



HALLENKLETTERKURSE

AKTION „SICHER KLETTERN“

Der DAV-Kletterschein

Die vom Deutschen Alpenverein bundesweit ins Leben gerufene Aktion „Sicher Klettern“ bietet allen Kletterinnen und Kletterern die Möglichkeit zum Erwerb von zwei aufeinander aufbauenden Kletterscheinen.

Kletterscheinbesitzer haben nachgewiesen, dass sie selbstständig klettern und mit der Sicherungstechnik in der Halle umgehen können. Sie kennen die wichtigsten Kletterregeln und haben mit ihrem Können und Wissen gezeigt, dass sie vertrauenswürdige Kletter- und Sicherungspartner sind. Das Kursprogramm „Klettern in künstlichen Anlagen“ der Sektionen München und Oberland bietet sowohl Einsteigern in die neue Sportart wie auch „alten Hasen“ verschiedene Möglichkeiten, einen DAV-Kletterschein zu erwerben:



Kletterschein „Sicher Topropeklettern“

Hier dreht sich alles um das sichere Topropeklettern: Sind die Gurte richtig angelegt und korrekt verschlossen, die Knoten richtig geknüpft und das Seil korrekt eingebunden? Ist das Sicherungsgerät richtig eingehängt und das Seil richtig eingelegt? Werden Sicherungstechnik und Seilkommandos beherrscht und fehlerfrei ausgeführt? Wer hier die Sicherheitsstandards einhält, kann im Rahmen eines erweiterten Grundkurses „Klettern in künstlichen Anlagen“ den Schein „Sicher Topropeklettern“ erwerben.

Kletterschein „Sicher Vorsteigen“

Aufbauend auf den Standards beim Topropeklettern wird die Palette der sicherungstechnisch zu beachtenden Punkte hier um den Bereich Vorstieg erweitert:

Wer die Seilsicherung aufmerksam und korrekt ausführt, die Zwischensicherungen aus stabiler Position unverdreht einhängt, auf korrekten Seilverlauf achtet und vom Partnercheck bis zum Blickkontakt vor dem Ablassen nichts vergessen hat, erhält den Schein „Sicher Vorsteigen“.

Schnupperkletterkurse

Der Entleih der Kletterausrüstung (inkl. Kletterschuhe) ist im Kurspreis enthalten.

Der Halleneintritt ist nicht im Kurspreis enthalten.

Kursziel: Ausprobieren einer neuen Sportart, Sammeln von Bewegungserfahrungen

Kursinhalt: Kennenlernen der Ausrüstung, Sicherungstechnik, Klettern im Toprope

Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse, durchschnittliche Sportlichkeit, Freude an Bewegung

Ausrüstung: Sportkleidung (falls vorhanden: Kletterschuhe und Hüftgurt)

Maximale Teilnehmerzahl: 6

Leistungen: Kurs, Leiter, Ausrüstung

Preis: 30 / 42 / 48 €

DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)

15.12.11	Do 18:30–21:30	OL-11-1797
11.03.12	So 12:30–15:30	MUC-12-1324
30.06.12	Sa 10:00–13:00	MUC-12-1325
06.09.12	Do 19:00–22:00	OL-12-1438

DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching

19.12.11	Mo 18:00–21:00	MUC-11-1850
25.05.12	Fr 18:30–21:30	OL-12-1433

Grundkurse Klettern in künstlichen Anlagen

Alle Kurse mit DAV-Kletterschein „Sicher Topropeklettern“!

Der Halleneintritt und die Kletterausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.

Kursziel: Grundlagen für das selbstständige Klettern in künstlichen Anlagen

Kursinhalt: Einbinden, Sichern und Ablassen, Tubesicherung, Grundlagen der Klettertechnik, Vorstieg von bekannten Routen

Voraussetzung: Ggf. Schnupperkletterkurs, allgemeine Sportlichkeit, Freude an Bewegung

Ausrüstung: Nr. 6

Maximale Teilnehmerzahl: 6

Leistungen: Kurs, Leiter, Kletterschein Toprope, DVD

Preis: 105 / 116 / 137 €

DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)

16. & 17. & 18.12.11	Fr, Sa, So 19:00–22:30	OL-11-1796
04. & 05. & 11.02.12	Sa, So, Sa 16:00–19:30	OL-12-1436
19. & 26.04. & 03.05.12	Do 19:00–22:30	MUC-12-1321
22. & 23. & 24.06.12	Fr, Sa, So 18:30–22:00	MUC-12-1322
10. & 11. & 12.08.12	Fr, Sa, So 16:00–19:30	OL-12-1437
09. & 16. & 23.09.12	So 18:00–21:30	MUC-12-1323

DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching

08. & 15. & 22.12.11	Do 19:00–22:30	OL-11-1795
03. & 10. & 17.02.12	Fr 19:00–22:30	MUC-12-1316
03. & 10. & 17.05.12	Do 19:00–22:30	OL-12-1432
08. & 15. & 22.07.12	So 18:30–22:00	MUC-12-1317
15. & 22. & 29.09.12	Sa 19:00–22:30	MUC-12-1318

Aufbaukurse Klettern in künstlichen Anlagen

Alle Kurse mit DAV-Kletterschein „Sicher Vorsteigen“!

Der Halleneintritt und die Kletterausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.

Kursziel: Vertiefung und Ergänzung der Grundlagenkenntnisse

Kursinhalt: Wiederholung der Inhalte des Grundkurses, Tubesicherung, fortgeschrittene Klettertechnik, Vorstieg unbekannter Routen, Einführung ins Bouldern

Voraussetzung: Mindestens Grundkurs künstliche Anlagen oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten, eigene Klettererfahrung

Ausrüstung: Nr. 6

Maximale Teilnehmerzahl: 6

Leistungen: Kurs, Leiter, Kletterschein Vorstieg

Preis: 108 / 132 / 144 €

DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)

14. & 21. & 28.01.12	Sa 10:00–14:00	MUC-12-1319
12. & 19. & 26.03.12	Mo 18:30–22:30	OL-12-1434
04. & 11. & 18.05.12	Fr 18:00–22:00	OL-12-1435
16. & 23. & 30.09.12	So 13:00–17:00	MUC-12-1320

DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching

02. & 09. & 16.12.11	Fr 19:00–23:00	OL-11-1794
10. & 11. & 12.02.12	Fr, Sa, So 17:00–21:00	MUC-12-1315
12. & 19. & 26.07.12	Do 18:30–22:30	OL-12-1431



Bouldertraining

Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.

Kursziel: Systematisches Bouldertraining zur Verbesserung der persönlichen Kletterleistung

Kursinhalt: Übungen zur Klettertechnik mit individuellem Feedback, Grundlagen der Trainingslehre, Vertiefen von Bewegungsmustern durch Bewusstmachen von Bewegungsabläufen

Voraussetzung: Boulderkurs für Einsteiger oder Grundkurs Klettern künstliche Anlagen bzw. entsprechende selbst erworbene Kenntnisse, mindestens 1 Jahr Klettererfahrung

Ausrüstung: Kletterschuhe, Chalkbag

Maximale Teilnehmerzahl: 6

Leistungen: Kurs, Leiter

Preis: 90 / 100 / 120 €

Schwierigkeitsgrad IV–V

DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching

18./25.04. & 02./09./16.05.12

Mi 19:00–21:00

MUC-12-1326

Schwierigkeitsgrad V–VI

DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)

13./20./27.01. & 03./10.02.12

Fr 19:00–21:00

OL-12-0200



Foto: Orgasport