

## 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 Sturzanxiety, 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. 12. April 2026   | Meiringen | Marianne Ebnetter |
| So. 10. Mai 2026     | Heidiland | Stephan Gartmann  |
| So. 25. Oktober 2026 | Heidiland | Thomas Götz       |

### 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 230.-

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

