

Was gibt's für Kurse? (Termine 2. Seite)

C 0 Betreutes Klettern

1 Stunde betreutes Klettern mit Backup für **Wieder-Einsteiger**. Unterrichtet wird die DAV-Lehrmeinung.

Voraussetzungen: DAV Kletterschein Toprope

Dauer: montags, 18:00-20:00 Uhr,
dienstags, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 10,00 €, bitte vor Ort zahlen

Anmeldung: nicht erforderlich

Kletterbetreuer: Georg, Andreas, Inge

Die **Scheinabnahme (C7)** erfolgt im Rahmen von C0.

Kosten Kursteilnehmer von C2 + C3: frei

Keine Kursbesucher: 15,00 €

C 1 Schnupperklettern

„Das Klettern ausprobieren“ – unter sicherer Anleitung können hier erste Erfahrungen in der Vertikalen gemacht werden. Die notwendige Sicherungsausrüstung wird gestellt.

Voraussetzungen: keine

Teilnehmer: max. 3 je Trainer

Dauer: 1 x 2 Stunden

Kosten Erw.: 20 €, DAV Kaufbeuren-Gablonz
30 €, nicht DAV und andere Sektionen

Kosten Kinder.: 15 €, DAV Kaufbeuren-Gablonz

20 €, nicht DAV und andere Sektionen

C 2 Grundkurs 1 (Toprope)

„Klettern mit Seilsicherung von oben“ – bei intensivem Klettern werden die notwendigen Sicherungstechniken für selbständiges Klettern im Toprope vermittelt. Der Grundkurs 1 ist die ideale Vorbereitung auf die Prüfung zum „DAV Kletterschein Toprope“. Die notwendige Sicherungsausrüstung wird gestellt.

Voraussetzungen: keine

Teilnehmer: max. 3 je Trainer

Dauer: 2 x 3 Stunden

Kosten Erw.: 60 €, DAV Kaufbeuren-Gablonz
80 €, nicht DAV und andere Sektionen

Kosten Kinder.: 30 €, DAV Kaufbeuren-Gablonz

45 €, nicht DAV und andere Sektionen

C 3 Grundkurs 2 (Vorstieg) ab 14 J.

„Jetzt wird's ernst“ – in diesem Kurs werden die Bewegungs- und Sicherungstechniken vermittelt, die für die besonderen Herausforderungen des Vorstiegs notwendig sind. Der Grundkurs 2 ist die ideale Vorbereitung auf die

Prüfung zum „DAV Kletterschein Vorstieg“. Die notwendige Sicherungsausrüstung wird gestellt.

Voraussetzungen: Kletterschein Toprope oder vergleichbare Erfahrung

Teilnehmer: max. 3 je Trainer

Dauer: 2 x 3 Stunden

Kosten: 60 €, DAV Kaufbeuren-Gablonz

80 €, nicht DAV und andere Sektionen

C 4 Alpinkletterkurs - Erste Mehrseillängen im Gebirge

Alpinklettern ist für viele die Königsdisziplin des Kletterns und fasziniert die Menschheit schon lange.

Luftige Höhen, grandiose Aussichten und das Vertrauen in den Seilpartner sind nur einige wenige Gründe weshalb das Abenteuer „Alpinklettern“ so begehrt ist.

Die oft ausgesetzten Routen mit ihren alpinen Gefahren erfordern jedoch Erfahrung, Kondition, eine gute Ausrüstung und eine fundierte Ausbildung.

In diesem Basis-Kurs möchten wir Euch den Einstieg ermöglichen. Du lernst das selbständige,

eigenverantwortliche Klettern von gut abgesicherten Mehrseillängenrouten im Gebirge. Hierzu gehören neben den grundlegenden Sicherungstechniken auch die Tourenplanung, Orientierung, Wetterkunde, Klettertaktik und das richtige Verhalten bei Notfällen.

Ziel: Alpine Touren im 4. bis 5. Schwierigkeitsgrad

Kursinhalte: Wiederholung grundlegender Kenntnisse der Sicherungstechnik, Partnercheck, Materialkunde, Aufbauende Sicherungstechniken im alpinen Gelände, Risiko- und Fehleranalyse, Standplatzbau an gebohrten Standplätzen, Tourenplanung, Orientierung, Wetterkunde, Ausrüstungscheck, Umgang / Möglichkeiten mobiler Sicherungsmittel, einfache Rettungstechniken, Verhalten in Notfällen, Klettertechnik, erweiterte Knotenkunde, Hakenkunde, Materialkunde, Kameradschaft + Spaß

Voraussetzungen: Sicheres Vorsteigen und Sichern mind. Im 5. Grad Indoor, Eigens erworbene Kenntnisse / Erfahrungen, Kondition für 2 bis 3 stündige Aufstiege mit Gepäck

Teilnehmer: mind. 3, max. 6

Dauer: 2x3 Std. Turm/Theorie

2 ganze Tage Fels

Kosten: nach Anfrage

C 5 Eltern sichern ihre Kinder

Ziel dieses Kursangebots ist es, Eltern die Kompetenzen zu vermitteln, die notwendig sind, um verantwortungsvoll mit ihren Kindern klettern gehen zu können (im Toprope). Dies ist notwendig, da nach der Benutzerordnung Kinder bis zum vollendeten 14. Lebensjahr nur unter Aufsicht eines Erziehungsberechtigten die Kletteranlage benutzen dürfen.

