

1. Ausschreibung

Ort:	DAV Kletter- und Boulderzentrum Schwaben - rockerei
Teilnehmerzahl:	Erwachsene und Jugendliche ab 10 Jahren, 40kg Mindestgewicht , max. 4 Teilnehmer
Leitung:	Einweisung durch erfahrenen Trainer
Dauer:	1 Stunde bei 2 Teilnehmern 1,5 Stunden ab 3 Teilnehmer
Voraussetzungen:	keine Vorkenntnisse
Kursinhalte:	Erlernen der sicherheitsrelevanten Klettersteigsettechnik

2. Vorbemerkung

Du willst gerne einen Klettersteig in den Bergen machen, aber bist Dir nicht sicher, ob Du das notwendige Wissen, die richtige Technik oder genug Fitness dafür hast? Dann ist der Klettersteigkurs genau das richtige für dich!

3. Ausrüstung

- Klettergurt, Klettersteigset und Bandschlinge + Verschlusskarabiner (werden gestellt)

4. Kursziel:

- Selbstständiges Klettern und Selbstsichern im Klettersteig
- Vorbereitung auf Outdoor-Klettersteig gehen

5. Ablauf

- Begrüßung der Teilnehmer, Vorstellung des Kursleiters
- Vorstellung Kursinhalt durch den Trainer
- Materialkunde (was wird benötigt? Mindestgewicht bei Klettersteigset!)
- Gemeinsames Anziehen der Klettergurte & Anlegen des KS-Set und Standsicherung
- Richtiges Einhängen der Karabiner demonstrieren, Test-Steigen an der „Leiter“
- Begehen der „Klettersteig-Runde“ (abhängig von Fähigkeit der TN mit oder ohne Überhang)
- Abschlussrunde, Feedback, Besprechung weiterführender Kurse für die Teilnehmer

Bemerkung: Schwierigkeitsniveau der Klettersteigrunde ist ca. C, also deutlich schwerer als der übliche erste Klettersteig am Fels