



Basisknoten

Du verfügst über die Grundkenntnisse im Indoor-Klettern und möchtest mit dem Outdoor-Klettern beginnen. Im Knotenkurs erlernst du die wichtigsten Basisknoten (Achterknoten, Spierenstich, Mastwurf, HMS, Blockierungsknoten und Prusik), welche du benötigst um die Seilmanöver beim Outdoor-Klettern zu erlernen. Der Knotenkurs bildet die Grundlage für die Kurse „Von der Halle an den Fels“ oder „Grund-/ Einführungskurs Abseilen“.

Kursdaten	25.03.2018 Dauer: 1 Abend
Kursart	SOMMER Seiltechnik
Kurstufe	1
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Erlernen der Basisknoten
Kursinhalte	Erlernen der Basisknoten und einfache Anwendungen
Voraussetzungen	Grundkenntnisse im Indoor-Klettern
Kursort	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root
Kursleitung	Lars Hellmüller
Preis/Leistungen	GRATIS! Wird von der Sektion / Sportklettern gesponsert als Beitrag zur Sicherheit.
Anmeldung	Bis eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Kirsten Görner. E-Mail: kirsten.goerner@gmx.ch
Material	Kletterausrüstung, zwei Schraubkarabiner, zwei Reepschnüre für Prusik-Knoten (Durchmesser 5 bis 6 mm, 1 x Länge ca. 1,2 m und 1 x Länge ca. 3m) und wenn vorhanden ein Seil
Zeit und Treffpunkt	19.10 Uhr, Kletterhalle PILATUS INDOOR / D4