



# KLETTERN IN SPORTKLETTERGEBIETEN



Foto: Markus Hainz



## Grundkurse Sportklettern

**Kursziel:** Selbstständiges Klettern von abgesicherten Einseillängenrouten in Sportklettergebieten

**Kursinhalt:** U. a. Einbinden, Sichern mit Tube, Ablassen, Abseilen, Grundlagen der Klettertechnik, Klettern im Toprope und Vorstieg

**Voraussetzung:** Keine Vorkenntnisse, ggf. Kletterkurs in künstlichen Anlagen, allgemeine Sportlichkeit

**Ausrüstung:** Nr. 7 + ggf. Campingausrüstung

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

22.–25.03.12	MUC-12-0989
Stützpunkt	Pension in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	156 / 196 €

06.–09.04.12	OL-12-1101
Stützpunkt	Camping in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	156 / 196 €

19.–22.04.12	MUC-12-0990
Stützpunkt	Camping in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	156 / 196 €

28.04.–01.05.12	OL-12-1102
Stützpunkt	Hotel in Pietramurata
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	156 / 196 €

17.–20.05.12	MUC-12-0991
Stützpunkt	Camping in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	156 / 196 €

25.–28.05.12	OL-12-1103
Stützpunkt	Gasthof in Hirschbach
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	156 / 196 €

07.–10.06.12	MUC-12-0992
Stützpunkt	Gasthof in Aicha
Gebirgsgruppe	Südlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	156 / 196 €

21.–24.06.12	OL-12-1104
Stützpunkt	Gasthof in Hirschbach
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	156 / 196 €

12.–15.07.12	MUC-12-0993
Stützpunkt	Gasthof in Aicha
Gebirgsgruppe	Südlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	156 / 196 €

26.–29.07.12	OL-12-1105
Stützpunkt	Camping in Morschreuth
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	156 / 196 €

23.–26.08.12	MUC-12-0994
Stützpunkt	Gasthof in Hirschbach
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	156 / 196 €

06.–09.09.12	OL-12-1106
Stützpunkt	Hotel in Pietramurata
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	156 / 196 €

30.09.–03.10.12	MUC-12-0995
Stützpunkt	Pension in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	156 / 196 €

# Nutzen Sie Ihre Vorteile als DAV-Mitglied bei Globetrotter Ausrüstung.



Bis zu  
**10%  
 RABATT**  
 in Form von  
 GlobePoints.

Jetzt gratis online beantragen unter [www.globetrotter.de/dav](http://www.globetrotter.de/dav)

Die DAV-GlobetrotterCard: mehr Erlebnisse, mehr Know-how, mehr Vorteile.



Träume leben.

Offizieller  
 Handelspartner



### Weitere Extras der DAV-GlobetrotterCard:

- mindestens 5 % ab dem ersten Einkauf sparen
- Ab 2012 regelmäßig spannende Events
- Persönliche Einladungen zu Outdoor-Veranstaltungen
- 4-Seasons Kundenmagazin frei Haus (Gold- und Silberkarte)

Übrigens: 1,5 % Ihrer Umsätze fließen zusätzlich direkt von Globetrotter Ausrüstung in das DAV-Klimaschutzprogramm.



Globetrotter Mitarbeiter Rainer Jäpel in der Sächsischen Schweiz

**Globetrotter.de**  
 Ausrüstung



Foto: Rainer Hönle

## Aufbaukurse Sportklettern

**Kursziel:** Verbesserung des persönlichen Kletterkönnens in abgesicherten Einseillängenrouten in Sportklettergebieten

**Kursinhalt:** U. a. Vertiefung der Inhalte des Grundkurses, fortgeschrittene Klettertechniken, Verbesserung der Cliptechnik, Vorstiegstraining, Taktik, Sicherheitstraining, behelfsmäßige Bergrettung

**Voraussetzung:** Grundkurs Sportklettern oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten, unbedingt Vorstiegserfahrung

**Ausrüstung:** Nr. 7 + ggf. Campingausrüstung

**Maximale Teilnehmerzahl:** 4

12.–15.04.12	MUC-12-0997
Stützpunkt	Pension in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	192 / 232 €

26.–29.04.12	OL-12-1107
Stützpunkt	Hotel in Pietramurata
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	192 / 232 €

03.–06.05.12	MUC-12-0998
Stützpunkt	Camping in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	192 / 232 €

