



Dienstags-Klettergruppe der Ortsgruppe Bregenz

Kletterkurs „beginners“ Vom Einstieg zum Vorstieg

Dir gefällt die Vorstellung zu klettern? Du willst die Grundlagen richtig erlernen?

Im Rahmen der Dienstags-Klettergruppe der Naturfreunde Bregenz macht Martin Bentele, Instruktor der NF Vorarlberg, wieder eine Einführung für das Klettern in der Halle. Fallweise werden andere Personen unterstützend tätig sein.

Ziele

Du lernst und übst in einem sehr sicheren, freundschaftlichen und auch spielerischen Rahmen

1. Grundtechniken des Kletterns an der künstlichen Kletterwand
2. das richtige Sichern von Seilpartnern, wenn die Seilsicherung von oben kommt (toprope)
3. das richtige Verhalten beim Vorstieg*
4. das richtige Sichern des / der Kletterpartners/in für den Vorstieg
5. als Vorsteigende/r gekonnt zu stürzen
6. als Seilpartner/in allfällige Stürze des/r Vorsteigenden richtig abzufangen
7. möglichen Überbeanspruchungen oder Verletzungen vorzubeugen.

Gleichzeitig kannst Du Anschluss finden an die Dienstagsklettergruppe der Naturfreunde.

Termine der Kursblöcke

Dezember 2023:

- I. 26. Dezember (17:00 bis 20:00 Uhr)
- II. 28. Dezember (17:30 bis 20:30 Uhr)
- III. 30. Dezember (10:00 bis 13:00 Uhr)

Januar 2024:

- IV. 4. Jan. (17:00 bis 20:00 Uhr)
- V. 7. Jan. (10:00 bis 13:00 Uhr)

Es sollten alle Termine besucht werden.

* **Vorstieg:** eine/r muss ja rauf und das Seil einhängen, damit die andern toprope oder einfach nachklettern können. Das nennt man Vorstieg.

Am ersten Tag sollen jene, die noch nicht in der Kletterhalle registriert sind und selbst keine Ausrüstung haben, spätestens schon um 16:30 vor Ort sein, damit um 17 Uhr mit dem Kurs begonnen werden kann.

Voraussetzungen

- Freude und Interesse am Klettern
- Keine besondere, körperlich normale Fitness. Wir werden niemanden überfordern.
- Es sollten keine akuten schweren Erkrankungen vorliegen bzw. sollte darüber im Vorfeld mit M. Bentele Absprache erfolgen. Hier gilt die Eigenverantwortung des bzw. der Teilnehmenden.
- Mindestalter 14 Jahre.
- Mitgliedschaft bei den Naturfreunden bitte nachweisen (siehe Homepage: www.naturfreunde.at – besonders attraktive Tarife für Jugendliche – bis 25 Jahre – und Familien).

Ausrüstung

- Turnschuhe (zum Aufwärmen und Rumlaufen)
- lockere Bekleidung, die hohe Beweglichkeit zulässt
- Kletterschuhe (können in der Halle ausgeborgt werden)
- Klettergurt (kann in der Halle ausgeborgt werden)
- 1 Sicherungsgerät (modernes mindestens halbautomatisches Gerät wie Mega Jul, GriGri, Smart, Click Up o.ä., kann ausgeborgt werden)
- 1 Verschlusskarabiner (UIAA geprüft, kann ausgeborgt werden)
- mind. ½ Liter Getränk (Wasser, Saft o.ä.), ggf. ein Riegel
- Trainingstasche oder Rucksack

Ausleihwünsche bitte bei der Anmeldung schriftlich bekannt geben!

Kosten

Der Kurs an sich ist kostenfrei und erfolgt auf dem Vereinsprinzip des Geben und Nehmens. Was du jetzt bekommst, kannst du vielleicht später oder auf anderem Weg wieder anderen im Verein zukommen lassen.

Eintritt und Materialkosten sind selbst zu bezahlen. NF-Mitglieder erhalten den ermäßigten Tarif (11-erBlock online Erwachsene € 141,-, Jugendliche 105,-). Es wird empfohlen einen 11-er Block zu erwerben.

Weitere Informationen unter <http://www.k1-dornbirn.at>

Ort

Kletterhalle K1,
Bildgasse 10, 6850 Dornbirn
T. 05572/394810

Anmeldung

Martin Bentele
martin.bentele@gmail.com
T. 0676/6797587