



# KLETTERKURSE

Derzeit müssen alle Kursteilnehmer unser jeweils gültiges Hygienekonzept bzgl. Covid-19 anerkennen und einhalten. Alle Kurse finden in der Jahnturnhalle Selb statt. I.d.R. schulen wir mit dem Sicherungsgerät Grigri. Eine Anmeldung bei Lisa Priester (siehe unten) ist erforderlich.

Winter 2021/22

## Grundkurs Hallenklettern mit Kletterschein Toprope

Einsteigerkurs bei dem an drei Kursabenden von der Knotenkunde über Anseilen, Sichern und Klettern bis hin zum selbstständigen Klettern mit Seilsicherung von oben (Toprope) alles in der Halle vermittelt wird. Drei Kursabende à 3 Stunden. Zum Abschluss kann der Kletterschein Toprope abgelegt werden.

Vorkenntnisse und Erfahrung im Umgang mit Seil und Ausrüstung sind nicht erforderlich. Die Kurse finden Mittwochs jeweils von **18:30 – 21:30 Uhr** und Sonntags von **14:00 – 17:00 Uhr** in der **Jahnturnhalle in Selb** statt.

- **Oktoberkurs: immer Mittwochs, 06., 13. und 20. Oktober 2021**, KL: Sven Dreß
- **Novemberkurs: immer Sonntags, 14., 21., 28. November 2021**, KL: Roland Krügel (+Hans)
- **Januarkurs: immer Mittwochs, 12., 19. und 26. Januar 2022**, KL: Roland Meier
- **Februarkurs: immer Sonntags, 06., 13. und 20. Februar 2022**, KL: Hans Eckert (+ Roland K.)
- **Märzkurs: immer Mittwochs, 09., 16. und 23. März 2022**, KL: Roland Meier

## Fortgeschrittenenkurs Hallenklettern mit Kletterschein Vorstieg

Der Kletterschein Vorstieg umfasst drei Kursabende und baut auf dem Grundkurs (Toprope) auf. Er vertieft die Inhalte und bildet die Grundlage für das selbständige Klettern und Sichern. Wesentlicher Inhalt wird das selbständige Hallenklettern im Vorstieg sein. Vorkenntnisse und Erfahrung im Umgang mit Seil und Ausrüstung bzw. Kletterschein Toprope sind erforderlich. Die Kurse finden Mittwochs jeweils von **18:30 – 21:30 Uhr** und Sonntags von **14:00 – 17:00 Uhr** in der **Jahnturnhalle in Selb** statt.

- **Septemberkurs: immer Sonntags, 19., 26. September und 03. Oktober 2021** KL: Roland K. (+Hans)
- **Novemberkurs: immer Mittwochs, 17., 24. November und 01. Dez. 2021**, KL: Sven Dreß
- **Januarkurs: immer Sonntags, 16., 23. und 30. Januar 2022** KL: Roland Krügel
- **Februarkurs: immer Mittwochs, 16., 23. Feb. und 02. März 2022**, KL: Roland Meier
- **Märzkurs: immer Sonntags, 20., 27. März und 03. April 2022**, KL: Hans Eckert (+ Roland K.)
- **Aprilkurs: immer Mittwochs, 27. April, 04. und 11. Mai 2022**, KL: Roland Meier

## Kurs „Von der Halle an den Fels“

Zweiteiliger Kurs, der den im Vorstieg geübten Kletterer auf das Vorsteigen draußen vorbereiten soll sowie die Themen Umbau am Top und Abseilen umfasst. Der erste Termin findet in der Halle statt, beim zweiten Termin geht es an die frische Luft. Sollte das Wetter nicht mitspielen, wird dieser Termin voraussichtlich und nach Absprache verschoben. Jeder Kursteilnehmer muss folgende Materialien mitbringen: Kletterhelm, 5 Expressschlingen, Bandschlinge 80cm, Bandschlinge 120cm, 1 HMS-Karabiner, 1 Karabiner Zwei- oder Dreibegeverschluss, 1 Schraubkarabiner, Alpin-Tuber, mind. 80cm Reepschnur für Kurzprusik, Seil mind. 50m

- **Mittwoch, 18. Mai 2022, 18:00 - 21:00 Uhr, Jahnturnhalle Selb und Sonntag, 22. Mai 2022, ganztägig am Fels**, KL: Sven Dreß



# KLETTERKURSE

Für das Winterhalbjahr 2021/2022 haben wir wieder einige Kurstermine vorbereitet. Es können auch individuelle Kurse angeboten werden, sofern eine Mindestanzahl von vier Teilnehmer gewährleistet ist. Alle Kurse finden in der Jahnturnhalle Selb statt. Eine Anmeldung bei Lisa Priester (siehe unten) ist erforderlich.

Winter 2021/22

## Eltern-sichern-Kurs

Ziel des Kursabends ist, beim Sichern der Kindergruppen bzw. der eigenen Kinder helfen zu können: Erlernen der Sicherungstechnik im Toprope (eingehängtes Seil), Kennenlernen der notwendigen Ausrüstung, Knotenkunde, Partnercheck. (Dieser Kursabend ist kein vollständiger Kletterkurs!)

- **Mittwoch, Termin nach Bedarf, 18:00 – 21:00 Uhr, Jahnturnhalle Selb**, KL: Nazife Hahn

## Sicherheitsupdate

Klaus Rübensal, Mitglied im Bundeslehrteam der Naturfreunde Deutschlands, informiert uns über Neues sowie Änderungen im Sicherheitsbereich. Dabei kommt das Klettern nicht zu kurz. Vorkenntnisse im Sichern erforderlich.

- **Mittwoch, 27. Oktober 2021, 18:00 – 21:00 Uhr, Jahnturnhalle Selb**, KL: Klaus Rübensal

## Klettertechnik oder „Wie komme ich über den 6. Grad?“

Kurs für fortgeschrittene Kletterer, die den 6. Grad beherrschen und sich mit Training und Taktik beim Sportklettern befassen möchten oder einfach nur um „BESSER“ zu Klettern.

- **Mittwoch, 10. November 2021, 18:00 – 21:00 Uhr, Jahnturnhalle Selb** KL: Klaus Rübensal

## Sturztraining

Kurs für Kletterer im Vorstieg, um das Stürzen und das Halten eines Sturzes als Sicherer gezielt zu üben.

- **Mittwoch, 08. Dezember 2021, 18:00 – 21:00 Uhr, Jahnturnhalle Selb**, KL: Klaus Rübensal

## Taktiktraining: Projektieren von Routen

Kurs für fortgeschrittene Kletterer, die sich mit Technik und Taktik beim Sportklettern befassen möchten.

- **Montag, 24. Januar 2022, 19:30 – 22:00 Uhr, Jahnturnhalle Selb**, KL: Martin Neumann

## Topropen am Fels

Voraussetzung ist der Grundkurs Hallenklettern mit Kletterschein Toprope. Gezeigt wird, wo und wie man sich am Göthefels/CZ Seile von oben einrichten kann um daran zu topopen.

- **Sonntag, 08. Mai 2022, 10 Uhr, Treffpunkt Jahnturnhalle Selb**, KL: Lisa Priester