

Aufbaukurs Sportklettern „Expert“ Vorstieg Indoor

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

Kursziel: Erwerb des Kletterscheines „Expert“ Vorstieg Indoor, selbständiges Sichern und Klettern an künstlichen Kletteranlagen im Vorstieg.

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: - Wiederholen der Kursinhalte „Basic“ Toprope (nicht Vermittlung)
- Einhängen von Zwischensicherungen
- Richtiger Seilverlauf vor dem Körper
- Seilkommandos
- Sicherungstechnik (auf Fühlung sichern, kein Schlappseil)
- Kontrolliertes Stürzen
- Dynamisches Halten eines Sturzes.
- Fortgeschrittene Klettertechniken (Taktik beim Begehen einer Route im Vorstieg)
- Prüfung der Inhalte des Kletterscheines „Expert“ Vorstieg Indoor

Bedingungen:

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

Preise:	Mitglieder der NaturFreunde		Gäste	
	pro Pers.	48,00 €	pro Pers.	68,00 €
	Jugend/Studenten	38,00 €		58,00€

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

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

Anmeldung und Infos bei Will Klöcker:

Tel.:0179 2178766. sport@naturfreunde.mail