

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. 20. März 2022	Heidiland	Stephan Gartmann
So. 24. April 2022	Berner Oberland	Marianne Ebnetter
So. 22. Mai 2022	Heidiland	Marcel Schmed
So. 14. August 2022	Berner Oberland	Benedikt Kloss
So. 09. Oktober 2022	Berner Oberland	Marianne Ebnetter

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,

Gruppenmaterial (Seil und Expressschlingen), 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