31.05.–03.06.12	OL-12-1108
Stützpunkt	Camping in Morschreuth
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	192 / 232 €

07.–10.06.12	MUC-12-0999
Stützpunkt	Gasthof in Hirschbach
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	192 / 232 €

15.–18.06.12	OL-12-1109
Stützpunkt	Camping am Zellersee
Gebirgsgruppe	Chiemgauer Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	192 / 232 €

05.–08.07.12	MUC-12-1000
Stützpunkt	Camping am Zellersee
Gebirgsgruppe	Chiemgauer Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	192 / 232 €

05.–08.07.12	OL-12-1110
Stützpunkt	Gasthof in Hirschbach
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	192 / 232 €

19.–22.07.12	MUC-12-1001
Stützpunkt	Camping am Zellersee
Gebirgsgruppe	Chiemgauer Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	192 / 232 €

10.–13.08.12	OL-12-1111
Stützpunkt	Gasthof in Hirschbach
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	192 / 232 €

25.–28.08.12	MUC-12-1002
Stützpunkt	Camping in Morschreuth
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	192 / 232 €

13.–16.09.12	OL-12-1112
Stützpunkt	Hotel in Pietramurata
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	192 / 232 €

## Kombikurse: Grund- und Aufbaukurs Sportklettern

Inhalte wie Grundkurs Sportklettern (Seite 250) und Aufbaukurs Sportklettern (links)

**Voraussetzung:** Keine Vorkenntnisse, ggf. Kletterkurs in künstlichen Anlagen, allgemeine Sportlichkeit

**Ausrüstung:** Nr. 7 + ggf. Campingausrüstung

**Maximale Teilnehmerzahl:** 4

24.04.–01.05.12	OL-12-1113
Stützpunkt	Camping in Morschreuth
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	384 / 464 €

17.–24.06.12	MUC-12-1003
Stützpunkt	Camping in Morschreuth
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	384 / 464 €

18.–25.08.12	OL-12-1114
Stützpunkt	Camping in Morschreuth
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	384 / 464 €



**Elisabeth Busko**  
Mitgliederservice

## Mein Tipp

Wie wäre es mal mit einem Abstecher zum **Klettern in die Judikarischen Täler**? Die Felsqualität ist bestens, Touren finden sich für jeden Geschmack, und im Sommer ist es durch die hohe Lage oft angenehm kühl. Und nach dem Klettern gibt es jede Menge andere Aktivitäten: im hintersten Val Algone auf der Alm die Abendsonne beim Vino genießen, in den Molvenosee springen oder in den Thermen von Molveno entspannen!

## Intensivierungskurs Sportklettern

Die Klettergebiete im Chiemgau bieten sowohl für Vorstiegsanfänger als auch für fortgeschrittene Kletterer ein reiches Angebot an Routen, um das persönliche Kletterkönnen zu verbessern. Die kletter- und sicherungstechnischen Kursinhalte werden den Wünschen der Teilnehmer angepasst. Es können bei Bedarf zwei Neigungsgruppen gebildet werden, da dieser Intensivierungskurs von zwei Leitern betreut wird. Mögliche Kursinhalte: Sicherheitstraining, Klettertechnik und -taktik, Vorstiegsübungen, mobile Zwischensicherungen ...

**Voraussetzung:** Grundkurs Sportklettern oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten

**Ausrüstung:** Nr. 7

**Maximale Teilnehmerzahl:** 8

<b>15.–17.06.12</b>	<b>MUC-12-0904</b>
Stützpunkt	Camping am Zellersee oder Pension
Gebirgsgruppe	Chiemgauer Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	123 / 153 €

<b>14.–16.09.12</b>	<b>OL-12-1019</b>
Stützpunkt	Camping am Zellersee oder Pension
Gebirgsgruppe	Chiemgauer Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	123 / 153 €

## Vorstiegstraining für Einsteiger – von der Halle an den Fels

**Für alle, die bereits Klettererfahrung haben und denen die Routine für den Vorstieg am Fels fehlt**

**Kursziel:** Verbesserung des persönlichen Kletterkönnens

**Kursinhalt:** Sicherungstraining, Klettertechniken und Vorstiegsübungen, Psyche und Motivation

**Voraussetzung:** Vorstiegsenerfahrung im Schwierigkeitsgrad IV nach UIAA in künstlichen Anlagen, Beherrschung der Sicherungstechnik

**Ausrüstung:** Nr. 7 + ggf. Campingausrüstung

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

<b>20.–23.04.12</b>	<b>OL-12-1115</b>
Stützpunkt	Camping in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	156 / 196 €

