



## **SICHER KLETTERN MIT DEN NATURFREUNDEN HOF**

### **KLETTERSCHHEIN TOPROPE UND – VORSTIEG IN EINEM KURS**

Kletterer mit fundierter Ausbildung klettern besser und sind sicherer unterwegs! Ob Kletterhalle, Klettergarten oder alpines Gelände. Deshalb richtet sich dieser Kurs sowohl an Einsteiger als auch an unsere schon fortgeschrittenen Kletterer. Der Kurs endet mit Erlangen des Kletterscheins. Der Kletterschein dient als Nachweis über die erlernten Sicherungs- und Klettertechniken. Der Kletterschein der NF wird in allen deutschen Kletterhallen anerkannt!

#### **Der erste Teil des Kurses - am 11.3.2022**

Hier werden wir uns mit den Grundlagen des Kletterns, dem Einbinden ins Kletterseil, und Sicherungstechniken beschäftigen. Zusätzlich werden wir Übungen zum Aufwärmen und einige grundsätzliche Klettertechniken schulen. Kontrolliertes Ablassen vom Umlenker.

##### Kursinhalte Teil 1

- Aufwärm- und Dehnübungen speziell fürs Klettern
- Einbinden, Sichern & Ablassen des Kletterpartners mit Seilsicherung von oben (Toprope)
- Partnercheck
- Grundlegende Klettertechniken im Toprope
- Vorstellung unterschiedlicher Sicherungsgeräte

#### **Der zweite Teil des Kurses - am 25.3. und 8.04.2022**

Grundlagen des Vorsteigens und eine kleine Materialkunde werden vermittelt. Sicherer und erfolgreicher Vorstieg erfordert effektives clippen der Exen, das werden wir üben, genauso wie Sicherungstechniken mit kleineren Übungsstürzen und die Handhabung des Kletterseil.

##### Kursinhalte Teil 2

- Einführung Sichern und Klettern im Vorstieg
- individuelle Übungen zur Vorstiegstechnik
- Umgang mit dem Kletterseil
- Kompensation von Gewichtsunterschieden zwischen Kletterer und Sicherndem
- Prüfung zum Kletterschein "Toprope" und „Vorstieg“ (ggf. auch nur „Toprope“)

Nach der erfolgreichen Teilnahme **Kletterschein Toprope** können die Teilnehmer:innen selbständig im Toprope (= mit vorinstalliertem Seil) in Kletterhallen klettern und sichern.

Nach der erfolgreichen Teilnahme **Kletterschein Vorstieg** können die Teilnehmer:innen selbständig in Kletterhallen klettern und sichern.

**Ort:** Kletterhalle des DAV Selb in der Jahnturnhalle Jahnstr. 35 in 95100 Selb

**Termine:** Freitags 11.03., 25.03. und 08.04.2022 jeweils von 18 bis 21 Uhr

**Kursgebühr Mitglieder NF-Hof :** 20,00 € p.P. inkl. Halleneintritt für die 3 Termine

**Kursgebühr ohne Mitgliedschaft :** 40,00 € p.P. inkl. Halleneintritt für die 3 Termine

**Ausrüstung:** Kletterschuhe, Hüftgurt, geeignetes Sicherungsgerät, 2 Schraubkarabiner, Seil (wenn vorhanden)

**Ansprechpartner/Kursleiter:** Robert Müller – NF-Hof Trainer C Alpinklettern

**Anmeldung:** bis spät. 7.3.2022; max. 10 Pers.; Alter für Teil 1 ab 12 J, für Teil 2 ab 14 J. Unter 16 J nur bei gleichzeitiger Teilnahme eines Elternteils

**Sonstiges:** Teilnahme nur unter Einhaltung der aktuell gültigen Corona Bestimmungen