# Sicherungs- und Vertrauenstraining

13.11.2027 – 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 die Sicherungspartner*innen und perfektes Sicherungsverhalten – der zweite Schwerpunkt dieses Ausbildungstages.

Diese Veranstaltung ist sowohl für Kletterer*innen, welche noch wenig/keine Gelegenheit hatten, sich spezifisch mit dynamischer Sicherung und Sturzverhalten zu beschäftigen als auch für erfahrene Kletterer*innen, 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
- Routiniertes und risikobewusstes Sicherungsverhalten im Vorstieg.

**Material:**
Sportkletterausrüstung

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

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

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

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

Für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen: € 60,-

Für Mitglieder: € 117,-

**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:
**27_SP75_[Familienname]**
(Beispiel: *27_SP75_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.

Werden die ausgeschriebenen Teilnahmevoraussetzungen nicht erfüllt, ist eine Teilnahme am Kurs nicht möglich. Grundsätzlich fallen in diesem Fall 100 % Stornokosten an.

Stornierungen werden nur schriftlich per E-Mail an karin.leister@naturfreunde.at entgegengenommen.

**Sportliche Fragen:** Christoph Steiner – 0664/852 17 49

christoph.steiner@naturfreunde.at

**Anmeldung, Storno, Rechnungen & Nachweise:**
Karin Leister – karin.leister@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**