde Mitglieder: 40 €, ermäßigt 30 €, zuzüglich Halleneintritt vor Ort
Nichtmitglieder: 60 €, ermäßigt 50 €, zuzüglich Halleneintritt vor Ort
Kletterausrüstung (eigene Kletterausrüstung mitbringen), gegen Gebühr kann man in der Halle Material leihen.

Anmeldung: bis spätestens 23.02.2019

Kontakt: Oliver Müller, 0176 81743117

Email: olimueller08@gmail.com

Bitte gebt bei der Anmeldung an, mit welchem Gerät ihr sichert.

Allgemeine Hinweise:

Teilnehmen können alle ab 14 Jahren. Für Minderjährige ist eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten erforderlich.

Die Anmeldung ist nur gültig bei vorheriger Zahlung auf das Konto der LFG Bergsport NaturFreunde Hessen: IBAN: DE42 5019 0000 4203 1055 98, Stichwort: Vorstieg 03-2019

Die Mindestteilnehmerzahl sind 6 Personen max. 12 Personen

Wenn nicht ausdrücklich widersprochen wird, erklären sich die Teilnehmer*innen bereit Bildmaterial, das während der Veranstaltung entsteht, für Publikationen der NaturFreunde in jeder Form freizugeben.

