



# 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“.

<b>Kursdaten</b>	25.03.2018 Dauer: 1 Abend
<b>Kursart</b>	SOMMER Seiltechnik
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Erlernen der Basisknoten
<b>Kursinhalte</b>	Erlernen der Basisknoten und einfache Anwendungen
<b>Voraussetzungen</b>	Grundkenntnisse im Indoor-Klettern
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root
<b>Kursleitung</b>	Lars Hellmüller
<b>Preis/Leistungen</b>	GRATIS! Wird von der Sektion / Sportklettern gesponsert als Beitrag zur Sicherheit.
<b>Anmeldung</b>	Bis eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Kirsten Görner. E-Mail: <a href="mailto:kirsten.goerner@gmx.ch">kirsten.goerner@gmx.ch</a>
<b>Material</b>	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
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	19.10 Uhr, Kletterhalle PILATUS INDOOR / D4