



Grundkurs Sportklettern „Basic“ Toprope Indoor

Das ist der ideale Kurs für Einsteiger, die sich unter fachkundiger Anleitung eines erfahrenen Klettertrainers an Ihre Grenzen einer faszinierenden Sportart herantasten möchten.

Kursziel: Erwerb des Kletterscheines „Basic“. Wir bilden mit Sicherungsgerät **Smart** aus.

Dauer:

- 5 Stunden mit 4 – 6 Teilnehmern, von 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr
- zwei Mal - Lerncheck - freiwillig
- am Donnerstag von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im des Graf-Münster-Gymnasium
- oder am Montag von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Richard-Wagner-Gymnasium

Inhalt:

- Erklärung der Kletterausrüstung sowie der Fachbegriffe
- Knoten- und Sicherungstechnik für Topropeklettern
- Selbstkontrolle und Partnercheck
- Seilkommandos
- Ablassen
- Grundelemente der Griff- und Tritttechnik
- Sturztraining
- Prüfung der Inhalte des Kletterscheines „Basic“ Toprope Indoor

Bedingungen:

- Keine Vorkenntnisse, Mindestalter 12 Jahre
- Bequeme Sportkleidung, Spaß am Klettern
- Turnschuhe, Fleecejacke, Brotzeit und Getränk mitbringen

Preise:

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

Es fällt kein zusätzlicher Halleintritt an, wir sind an der Kletterwand des Graf-Münster-Gymnasium, im Kurspreis ist alles Material enthalten.

Der Kurspreis ist nach der Teilnahmebestätigung zu überweisen an:
Sparkasse Bayreuth
IBAN: DE32 7735 0110 0038 1121 57

Anmeldung und Infos unter:

Willi Klöcker

bergsport@naturfreunde-bayreuth.de