

Felsklettern für mäßig Fortgeschrittene



Übungsleiter:	Stefan Brunner
Zeit:	Kurs Nr: 552: Dienstag, 17.00 – 20.00 Uhr – 4 Termine Kurs Nr: 553: Mittwoch, 17.00 – 20.00 Uhr – 4 Termine
Ort:	Klettergärten Linz Umgebung Erster Termin Klettergarten Steyregg Buchingerwand. Alle weiteren Kursorte werden wetterabhängig und in Absprache mit der Gruppe vereinbart.
Kosten:	€ 24 / 36 / 48 (Uni unter 30 / Uni über30 / Andere)

Dieser Kurs ist ideal um erste Erfahrungen am Fels zu sammeln. Gemeinsam erarbeiten wir die nötigen Fertigkeiten um sicher am Fels unterwegs sein zu können. Max. 12 TeilnehmerInnen.

Kursinhalte:

- ✓ Einrichten von Top Rope Stationen
- ✓ Partnercheck
- ✓ Top Rope klettern / sichern / ablassen
- ✓ Abseilen mit Kurzprusik
- ✓ Knotenkunde
- ✓ Seilkommandos
- ✓ Selbstsicherung mittels Seil / Bandschlinge
- ✓ Klettertechnik Basic (steigen, greifen, Körperposition)
- ✓ Verbesserung des Eigenkönnens
- ✓ Vorstiegsklettern / Sichern
- ✓ Nachstiegsklettern / Sichern
- ✓ Richtiges Umfädeln am Umlenkpunkt
- ✓ Materialkunde

Ausrüstung: (kein Leihmaterial !!)

- Rucksack ev. mit Regenschutz
- Hüftgurt, Kletterschuhe
- WICHTIG: Steinschlaghelm – ohne Helm kein Klettern / Sichern / Aufenthalt
- Bandschlingen Mischgewebe (2 x kurz, 2 x lang)
- 5 Express Schlingen
- Sicherungsgerät (Type: Reverso / Guide)
- 3 HMS Karabiner
- 1 Kletterseil pro Seilschaft, Einfachseil min. 60 m
- Handy (Für Notfallverständigung: 140 Bergrettung oder 112 internationaler Notruf auch ohne Pin in alle Netze)
- Bekleidung (kurze/lange Hose, T-Shirt, Pullover, Regenjacke)
- ev. Verbandspaket
- ev. Chalkbag
- ev. Kletterführer Mühlviertler Klettergärten