<b>10.–13.05.12</b>	<b>MUC-12-1005</b>
Stützpunkt	Gasthof in Hirschbach
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	156 / 196 €

<b>07.–10.06.12</b>	<b>OL-12-1116</b>
Stützpunkt	Camping in Morschreuth
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	156 / 196 €

<b>28.06.–01.07.12</b>	<b>MUC-12-1006</b>
Stützpunkt	Gasthof in Aicha
Gebirgsgruppe	Südlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	156 / 196 €

<b>21.–24.07.12</b>	<b>OL-12-1117</b>
Stützpunkt	Camping in Morschreuth
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	156 / 196 €

<b>09.–12.08.12</b>	<b>MUC-12-1007</b>
Stützpunkt	Gasthof in Hirschbach
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	156 / 196 €

<b>20.–23.09.12</b>	<b>OL-12-1118</b>
Stützpunkt	Camping in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	156 / 196 €

Umfangreiche Tourenprogramme bieten auch unsere zahlreichen Sektionsgruppen [www.alpenvereinsgruppen.de](http://www.alpenvereinsgruppen.de)

## Technik- und Taktiktraining für Fortgeschrittene

**Für alle, die in höhere Schwierigkeitsgrade vordringen wollen**

**Kursziel:** Verbesserung der Klettertechnik und Taktik

**Kursinhalt:** Fortgeschrittene Klettertechniken, Sturztraining, Ausbouldern einer Route, Taktik für den Vorstieg

**Voraussetzung:** Vorstiegsenerfahrung im Schwierigkeitsgrad V nach UIAA in Sportklettergebieten, Beherrschung der Sicherungstechnik

**Ausrüstung:** Nr. 7 + ggf. Campingausrüstung

**Maximale Teilnehmerzahl:** 4

<b>26.–29.04.12</b>	<b>MUC-12-1008</b>
Stützpunkt	Camping in Morschreuth
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	192 / 232 €

<b>17.–20.05.12</b>	<b>OL-12-1119</b>
Stützpunkt	Gasthof in Hirschbach
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	192 / 232 €

<b>23.–26.06.12</b>	<b>MUC-12-1009</b>
Stützpunkt	Camping in Morschreuth
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	192 / 232 €

<b>14.–17.07.12</b>	<b>OL-12-1120</b>
Stützpunkt	Gasthof in Hirschbach
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	192 / 232 €

<b>13.–16.09.12</b>	<b>MUC-12-1010</b>
Stützpunkt	Camping in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	192 / 232 €

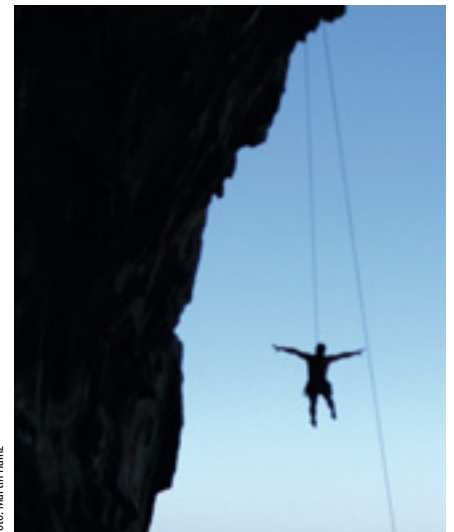


Foto: Martin Heinz



## Keile, Friends & Co. – Selbstabsicherung von Routen

**Kursziel:** Klettern auch mal ohne Bohrhaken muss nicht gefährlich sein! Gefragt sind Einsatz und Know-how

**Kursinhalt:** Absicherung mit Keilen, Klemmgeräten, Sanduhren, Testen der Haltekraft, Klettertechnik und -taktik an Rissen, Vorstiegsübungen, Psyche und Motivation

**Voraussetzung:** Vorstiegserfahrung im Schwierigkeitsgrad V nach UIAA am Fels, Beherrschung der Sicherungstechnik im mit Bohrhaken gesicherten Vorstieg

**Ausrüstung:** Nr. 5

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

28.–29.04.12 OL-12-1121

Stützpunkt	Gasthof in Aicha
Gebirgsgruppe	Südlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	82 / 102 €

05.–06.05.12 MUC-12-1011

Stützpunkt	Gasthof in Aicha
Gebirgsgruppe	Südlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	82 / 102 €

