

**STURZ- UND SICHERUNGSTRAINING - FLUGSTUNDEN FÜR SPORTKLETTERER**

Wenn der Haken nur nicht so weit entfernt wäre... Wir beginnen zu zittern und die Angst vor dem Sturz lähmt die Kletterbewegungen. Diesen Situationen mit Gelassenheit zu begegnen und cool zu bleiben hilft ein professionell geleitetes Sturztraining. Viele kleine Übungsstürze bringen Sicherheit für Kletterer und Sicherungspartner.

**Inhalt / Ziele**

Umgang mit der Sturzangst, Gelassenheit und psychische Stabilität gewinnen, Sicherungsupdate, dynamisches sichern, Vertrauen in den Sicherungspartner aufbauen, sich nicht verletzen, Risiko einschätzen. Viel Übung bringt dir Sicherheit beim Klettern und beim Sichern.

**Datum / Bergführer/in**

So. 05. März 2023	Heidiland	Stephan Gartmann
So. 16. April 2023	Heidiland	Thomas Götz
So. 27. August 2023	Meiringen	Benedikt Kloss

**Anforderung**

5c/6a 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 230.-

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

Exklusiv: evtl. Halleneintritte

**Treffpunkt**

Kurs Heidiland: 9.35 Uhr Bahnhof Sargans, beim Kiosk

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

**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

