



..... dein Element, dein Erlebnis

Berg- und Wassersportverein Tirol
Mitterweg 110 B
6020 Innsbruck
Tel.: +43 664 19 14 175
info@bergundwasser.at
www.bergundwasser.at
Obfrau: Birgit Brunner

Wir sind Mitglied bei der 

Kletterkurs Indoor Kletterhalle Innsbruck

12. Februar - 19. März (jeweils Freitag ab 13:00 Uhr)



Klettern – mehr als nur Trendsport!

Bei diesem Kurs erwirbst du jene Kenntnisse, für weitgehend risikoarmes Klettern an künstlichen Kletterwänden erforderlich sind. Außerdem stellt der Kurs die Basis für unseren Kletterkurs outdoor dar.

Schwerpunkt ist die korrekte Handhabung der Ausrüstung (Hüftgurt, Seil, Sicherungsgerät), die Schulung der Fortbewegung an senkrechten bis leicht überhängenden, künstlichen Wänden und umfassende Sicherungstechnik.

Geplanter Kursablauf:

12. Februar Einführung: Handhabung Hüftgurt, Knoten, Sicherungsgerät, Sicherungstechnik, erste Übungen an Kletterwänden.

19., 26. Feb., 5., 12. u. 19. März
13:00 – 16:00 Uhr Begehung diverser Routen und Erlernen der erforderlichen Sicherungstechniken top rope und im Vorstieg, Sturzübungen, Ablassen eines Kletterpartners usw.

Voraussetzungen: Es sind keine besonderen Voraussetzungen erforderlich. Etwas Sportlichkeit und eine kleine Portion Mut sind jedoch kein Nachteil.

Bitte die [Teilnahmebedingungen](#) beachten.

Ausrüstung: Wird, abgesehen von den Kletterpatschen, gestellt. Kletterpatschen können gegen Gebühr in der Kletterhalle ausgeborgt werden (bitte ganz dünne Söckchen mitbringen).

Wer selbst Kletterpatschen kauft sollte darauf achten, dass sie eng am Fuß anliegen, jedoch keinesfalls drücken. Eine Schuhgröße kleiner ist für Einsteiger Unsinn! Wir empfehlen das Allroundmodell Mythos von La Sportiva.

Kosten: Unkostenbeitrag € 60,00; zuzüglich Eintritt in die Kletterhalle und allenfalls Leihgebühr für Kletterpatschen.

Kursleitung: Oswald Helm, staatl. geprüfter Instruktor.

Anmeldeschluss: **2. Februar 2021** Hier geht's zur [Anmeldung](#)

Die Teilnahme ist nur für Vereinsmitglieder möglich.

Hier kannst du deine [Mitgliedschaft beantragen](#).