



# Techniktraining Outdoor

27.06.-28.6.2026 – Laussa / Ennstal

---

Die Vorteile beim Klettern Outdoor sind, dass man „überall“ hinsteigen und –greifen darf! Dementsprechend differenziert sind die Begehungsvarianten von Begehungen. In dieser Fortbildung werden dich unsere Trainer\*innen bei der Entwicklung deiner Kreativität am Felsen unterstützen.

Je nach euren Wünschen bzw. Zusammensetzung der Teilnehmenden Gruppe werden wir uns individuell mehr an die Verbesserung der Grundtechniken oder Erlernen spezieller Techniken machen.

Zusätzlich zur Klettertechnik entscheidet oft die richtige Taktik, d.h. Umgebungsbedingungen, notwendiges Material, Rast- & Klinkpositionen, runouts, Umlenker und dgl. über eine erfolgreiche Begehung. Auch dazu haben wir brauchbare Tipps für dich!

## **Inhalte:**

- Vorbereitung: Material/Ausrüstung, Route lesen, Ruhe-/Rastpunkte erkennen
- Antreten/Steigen/Greifen,...
- Körper positionieren, Rasten, Chalken,....
- Eindrehen, Piazen, Dynamos, Hooks,...
- Bewegungstempo, Präzision, Rhythmisierung,...
- Zusammenspiel & Kommunikation von Kletternden und Sichernden
- Besonderheiten und Risikofaktoren im Klettergarten

## **Teilnahmevoraussetzung:**

- Kletterspezifische Ausbildung (ÜL/Instruktor\*in Sportklettern, Alpinklettern, Kinderbetreuer\*in Sportklettern, ÜL Bouldern – mit Kenntnis der Sicherungstechnik, Routensetzer\*in) bzw.
- Gleichwertige Kletter- und Sicherungsfertigkeiten
- Sportartspezifisches Risikobewusstsein

## **Ausrüstung:**

- moderne Sportkletterausrüstung (Seil - mind. 50m, Helm nicht vergessen!)

**Kurszeiten:** Samstag, 10:00 Uhr - Sonntag, ca 17:00 Uhr

**Sportliche Leitung:** Gunnar Mertz - 0699/144 48 664

**Kurskosten** (für Ausbildung und Quartier im DZ+HP):

Für ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen: € 140,-

Für Mitglieder: € 369,-

**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\_SP65\_[Familienname]**

(Beispiel: 26\_SP65\_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.
- Vom Quartiergeber anfallende Stornokosten werden weiterverrechnet.

**Detailinformation:** 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**