

Familien  
Erlebnis

## „Kletterkurs Sportklettern“ - Einsteiger



2 Tage – zu je 5 Stunden pro Tag



ab € 210.- / pro Person bei 4 bis 6 Teilnehmern

ab € 230.- / pro Person bei 3 Teilnehmern

ab € 250.- / pro Person bei 2 Teilnehmern

ab € 490.- / pro Person bei 1 Teilnehmer



Raum Kötschach-Mauthen / Nassfeld



Mindestalter



12. Juli 2024 &amp; 13. Juli 2024, sowie auf Anfrage



max. 6 Personen

*Der ideale Einstieg, um das Klettern am Felsen sicher zu erlernen*

### *Kursbeschreibung*

Unser Einsteiger Kletterkurs richtet sich an Sportkletterinteressierte, die bisher noch über sehr wenig (eventuell ehemalige Teilnehmer von unserem Kletterschnupperkurs) oder keine Klettererfahrung verfügen – also ideal für Kletterer, die direkt in die Faszination des Kletterns am Felsen eintauchen möchten. Wenn ihr zu zweit seid, jedoch „nur“ einer von euch sich in luftigere Höhen wagen möchte, während einer lieber sicheren Boden unter den Füßen behalten möchte und seine Passion im Sichern findet – auch das ist natürlich gerne machbar. Für alle jene, die bereits über Hallenklettererfahrung verfügen und nun auch ihre Erfahrungen ums Klettern am Felsen erweitern möchten, bieten wir den Kletterkurs „Von der Halle an den Felsen“ an.

Beim Klettern im Klettergarten gilt es zahlreiche Dinge zu beachten und diese Grundlagen bringen wir dir in unserem Einsteigerkurs Schritt für Schritt näher. Angefangen vom Zustieg, dem Verstehen von Topos, über die korrekte Verwendung der Materialien (gerne geben wir dir auch Tipps, welche Ausrüstungsgegenstände du dir als Klettereinsteiger kaufen solltest), dem Sichern und natürlich auch Klettern, sowie dem Sehen der Griffe und Tritte am Fels - bis hin zum Einschätzen von objektiven Gefahren ist bei unserem Kurs alles dabei.

Nach dem Einsteigerkurs steht deiner sportlichen Herausforderung, einen Weg am Felsen zu finden, wo du vorher scheinbar keine Griffe und Tritte ausfindig machen konntest und dem damit verbundenen unbeschreiblichen Gefühl am Ende der Route den Stand im Sportklettergarten zu erreichen, nichts mehr im Wege. Und, wenn dich anschließend das Kletterfieber völlig erfasst hat und du dich nach noch mehr Felslerlebnis sehnst, dann ist unser Kletterkurs „Mehrseillängen“ die nächste Stufe in deiner Kletterkarriere.

### Voraussetzungen

- Keine Vorerfahrung im Klettern bzw. Sichern notwendig
- Grundkondition für 6 Stunden Bewegung
- Schwindelfreiheit und Trittsicherheit

### Inkludierte Leistungen

- Kurs mit einem Berg- und Skiführer
- Verleihmaterial (Kletterschuhe, Gurt, Seil, Helm, Sicherungsgeräte, Expressen)
- Bei Schlechtwetter – Eintritt in die Kletterhalle

### Kursinhalt

- Planung und Routenfindung / Topos lesen
- Material- und Ausrüstungskunde - Erlernen der wichtigsten Seilknoten
- Partnercheck und allgemeine Grundregeln am Felsen
- Erkennen der häufigsten subjektiven und objektiven Gefahrenmustern
- Stressfreies Klettern im Toprope
- Sicherungstechnik Toprope
- Grundlagen Klettertechniken, um kraftschonend zu klettern
- Einführung Vorstieg – Sicherungs- und Seiltechniken
- Richtiges Umbinden vom Seil am Umlenker (am Ende der Kletterroute)
- Richtige Kommunikation

### Kursziel

- Selbstständiges Klettern von Kletterrouten am Felsen im Sportklettergarten im Toprope (bis hin zum Vorstieg)
- Basisinhalte für die notwendige Seil- und Sicherungstechnik



*Dein Interesse ist geweckt?*

***Dann schick uns eine Mail mit deiner Reservierung oder Terminanfrage auf [info@bergsport-suedalpen.at](mailto:info@bergsport-suedalpen.at)***