

STURZ- UND SICHERUNGSTRAINING - FLUGSTUNDEN FÜR SPORTKLETTERER

„Wenn der Haken nur nicht so weit entfernt wäre ...“

Jede Kletterin und jeder Kletterer kennt diesen Moment: Die Arme werden schwer, die Beine beginnen zu zittern und die Angst vor einem möglichen Sturz blockiert die nächsten Bewegungen. Mit einem professionell angeleiteten Sturz- und Sicherungstraining lernst du, solchen Situationen gelassen zu begegnen und Vertrauen in deine Fähigkeiten sowie in deinen Sicherungspartner aufzubauen. Durch viele kleine, kontrollierte Übungsstürze gewinnst du Sicherheit im Umgang mit Stürzen, reduzierst Ängste und verbesserst deine Klettertechnik. Das Training richtet sich an Kletternde und Sicherungspartner, die ihre Sturzkompetenz erweitern und mit mehr Selbstvertrauen und Ruhe in die Wand gehen möchten.

Inhalt / Ziele

Umgang mit der Sturzangst und mentalen Blockaden, Gelassenheit und psychische Stabilität in herausfordernden Klettersituationen entwickeln, Sicherungsupdate, dynamisches sichern richtig anwenden, Vertrauen in den Sicherungspartner und das Sicherungssystem stärken, Verletzungsrisiken minimieren und korrektes Verhalten bei Stürzen erlernen, Risiko realistisch einschätzen und verantwortungsvoll handeln. Durch zahlreiche kontrollierte Übungsstürze Routine und Sicherheit beim Klettern und Sichern gewinnen.

Datum / Bergführer/in

So. 21. März 2027	Heidiland	Marcel Schmed
So. 11. April 2027	Meiringen	Marianne Ebnetter
So. 23. Mai 2027	Heidiland	Stephan Gartmann

Anforderung

5b im Vorstieg Outdoor, Klettergarten 1 oder ähnliche Ausbildung.

Programm

Ausbildung im Klettergarten, evtl. kurze Einführung in der Kletterhalle.
In Meiringen findet der Kurs in der Kletterhalle statt.

Leistung / Preis

Gruppengrösse 3-6 Personen

Kosten CHF 250.-

Inklusiv: Organisation, Ausbildung durch dipl. Bergführer, YOYO- Kursunterlagen.

Exklusiv: evtl. Halleneintritte.

Treffpunkt

Kurs Heidiland: 9.35 Uhr Bahnhof Sargans, vor dem Coop Pronto.

Kurs Berner Oberland: 9.40 Uhr Bahnhof Meiringen beim Kiosk.

Persönliche Kletterausrüstung

Kletterrucksack ca. 35l, Kletterschuhe, Klettergurt, Kletterhelm, 3 HMS Schraubkarabiner, Sicherungsgerät, 1 Bandschlinge 60cm, Prusikschlinge, evtl. Lederhandschuhe, Magnesiumbeutel, Seile und Expressen (wird durch den Bergführer vor Kursbeginn koordiniert).

Sonstiges

Trekking- oder Zustiegsschuhe, Kletterhose, Sonnen- und Regenschutz, Lunch und Getränk.

AUSKUNFT UND ANMELDUNG

Kletterschule YOYO

Tel. +41 79 683 06 51

yoyo@kletterschule.ch · www.kletterschule.ch

