

## „Sicherungs- und Sturztraining“



ca. 3 Stunden



€ 90.- / pro Teilnehmer



KLE-SCH Kletterhalle St. Daniel



min. 2 Personen – max. 4 Personen



Montags – Start 17:00 Uhr, sowie auf Anfrage

*Zeit in Sicherheit zu investieren, ist immer zu 100% sinnvoll investierte Zeit*

### Kursbeschreibung

Oft ist beim Vorstiegsklettern die Sorge zu stürzen die Grenze für viele Kletterer, die es zu überwinden gilt, um noch entspannter und sicherer zu klettern. Bei unserem Sicherungs- und Sturztrainingskurs vermitteln wir dir, aufbauend auf deine vorhandene Klettererfahrung, das optimale Verhalten als Sichernder und als Kletterer – vor allem im Falle eines Sturzes, um noch routinierter und somit automatisierter zu reagieren.

Vom Seilhandling, über die korrekte und effiziente Bedienung des Sicherungsgerätes, die optimale Menge an Schlappseil, bis zur richtigen Positionierung des Sichernden, sowie noch zahlreiche weitere Themen, ist bei unserem Kurs alles dabei.

Der Kurs ist auch ideal für Kletterer und Sicherer, die das Gefühl haben, nicht mehr am aktuellen Stand der Sicherungstechnik zu sein oder deren Erfahrungen einige Zeit zurück liegen, sowie Kletterer / Sicherer, die das bisher erworbene Wissen gerne zusammen mit einem Profi festigen möchten.

### Voraussetzungen

- Sicheres Klettern im Vorstieg – Schwierigkeitsgrad 4c bzw. UIAA 5
- gute Vorkenntnisse beim Sichern mit Halbautomaten (z.B. Grigri)

### Kursinhalt

- Erkennen möglicher Gefahrenquellen
- Auffrischen der Kenntnisse beim Sichern und Klettern im Vorstieg
- Kontrolliertes Stürzen

### Inkludierte Leistungen

- Kurs mit einem Berg- und Skiführer
- Eintritt in die Kletterhalle
- Verleihmaterial (Kletterschuhe, Gurt, Seil, Sicherungsgeräte)

### Kursziel

- Routiniertes Verhalten als Sichernder / Kletterer – auch im Sturzfall
- Korrekter Umgang mit deinem persönlichen Sicherungsgerät



*Dein Interesse ist geweckt?*

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