



# Sichern und Sturztraining

**Hast du bereits seit längerem keinen Sturz mehr gehalten? Oder hast du Unbehagen beim Gedanken zu Stürzen oder einen Sturz zu halten? Dann ist dieser Kurs ideal für dich, um mit neuem Vertrauen danach die Gedanken wieder voll auf die Klettertechnik zu setzen.**

<b>Kursdaten</b>	und 10.01.2021 Dauer: 1 Abend
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Sicherheit
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Vertrauen in deine Sicherungstechnik und deinen Kletterpartner zu haben.
<b>Kursinhalte</b>	In diesem Kurs lernst und übst du die zentralen Punkte für das Sichern eines Sturzes, Standort des Sichernden, dynamisches Sichern mit den gebräuchlichsten Sicherungsgeräten und das Verhalten während eines Sturzes.
<b>Voraussetzungen</b>	Beherrschen der Sicherungstechnik (z.B. aus GK 2 und Kletterniveau 5b), Mitglied beim SAC Pilatus, für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre.
<b>Kursort</b>	PILATUS INDOOR
<b>Kursleitung</b>	Hämmerli Simon (Tourenleiter/in SAC), Kurs-Team
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 50.- und Jugendliche CHF 40.-, 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>	Kletterausrüstung inkl. Seil falls vorhanden.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09