



Aufbaukurs Sportklettern „Expert“ Vorstieg Indoor

Hier treffen sich geübte Toprope- Kletterer, die Techniken des selbständigen Vorsteigens am scharfen Ende des Seiles in der Kletterhalle erlernen möchten. Die Inhalte vom Grundkurs Sportklettern „Basic“ Toprope Indoor müssen dazu beherrscht werden. Ein idealer Kurs für Einsteiger, die sich unter fachkundiger Anleitung eines erfahrenen Klettertrainers an Ihre Grenzen einer faszinierenden Sportart herantasten möchten.

Kursziel:

- Erwerb des Kletterscheines „Expert“ Vorstieg Indoor, selbständiges Sichern und Klettern an künstlichen Kletteranlagen im Vorstieg. Wir bilden mit dem Sicherungsgerät „Smart“ aus.

Dauer:

- 7 Stunden mit 4 – 6 Teilnehmern, von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
- Lerncheck am Donnerstag von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr an der Kletterwand des Graf-Münster-Gymnasium
- Wiederholung der Kursinhalte „Basic“ Toprope Indoor (nicht Vermittlung)
- Einhängen von Zwischensicherungen
- Richtiger Seilverlauf vor dem Körper
- Seilkommandos
- Sicherungstechnik (auf Föhlung sichern, kein Schlappseil mit Smart)
- Kontrolliertes Stürzen (Sturztraining)
- Dynamisches Halten eines Sturzes
- Fortgeschrittene Klettertechnik (Taktik beim Begehen einer Kletterroute im Vorstieg)
- Prüfung der Inhalte des Kletterscheines „Expert“ Vorstieg Indoor

Bedingungen:

- Teilnahme am Grundkurs Sportklettern „Basic“ oder Vergleichbares
- Mindestalter 14 Jahre
- Bequeme Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen

Preise:

- | | | | |
|-------------------------------|---------|--------------------|---------|
| - Mitglieder der NaturFreunde | 38,00 € | Gäste
pro Pers. | 58,00 € |
| - Jugend und Studenten | 28,00 € | | 48,00 € |

Der Hallenritt ist selbst zu entrichten.

Im Kurspreis sind Gurt und Schuhe enthalten, Bezahlung beim Trainer vor Ort.

Anmeldung und Infos unter:

Willi Klöcker

bergsport@naturfreunde-bayreuth.de

Tel.: 0921 513016