

Kletterkurs: Vorstieg – das nächste Level

Hängst du noch im Seil, oder steigst du schon vor?

Toprope klettern macht Spaß - keine Frage. Doch richtig spannend wird es erst im Vorstieg. Denn damit eröffnen sich dir neue Möglichkeiten: Du bist nicht mehr auf eingehängte Topropes angewiesen, musst nicht fragen ob dir jemand das Seil einhängen kann und etliche neue Routen warten auf dich.

Auf ins nächste Level deiner Kletterkarriere!

In diesem 6-stündigen Kurs lernst du das eigenständige Vorstiegsklettern und -sichern in der Halle. Der Kurs findet an zwei Samstagen statt. Am Ende des zweiten Teils erhältst du bei erfolgreicher Teilnahme den Kletterschein „Expert: Vorstieg Indoor“ der Naturfreunde.

Kursinhalte Teil 1:

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

Kursinhalte Teil 2:

- Wiederholung und Festigung der Inhalte aus Teil 1
- Hauptbestandteil: Klettern im Vorstieg üben
- Sturztraining – Stürzen macht Spaß!

Voraussetzungen:

- Sicheres Klettern und sichern im Toprope
- Beherrschen eines gängigen Sicherungsgeräts beim Toprope sichern: Tuber, HMS, Halbautomaten (GriGri), Autotuber (Jul2, Smart, Fish, Click Up)

Datum: Sa. 20.01.2018 und Sa. 03.02.2018

Uhrzeit: 10:00 bis 13:00 Uhr. Bitte seid um 10 Uhr kletterbereit, damit wir pünktlich starten können

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
Material kann nach Absprache zur Verfügung gestellt werden

Anmeldung: bis spätestens 10.01.2017

Kontakt: James Man

Tel: 0177 8082834

Email: james.man@gmx.de

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

Allgemeine Hinweise:

Teilnehmen können alle ab 16 Jahren. Für Minderjährige ist eine Einverständniserklärung erforderlich.

Die Anmeldung ist nur gültig bei vorheriger Zahlung auf das Konto der LFG Bergsport Naturfreunde Hessen:

IBAN: DE51 5056 1315 0000 8003 84

Stichwort: Vorstieg 01-2017

- Die Mindestteilnehmerzahl sind 6 Personen
- Wenn nicht ausdrücklich widersprochen wird, erklären sich die Teilnehmer bereit Bildmaterial, das während der Veranstaltung entsteht, für Publikationen der NaturFreunde in jeder Form freizugeben.

