



Sichern und Sturztraining

Hast 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.

Kursdaten	und 16.12.2018 Dauer: 1 Abend
Kursart	INDOOR/HALLEN Sicherheit
Kurstufe	2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Vertrauen in deine Sicherungstechnik und deinen Kletterpartner zu haben.
Kursinhalte	In diesem Kurs lernst und trainierst du die zentralen Punkte für das Sichern eines Sturzes kennen wie Standort des Sichernden, dynamisches Sichern mit den gebräuchlichsten Sicherungsgeräten und das Verhalten während eines Sturzes.
Voraussetzungen	Beherrschen der Sicherungstechnik (z.B. aus GK 2 und Kletterniveau 5b), Mitglied beim SAC Pilatus, für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre.
Kursort	PILATUS INDOOR
Kursleitung	Hämmerli Simon (Tourenleiter/in SAC)
Preis/Leistungen	Erwachsene CHF 45.- und Jugendliche CHF 35.-, inkl. Halleneintritt exkl. Mietmaterial.
Anmeldung	Spätestens eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
Material	Kletterausrüstung inkl. Seil falls vorhanden.
Zeit und Treffpunkt	18.45 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor / D4