



Techniktraining Outdoor

15.6.-16.6.2023 – Laussa / Ennstal

Die Vorteile beim Klettern Outdoor sind, dass man „überall“ hinsteigen und –greifen darf! Dementsprechend differenziert sind die Begehungsvarianten von Begehungen. In dieser Fortbildung werden dich unsere Trainer bei der Entwicklung deiner Kreativität am Felsen unterstützen.

Je nach euren Wünschen bzw. Zusammensetzung der Teilnehmergruppe werden wir uns individuell mehr an die Verbesserung der Grundtechniken oder Erlernen spezieller Techniken machen.

Zusätzlich zur Klettertechnik entscheidet oft die richtige Taktik, d.h. Besichtigung vom Boden, benötigtes Material, Rast- & Klinkpositionen, runouts, Umlenker..., über eine erfolgreiche Begehung. Auch dazu haben wir brauchbare Tipps für dich!

Inhalte:

- Vorbereitung - Material/Ausrüstung, Route lesen, Ruhe-/Rastpunkte erkennen
- Antreten/Steigen/Greifen,...
- Körper positionieren, Rasten, Chalken,...
- Eindrehen, Piazen, Dynamos, Hooks,...
- Bewegungstempo, Präzision, Rhythmisierung,...
- Zusammenspiel von Kletterer und Sicherer
- Besonderheiten und Risikofaktoren im Klettergarten

Teilnahmevoraussetzung:

- Kletterspezifische Ausbildung (ÜL/Instruktor Sportklettern, Alpinklettern, Kinderbetreuer Sportklettern, ÜL Bouldern, Routensetzer) bzw.
- Gleichwertige Kletterfertigkeiten und sportspezifisches Risikobewusstsein

Ausrüstung:

- zeitgemäße Sportkletterausrüstung (Seil - mind. 50m, Helm nicht vergessen!)

Treffpunkt: Ort wird rechtzeitig bekanntgegeben

Kurszeiten:

Samstag, 15.6.2024, 10:00 Uhr

Sonntag, 16.6.2024, 17:00 Uhr

Sportliche Leitung: Jakob Wurm – 0676/476 02 90

Kurskosten (für Ausbildung und Quartier im DZ+HP):

Für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen: € 120,-

Für Mitglieder*innen: € 323,-

Fälligkeit:

Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig. IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010 – Text: Techniktraining Outdoor – 24_SP98 (bitte auch Termin und Name angeben)

Anmeldung und Detailinformationen:

Wir freuen uns über deine Anmeldung online <https://akademie.naturfreunde.at/>

Stornobedingungen:

- Bei Stornierung ab dem 21. Tag vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir 50 %,
- bei NICHT-Erscheinen 100 % des TN-Beitrages als Stornokosten.
- Vom Quartiergeber anfallende Stornokosten werden weiterverrechnet.

Detailinformation: Peter Gebetsberger - 0664/500 41 28

Organisation: Moritz Zellinger – moritz.zellinger@naturfreunde.at

Für weitere Fragen und Informationen sind wir gerne für Dich erreichbar und wünschen dir eine interessante und herausfordernde Fortbildung.

Dein Naturfreunde-Sportkletter-Team