



# Technik 1

**Der Technikkurs 1 ist für Kletterer gedacht, welche die Sicherungs- und Seiltechnik kennen und die Klettertechnik verbessern wollen und im Bereich 4c – 5c klettern.**

<b>Kursdaten</b>	26.01. und 09.02.2020 Dauer: 2 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Technik
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Verbesserungsmöglichkeiten der persönlichen Klettertechnik kennenlernen.
<b>Kursinhalte</b>	Kennenlernen der Grundlagen der Klettertechnik (beispielsweise Greifen, Stehen, Eindrehen, Schwerpunktverlagerung) um die persönliche Klettertechnik zu verfeinern.
<b>Voraussetzungen</b>	Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre, Kletterniveau 4, beherrschen der Sicherungstechnik z.B. aus dem Grundkurs 1 oder Grundkurs 2
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Gallati Justus (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 90.-, Jugendliche CHF 70.- Halleneintritt ist im Kurspreis inbegriffen, Mietmaterial muss selber bezahlt werden
<b>Anmeldung</b>	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Klettergurt, Kletterfinken, Sicherungsgerät und Seil, sowie Schreibutensilien.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18:45 Uhr - 21:30 Uhr, Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09