

Klettern in Egg

Kursprogramm Frühjahr – Sommer 2022

Stand 9.2.2022

Basiskurs 1 - Kletterschein Toprope (Kinder)

Der Kletterschein Toprope bildet die Basis und die Voraussetzung für die weiteren Kletterscheine. Er hat zum Ziel, dass die TeilnehmerInnen das **selbstständige Klettern und Sichern im Toprope** sowie die **Grundtechniken des Kletterns** beherrschen. Der Basiskurs 1 – Kletterschein Toprope (Kinder) schließt mit einer Prüfung zu den erlernten Inhalten ab. Ein erfolgreiches Prüfungsergebnis ist Voraussetzung für den Erhalt des Kletterschein Toprope. Beim Top-Rope Klettern ist das Seil bereits über der Kletterroute umgelenkt.

Kursnummer: B1K013

Termine: 5.3., 12.3., 19.3., 25.3., 9.4. und 23.4.2022 jeweils von 16:00 – 18:00 Uhr

Kursort: Kletterhalle Mittelschule Egg, Pfister 780, 6863 Egg

Teilnehmerzahl: maximal 8 TeilnehmerInnen

Voraussetzungen: Mindestalter 8 Jahre (bis max. 13 Jahre)

Kurskosten: € 84,- (für AV-Mitglieder € 68,-) inkl. Eintritt und Leihmaterial

Übungsleiterin: Sonja

Basiskurs 2 - Kletterschein Indoor (Kinder)

Der Kletterschein Indoor **baut auf dem Toprope-Schein auf** und setzt dessen Inhalte als gekonnt voraus. Die Ziele sind das **Beherrschen von korrektem Klettern und Sichern im Vorstieg**, sowie die Weiterentwicklung und **Verbesserung der Klettertechnik**. Der Basiskurs2 – Kletterschein Indoor (Kinder) schließt mit einer Prüfung zu den erlernten Inhalten ab. Ein erfolgreiches Prüfungsergebnis ist Voraussetzung für den Erhalt des Kletterschein Indoor.

Kursnummer: B2K012

Termine: 25.4., 2.5., 9.5., 16.5., 23.5., 30.5. jeweils 16:00 - 18:00 Uhr

Kursort: Kletterhalle Mittelschule Egg, Pfister 780, 6863 Egg

Teilnehmerzahl: maximal 8 TeilnehmerInnen

Voraussetzungen: Mindestalter 8 Jahre (bis max. 13 Jahre)

Kurskosten: € 84,- (für AV-Mitglieder € 68,-) inkl. Eintritt und Leihmaterial

Übungsleiterin: Marika

Basiskurs 1 (Jugendliche u. Erwachsene) – Sichern und Klettern im Toprope

Der Basiskurs 1 hat zum Ziel, dass die TeilnehmerInnen das **selbstständige Klettern und Sichern im Toprope** sowie die **Grundtechniken des Kletterns** beherrschen. Beim Top-Rope Klettern ist das Seil bereits über der Kletterroute umgelenkt.

- Kursnummer: B1E013
- Termine: 25.4., 2.5., 9.5., 16.5. jeweils 18:30 - 20:30 Uhr
- Kursort: Kletterhalle Mittelschule Egg, Pfister 780, 6863 Egg
- Teilnehmerzahl: maximal 8 TeilnehmerInnen
- Voraussetzungen: Mindestalter 14 Jahre
- Kurskosten: € 60,- (für AV-Mitglieder € 50,-)
- Übungsleiterin: Marika

Im Kursbeitrag ist auch das ev. benötigte Leihmaterial während der Ausbildung inkludiert. Eintrittsgelder sind im Kursbeitrag nicht enthalten. Es werden alle verfügbaren Eintrittsvarianten (auch Familienkarten) akzeptiert.

Basiskurs 2 (Jugendliche u. Erwachsene) – Sichern und Klettern im Vorstieg

Der Basiskurs 2 **baut auf dem Basiskurs 1 auf** und setzt dessen Inhalte als gekonnt voraus. Die Ziele sind das **Beherrschen von korrektem Klettern und Sichern im Vorstieg**, sowie die Weiterentwicklung und **Verbesserung der Klettertechnik**.

