

Kurs He 01.10

Sportklettern - Sicherungs- und Sturztraining

Samstag, 25. September 2010, 9:00 bis ca. 16:00Uhr

Ziel dieses Trainingstags ist es, Sicherheitsrisiken in der Kletterhalle zu erkennen und zu vermeiden sowie die Sturzangst abzubauen und damit die persönliche Leistungsfähigkeit zu steigern.

Ort: Voraussichtlich Kletterhalle High Moves, Bensheim

Kosten: Mitglieder 20,- €, Nichtmitglieder 25,- € Jugendliche die Hälfte zzgl. Halleneintritt

Voraussetzungen:

Der Vorstieg im IV. Schwierigkeitsgrad muss sicher beherrscht werden. Beherrschen einer Sicherungsmethode zur Vorstiegssicherung.

Notwendige Ausrüstung: Klettergurt, Kletterschuhe, Sicherungsgerät vorzugsweise ATC (Halbautomaten, z.B. GriGri eher ungeeignet).

Kursleiter: Christian Strunz, Trainer C Sportklettern

Anmeldung: Schriftlich unter Verwendung des Anmeldeformulars, das auf der Homepage und im Mitteilungsheft erhältlich ist. Bitte E-Mail-Adresse angeben!

Rückfragen: Kletterkurs@arcor.de

Christian Strunz
Wildenbruchstr. 41a
60431 Frankfurt