Konzept A (Eltern ohne Vorkenntnisse): Eltern machen mit dem Kursleiter in 2x3 Stunden den TopRopeKurs (Schwerpunkt Kinder). Zusätzlich 1x3 Stunden klettern mit den eigenen Kindern.

Konzept B (Eltern mit Vorkenntnissen im Sichern): 1x3 Stunden Sicherungsupdate mit den Eltern, 1x3 Stunden klettern mit den Kindern.

Teilnehmer: je Trainer 2 Eltern und 2 Kinder

Dauer Konzept A: 3 x 3 Stunden

Kosten Erw.: 90 €, DAV Kaufbeuren-Gablonz

120 €, nicht DAV und andere Sektionen

Kosten Kind.: 15 €, DAV Kaufbeuren-Gablonz

20 €, nicht DAV und andere Sektionen

Dauer Konzept B: 2 x 3 Stunden

Kosten Erw.: 60 €, DAV Kaufbeuren-Gablonz

80 €, nicht DAV und andere Sektionen

Kosten Kind.: 15 €, DAV Kaufbeuren-Gablonz

20 €, nicht DAV und andere Sektionen

C 6 Technik- und Taktik- Training am Turm (draußen)

C 6.1 Standardbewegung:

Was so langweilig klingt, kann ein echtes Aha-Erlebnis sein und uns in neue Schwierigkeitsgrade katapultieren. Wir lernen und üben die Basiselemente Nachgeben (langer Arm), entkoppelt Anlaufen, präzise im Lot antreten, Drüber und Rauf.

C 6.2 Dynamisch Klettern:

Nicht nur Kleine profitieren vom dynamischen Klettern – es ermöglicht uns auch, den Schwung in die nächste Bewegung mitzunehmen und so Kraft zu sparen. Wir machen spezielle Technik-Übungen und staunen, wie weit unsere Arme reichen,

C 6.3 Tritttechnik:

Wer richtig steht und seinen Füßen/Tritten vertraut, hat den Kopf frei für die nächste Bewegung. Und Kraft spart es außerdem. Wir üben verschiedene Tritt-Techniken wie präzises Treten (frontal und seitlich), Treten auf Reibung, Hooken und Umtreten durch Hochentlasten.

C 6.4 Taktik:

Mit einer gut vorbereiteten Taktik kann man Routen klettern, die man sich vielleicht erstmal gar nicht zutraut oder die einen immer wieder abwerfen. Wir erarbeiten und üben gemeinsam Strategien für Rotpunktprojekte und Onsight-Begehungen. Push your limits.

1 x 3 Std., 30,00 €, 40,00 € nDAV

Wir empfehlen alle 4 Blöcke zu buchen – Sonderpreis:

4 x 3 Std., 100,00 € anstatt 120,00 € DAV, 140,00 € anstatt 160,00 € nDAV

C 7 DAV Kletterschein Abnahme

Beherrscht du alle Sicherungstechniken? Möchtest du das mit dem Kletterschein Toprope oder Vorstieg auch beweisen? An diesem Termin kannst du die Prüfung zu dem gewünschten Kletterschein ablegen. Die DAV Kletterscheine (Toprope bzw. Vorstieg) sind keine Lizenz, sondern Leistungsabzeichen im Bereich Sicherungstechnik.

Voraussetzungen: Beherrschen der Techniken im Rahmen der Prüfungsanforderung.

Dauer: 1 Stunde

Kosten: Für Kursteilnehmer kostenlos
15 € pro Schein für Kletterer, die keinen Kurs besucht haben

Wunschprogramm

Ihr könnt einfach im Büro per E-Mail anfragen. Wir organisieren für euch einen Kursleiter, damit ihr euer persönliches Kletterkönnen erweitern könnt. Techniks Schulung, Sturztraining, etc. Es bleiben keine Wünsche offen.

