



## Sicherungs- und Vertrauenstraining

07.11.2026 – Kletterhalle Mitterdorf

---

### **Bewusst und kontrolliert stürzen - Dynamisch sichern**

Eine Leistungssteigerung im Sportklettern ist nur durch Klettern am Limit möglich. Das geht aber auch Hand in Hand mit Lead-Stürzen. Ein möglicher Sturz ist jedoch sehr oft eine unüberwindliche Schranke in der Umsetzung deiner Leistungsmöglichkeiten.

Bei dieser Veranstaltung führen wir dich an deine (psychischen) Grenzen und zeigen dir, wie du diese überschreiten und verschieben kannst. So wirst du frei in Kopf und Bauch werden und anschließend unbelastet auch schwierige Stellen über dem Haken klettern können! Voraussetzungen für ein risikobewusstes Sturztraining sind unbedingtes Vertrauen in den/die Sicherungspartner\*in und perfektes Sicherungsverhalten – der zweite Schwerpunkt dieses Ausbildungstages.

Diese Veranstaltung ist sowohl für Kletternde, welche noch wenig/keine Gelegenheit hatten, sich spezifisch mit dynamischer Sicherung und Sturzverhalten zu beschäftigen als auch für „alte Hasen“ für die der methodische Zugang zur Umsetzung in der Ortsgruppe im Vordergrund steht.

#### **Die wichtigsten Inhalte:**

- Sturzverhalten
- methodisches Annähern an größere Sturzhöhen
- Sicherungsgeräte – Vor- & Nachteile
- Sicherungsverhalten beim dynamischen Sichern
- Anforderungen an die Psyche
- Sturzhöhe und Gelände einschätzen lernen

#### **Teilnahmevoraussetzung:**

- Kletterspezifische Ausbildung (ÜL/Instruktor\*in Sportklettern, Alpinklettern, Kinderbetreuer\*in Sportklettern, ÜL Bouldern, Routensetzer\*in)
- oder gleichwertige Kenntnisse und Fertigkeiten

#### **Material:**

Sportkletterausrüstung

**Kletterhalle Mitterdorf:** <https://sf14.at/>

**Kurszeiten:** Samstag, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**Sportliche Leitung:** Dennis Powierski - 0677/627 16 186

**Kurskosten** (für Ausbildung, exkl Halleneintritt):

Für ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen: € 60,-

Für Mitglieder: € 96,-

**Fälligkeit:** Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig und dein Teilnahmeplatz mit Bezahlung des Kursbeitrages *fixiert*.

Bitte bei der Überweisung unbedingt folgende Zahlungsreferenz angeben:

**26\_SP63\_[Familienname]**

(Beispiel: 26\_SP63\_Mustermann)

*Nur mit dieser Zahlungsreferenz können wir die Zahlung korrekt zuordnen!*

IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010

BIC: BAWAATWW

**Stornobedingungen:**

Bei Stornierung ab dem 21. Tag vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir 50 %,

bei NICHT-Erscheinen 100 % des TN-Beitrages als Stornokosten.

**Detailinformation:** Mag. Peter Gebetsberger 0664/500 41 28

**Organisation:** Christoph Steiner christoph.steiner@naturfreunde.at

Für weitere Fragen und Informationen sind wir gerne für dich erreichbar und wünschen dir eine interessante und herausfordernde Fortbildung.

**Dein Naturfreunde-Sportkletter-Team**