- Kursnummer: B2E012
- Termine: 3.5. und 10.5. jeweils 18:30 - 21:30 Uhr und 17.5. 18:30 - 20:30 Uhr
- Kursort: Kletterhalle Mittelschule Egg, Pfister 780, 6863 Egg
- Teilnehmerzahl: maximal 8 TeilnehmerInnen
- Voraussetzungen: Mindestalter 14 Jahre
- Kurskosten: € 60,- (für AV-Mitglieder € 50,-)
- Übungsleiter: Anita und Theresa

Im Kursbeitrag ist auch das ev. benötigte Leihmaterial während der Ausbildung inkludiert. Eintrittsgelder sind im Kursbeitrag nicht enthalten. Es werden alle verfügbaren Eintrittsvarianten (auch Familienkarten) akzeptiert.

Besser klettern...

Wie schwer du klettern kannst, hängt von vielen Faktoren ab. Dabei spielt neben der mentalen Stärke sowohl die Kraft aber auch die richtige Technik eine große Rolle. Dieser Kurs richtet sich an KlettererInnen, die im oberen 5. oder 6. Grad eine Route im Vorstieg klettern können und ihr Niveau verbessern möchten.

Die etwas längere Pause zwischen den Einheiten soll die Möglichkeit bieten, die erlernten Übungen selbstständig (zu Hause und in der Kletterhalle) anzuwenden. So können Kraft und Technik verbessert werden, um den persönlichen Erfolg zu maximieren.

Kursnummer: TT013

Termine: 29.3., 5.4., 19.4. und 26.4.2022 jeweils 19:30 - 21:30 Uhr

Kursort: Kletterhalle Mittelschule Egg, Pfister 780, 6863 Egg

Teilnehmerzahl: maximal 6 TeilnehmerInnen

Voraussetzungen: Kletterniveau UIAA 5+ im Vorstieg, Mindestalter 14 Jahre

Kurskosten: € 60,- (für AV-Mitglieder € 50,-) inkl. Leihmaterial; Der Halleneintritt ist nicht inkludiert.

Übungsleiter: Sigi

Sanft stürzen und sichern

Oftmals entscheidet die Angst vor dem Stürzen wie auch das Vertrauen in die Sicherungskompetenz des Kletterpartners über das Gelingen einer Route. Ziel dieses Kurses ist es daher nicht nur, die Angst beim Kletterer vor dem Stürzen abzubauen, sondern auch das weiche Sichern zu üben. Dieser Kurs ist also sowohl für Sicherer als auch Kletterer hilfreich und fördert insbesondere zwischen Kletterpartnern den Vertrauensaufbau.

- Kursnummer: ST011
- Termine: 24.5. und 31.5. jeweils 19:00 - 21:00 Uhr
- Kursort: Kletterhalle Mittelschule Egg, Pfister 780, 6863 Egg
- Teilnehmerzahl: maximal 8 TeilnehmerInnen
- Voraussetzungen: Mindestalter 14 Jahre
- Kurskosten: € 50,- (für AV-Mitglieder € 40,-)
- Übungsleiter: Anita und Gerhard

Im Kursbeitrag ist auch das ev. benötigte Leihmaterial während der Ausbildung inkludiert. Eintrittsgelder sind im Kursbeitrag nicht enthalten. Es werden alle verfügbaren Eintrittsvarianten (auch Familienkarten) akzeptiert.

Eintrittspreise

	Erwachsene	Erwachsene (AV-Mitgliedschaft)	Kinder bis 14 Jahre	Kinder bis 14 Jahre (AV-Mitgliedschaft)
Einzeleintritt	€ 8,-	€ 7,-	€ 4,-	€ 3,-
10er Block	€ 70,-	€ 60,-	€ 30,-	€ 25,-
Jahreskarte	€ 220,-	€ 200,-	€ 120,-	€ 100,-
Jahreskarte Familie *	€ 450,-	€ 400,-	---	---

* Die Familienkarte gilt für Eltern und deren Kinder bis max. 14 Jahre. Die Familienkarte ist auch an Tagen gültig, an denen nur ein Familienmitglied klettert.

Anmeldung

1. Mail an klettern.egg@alpenverein-vlbg.at mit folgenden Angaben

- Kursnummer
- Name KursteilnehmerIn
- Geburtsdatum KursteilnehmerIn
- Name ErziehungsberechtigteR
- Adresse
- Telefonnummer
- E-Mail
- AV Mitgliedsnummer der/ des KursteilnehmerIn (falls vorhanden)

2. Retourmail mit einer Anmeldebestätigung oder ggf. einer Absage

- Anmeldebestätigung: Bestätigt die Anmeldung zum Kurs. Erst durch die Einzahlung des Kursbeitrages ist der Kursplatz zugesichert.
- Absage: Sind alle Kursplätze belegt, wird eine Absage erteilt.