Voraussetzungen: Lust auf Bewegung

Teilnehmer: max. 3 je Trainer

Dauer: beliebig

Kosten: 1 TN 25,00 €/Std
bei 2 TN 20,00 €/Std
ab 3 TN 15,00 €/Std

Termine:

C1 Schnupperklettern

C 1.0 (Katha) So. 28.04., 10:30-12:30 Uhr
C 1.1 (Ralf) So. 19.05., 10:30-12:30 Uhr
C 1.2 (Stefan) Sa. 06.07., 10:00-12:00 Uhr

C2 Grundkurs 1 (Toprope)

C 2.0 (Katha+Toni) Do. 25.04., 18:00-21:00 Uhr
Sa. 27.04., 9:00-12:00 Uhr
C 2.1 (Inge) Fr. 03.05., 18:00-21:00 Uhr
Sa. 04.05., 09:00-12:00 Uhr
C 2.2 (Holtzi+Wo) Sa. 11.05. + Sa. 18.05., 12:00-15:00 Uhr
C 2.3 (Stefan) Sa. 29.06. + So. 30.06., 10:00-13:00 Uhr
C 2.4 (Michael) Do. 01.08. + Do. 08.08., 18:00-21:00 Uhr
C 2.5 (Michael) Sa. 24.08. + So. 25.08., 10:00-13:00 Uhr

C 3 Grundkurs 2 (Vorstieg)

C 3.0 (Alb+Chr) Do. 09.05. + Do. 16.05., 17:00-20:00 Uhr
C 3.1 (Wolfgang) Do. 06.06. + Fr. 07.06., 17:00-20:00 Uhr
C 3.2 (Michael) Do. 18.07. + Do. 25.07., 18:00-21:00 Uhr
C 3.3 (Stef+Holtzi) Fr. 19.07., 17:00-20:00 Uhr
Sa. 20.07., 10:00-13:00 Uhr

C 4 Erste Mehrseillängen im Gebirge

C4.0 (Steinb) Do. 02.05. + Do. 09.05. Theorie und Praxiseinheit am Turm, 17:00-20:00 Uhr
Sa. 11.05.+So. 12.05. Fels ganztags
C4.1 (Steinb) Mo. 03.06., 18.30 Uhr. + Do. 06.06. 17:00 Uhr.
Theorie und Praxiseinheit am Turm,
Sa. + So Fels ganztags, nach Vereinbarung

C 5 Eltern sichern ihre Kinder

C 5.0 (Steinb) Do. 11.04., 18:00 - 21:00 Uhr (für Eltern ohne Klettererfahrung)
Sa / So 13.04. + 14.04. jeweils 10:00 – 13:00 Uhr, der Sonntag dann jeweils mit Kindern.

C6 Specials

auf Anfrage

C 6.1 Techniktraining - Standardbewegung
C 6.2 Techniktraining – Dynamisch Klettern
C 6.3 Techniktraining - Tritttechnik
C 6.4 Techniktraining - Taktik

C7 Abnahme Kletterschein

auf Anfrage, alternativ siehe C 0

Wer leitet die Kurse?

Alle unsere Kursleiter sind nach der aktuellen DAV-Lehrmeinung ausgebildet. Sie bringen die notwendige Kompetenz und Erfahrung mit, um den höchstmöglichen Erfolg für unsere Kurse sicherstellen zu können.

Dabei steht immer die Sicherheit der Teilnehmer im Vordergrund.

Kurskosten/Ausrüstung?

Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt ca. 1 Woche vor Kursbeginn, spätestens nach dem 1. Kursabend. Diese beinhaltet den Eintritt zur Kletteranlage sowie den Kursleiter.

Seile, Gurte und Sicherungsgeräte können bei Bedarf gestellt werden. Kletterschuhe müssen vom Teilnehmer mitgebracht werden. Für das Schnupperklettern und Grundkurs 1 reichen Turnschuhe.

Grundsätzlich erfolgt in unserem Kursprogramm keine Unterteilung der Kurse in verschiedene Altersstufen außer dies ist extra im Programm aufgeführt. Kinder fallen unter die Altersstufe 10 – 14 Jahre.

Anmeldung?

Die Anmeldung zu den einzelnen Kursen erfolgt über die Geschäftsstelle. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung.

WICHTIG

Nichtmitglieder teilen bei der Anmeldung bitte die Kontonummer mit, von der abgebucht werden kann.

Öffnungszeiten

Die Geschäftsstelle hat zu folgenden Zeiten geöffnet:

Mo + Do 17:30 – 20:00 Uhr
Di + Mi 08:00 – 11:00 Uhr

In den Ferien nur donnerstags!

Telefon: 08341 – 73016
Telefax: 08341 – 875019



**Kletter-
zentrum
Kaufbeuren**

DAV- Kursprogramm

April 2019 – September 2019
(Stand: 29.03.2019)

In eigener Sache

Wir sind sehr daran interessiert möglichst alle Wünsche unserer Kursteilnehmer zu berücksichtigen. Für konstruktive Kritik haben wir stets ein offenes Ohr. Teilen Sie uns deshalb Ihre Vorstellungen und Wünsche mit.

Änderungen des Programms werden den Teilnehmern per E-Mail oder telefonisch mitgeteilt. Diese sind aber auch auf unserer Homepage veröffentlicht. Wenn zusätzliche Kurse angeboten werden, werden Sie darüber ebenfalls über unsere Homepage informiert. Es rentiert sich also immer wieder mal auf unsere Website zu schauen!

www.alpenverein-kaufbeuren-gablonz.de
info@alpenverein-kaufbeuren-gablonz.de