



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.

Kursdaten	01.12.2019 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 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.
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	Simon Hämmerli
Preis/Leistungen	Erwachsene CHF 45.- und Jugendliche CHF 35.-, Halleneintritt ist im Kurspreis inbegriffen, Mietmaterial muss selber bezahlt werden
Anmeldung	Online oder 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
Weiteres	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09