



## Grundkurs Klettern Indoor

In diesem Kurs widmen wir uns dem Klettern in der Halle und werden in den 6 Abenden das Kletterhandwerk erlernen. Der Kurs findet jeweils am Donnerstagabend von 19.30 bis 21.45 in der Sporthalle Grentschel, Lyss statt. Um einen sicheren und lehrreichen Kurs durchführen zu können findet der Kurs mit maximal 6 Teilnehmern statt.

Der Kurs richtet sich an Mitglieder des SAC Seeland und alle Interessierten, die künftig mit dem SAC Seeland klettern möchten.

### Kursziel:

- Nach Abschluss des Kurses bist du in der Lage, am Mittwochstraining des SAC Seeland teilzunehmen und selbstständig in einer der Kletterhallen in der Region zu klettern.

### Du lernst:

- Bouldern
- Korrektes Anseilen, Partnercheck
- Bedienung HMS/Sicherungsgerät beim Toprope- und Vorstiegsklettern
- Sicherungsverhalten Toprope und Vorstieg
- Seilhandhabung in der Route
- Sicher stürzen und Stürze halten
- Kommunikation beim Klettern
- Ökonomisches Klettern (Treten und Greifen, Standardbewegungen usw.)
- Kletterregeln

### Voraussetzungen:

- Keine Kletterkenntnisse nötig.
- Freude an Klettern und Bewegung.

### Ausrüstung:

- Die Kletterausrüstung kann kostenlos vom Magazin des SAC ausgeliehen werden. Wer eine eigene Ausrüstung anschaffen will, kann dies im Voraus erledigen oder mit den Tipps aus den ersten Kursabenden zum zweiten Teil mitbringen. Vor dem Kauf eines Sicherungsgerätes bitte ich euch, mit mir Kontakt aufzunehmen, um sicherzustellen, dass ich euch auf diesem Gerät ausbilden kann.

### Kursort:

- Sporthalle Grentschel, Grentschelstrasse 3, 3250 Lyss

### Zeit und Daten:

- Jeweils Donnerstagabends von 19.30 bis 21.45
- 24. Jan. / 31. Jan. / 7. Feb. / 28. Feb. / 7. März / 14. März



### **Schnuppertraining:**

- Mittwochabends von 20.00-22.00 nach Voranmeldung möglich

### **Kosten:**

- Bei 6 Teilnehmern (total inkl. Kursunterlagen):  
Fr. 40.- für Mitglieder, sonst\* Fr. 120.-

\* Hinweis: Bei Abschluss einer Mitgliedschaft am Kursende werden Fr. 80.- zurückerstattet!

### **Kursleitung:**

- Dani Gutzwiller, SAC Tourenleiter Sportklettern

### **Anmeldung:**

- Dani Gutzwiller, Altisbergstrasse 15, 4562 Biberist,  
077 443 02 54, [daniel.gutzwiller@gmx.ch](mailto:daniel.gutzwiller@gmx.ch)

### **Sonstiges:**

- Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
- Dieser Kurs (oder gleichwertige Kenntnisse) ist Voraussetzung für den Besuch des **Grundkurses Klettern am Fels** der im Frühling stattfindet.

Bisch drbi? Mir freue üs.

