

Klettertage „Refresh“

31. August – 1. September 2019 / Kurs Nr. 819.01

Treff ● / ☺	ca. 09:30 Uhr je nach Gebiet (wird den Teilnehmenden 3 Tage vor der Durchführung mitgeteilt)
Gebiet	Susten-, Grimsel- oder Gastlosenengebiet (wird kurzfristig je nach Wetter bestimmt)
Leitung	Rolf Sägesser, Bergführer, Wilen (079 600 19 61)
Unterkunft	Hotel / Gasthaus
Kosten	CHF 490 (Doppelzimmer), Aufpreis EZ: CHF 25/Nacht
Leistungen	Leitung durch Bergführer IVBV, Übernachtung im Doppelzimmer (auf Wunsch EZ) Frühstücksbuffet, Nachtessen
Besonderes	Die Ausbildung erfolgt so individuell wie möglich auf dem Können der einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
Ausrüstung	Rucksack (20 – 30 Liter), kleines Kletterrucksäckli (für Mehrseillängen-Routen), stabile Schuhe für den Zustieg, Kletterfinken, Helm, Klettergurt, Abseilgerät, Sicherungsgerät (Halbautomat, bremsunterstützende Tuber, Tuber), Bandschlingen 1 x 120cm, 1 x 60cm, 3 HMS Karabiner, Selbstsicherungsschlinge, Prusik, Magnesiumbeutel, ev. leichte Regenjacke, Kletterhose, Shorts, T-Shirts, Sweater, Sonnenbrille, Sonnenschutzmittel, kleine Apotheke und persönliche Medikamente, Trinkflasche, Tageslunch (kann auch im Hotel bestellt werden), persönliche Utensilien für die Übernachtung. → Wenn vorhanden Halb- oder Einfachseil. ⇒ Für allfällige Material- und Ausrüstungsfragen berate ich dich gerne persönlich.

Informationen zum Angebot

Hast du bereits eine Ausbildung im Klettern genossen und auch Praxiserfahrungen gemacht. Möchtest du dein Können weiter aufbauen, damit du auch selbstständig einfache Mehrseillängen-Touren unternehmen kannst, im Klettergarten alles richtig machst und immer Optionen abrufen kannst?

Ja? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Mit Ruhe und genügend Zeit, begleite ich dich individuell, um das Erlernte in die Praxis umzusetzen und zu verinnerlichen, damit du es auch später jederzeit wieder anwenden kannst.

- Inhalt, Kursziele**
- kurzes Auffrischen der Grundlagen Knoten und Handlings.
 - TopRope, Vorstieg festigen
 - Standbau
 - Mehrseillängen-Routen aufbauen und anwenden
 - Selbständiges Abseilen
 - Kennen lernen von verschiedenen Sicherungsgeräten und Handlings
 - Sicherheit und Rettung Basicwissen

Programm

Samstag **Treff ● ca. 09:30 Uhr je nach Wahl des Gebietes**
Begrüssung und Infos über den Kurs, Bezug der Zimmer
Kennen-Lern-Runde, Material-Check



Kurzer Zustieg zum Klettergarten
Materialkunde mit Anwendung / Einsatz
Kurzes update des Vorhandenen Wissen der Knoten und Handlings
Top-Rope und Vorstieg Klettern im Klettergarten
Betrachten von Sicherheitsaspekten, Vertrauen, Kontrollmöglichkeiten
Alternativen von Handlings, Knoten und Sicherungsgeräten
Abseilen mit Alternativen
Individuelles Coaching Klettertechnik mit spezifischen Übungen
Reflexion des Tages
Gemeinsames Nachtessen im Hotel, Austausch

Sonntag

Mit Wonne und Zeit geniessen wir das reichhaltige Frühstücksbuffet.
Räumen der Zimmer

Kurze Wanderung zu den Felsen
Aufbau und Anwendung Klettern von Mehrseillängen-Routen
Standbau
Sturzübung und Sicherungsverhalten
Taktik Abseilen Mehrseillängen
Basicwissen Rettung
Reflektion Tag / Kurs
Kursschluss zirka 16 Uhr

☞ Das Programm richtet sich wie immer nach den äusseren Bedingungen und kann gegebenenfalls einige Änderungen erfahren. Ich bitte um Verständnis!