19.–20.05.12 OL-12-1122

Stützpunkt	Gasthof in Aicha
Gebirgsgruppe	Südlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	82 / 102 €

09.–10.06.12 MUC-12-1012

Stützpunkt	Gasthof in Aicha
Gebirgsgruppe	Südlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	82 / 102 €

07.–08.07.12 OL-12-1123

Stützpunkt	Gasthof in Aicha
Gebirgsgruppe	Südlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	82 / 102 €

15.–16.09.12 MUC-12-1013

Stützpunkt	Gasthof in Aicha
Gebirgsgruppe	Südlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	82 / 102 €

## Training Mehrseillängenrouten

**Kursziel:** Selbstständiges Durchführen von mit Bohrhaken gesicherten Mehrseillängenrouten im Schwierigkeitsgrad V–VI  
**Kursinhalt:** Sicherungstechnik am Standplatz mit HMS und Tube bzw. ATC-Guide, Standplatzbau, Seilschaft in Aktion, Abseilen und Rückzug, Begehen einer Mehrseillängenroute, behelfsmäßige Bergrettung, Tourenplanung, Gebrauch von Topoführer und Internet, Taktik, Orientierung in der Kletterroute

**Voraussetzung:** Aufbaukurs Sportklettern, unbedingt Vorstiegserfahrung im Schwierigkeitsgrad VI nach UIAA im Fels, Beherrschung der Sicherungstechnik in Einseillängenrouten

**Ausrüstung:** Nr. 7 + ein bis zwei Schraubkarabiner für Standplatz, „Standplatzmodul“ (= abgeknotete lange Bandschlinge), falls vorhanden: ATC-Guide oder ähnliche Sicherungsgeräte

**Maximale Teilnehmerzahl:** 4

15.–17.06.12 MUC-12-1014

Stützpunkt	Muttekopfhütte
Gebirgsgruppe	Lechtaler Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	115 / 140 €

13.–15.07.12 OL-12-1124

Stützpunkt	Steinsehütte
Gebirgsgruppe	Lechtaler Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	115 / 140 €

17.–19.08.12 MUC-12-1015

Stützpunkt	Muttekopfhütte
Gebirgsgruppe	Lechtaler Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	115 / 140 €

01.–03.09.12 OL-12-1125

Stützpunkt	Blaueishütte
Gebirgsgruppe	Berchtesgadener Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	115 / 140 €

14.–16.09.12 OL-12-1126

Stützpunkt	Steinsehütte
Gebirgsgruppe	Lechtaler Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	115 / 140 €

Ausrüstungsliste S. 306  
Anmeldeformular S. 311



Foto: Dani Oberlehner

## Individuelles Coaching für Kletterpartner in Kletter- gebieten des Chiemgaus

Hier bekommen Kletter-„Paare“ die Möglichkeit, sich auf die „Finger“ schauen zu lassen. Wir treffen uns am Donnerstag in der Kletterhalle Bernau, überprüfen eure Sicherungstechnik, beraten euch in der Wahl des Sicherungsgerätes (Tube oder Click up, Smart, Grigri ...), und führen ein auf euch zugeschnittenes Sicherungstraining mit Falltests durch (besonders interessant für Kletterpartner mit Gewichtsunterschieden über 15 %). Am Freitag und Samstag geht's an die Chiemgauer Felsen. Die Klettermöglichkeiten sind ideal, um die verschiedenen Begehungsstile (Toprope, Onsight, Flash, Rotpunkt) auszuprobieren und zu erlernen.

**Kursziel:** Korrekte Sicherungstechnik; Erhöhung der persönlichen Sicherheit im Vorstieg; Steigerung des persönlichen Kletterkönnens

**Kursinhalt:** Überprüfen und Korrektur der Sicherungs- und Vorstiegstechnik, Sicherungstraining mit den zu euch passenden Sicherungsgeräten; technische und taktische Elemente des Routenklettern am Fels

**Voraussetzung:** Grundkurs Sportklettern, Beherrschen mindestens des Schwierigkeitsgrades IV bzw. V nach UIAA am Fels im Vorstieg bzw. im Toprope

**Ausrüstung:** Nr. 7

**Maximale Teilnehmerzahl:** 4

10.–12.05.12 OL-12-1068

Stützpunkt	Camping am Zellersee oder Pension
Gebirgsgruppe	Chiemgauer Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	96 / 119 €

12.–14.07.12 MUC-12-0906

Stützpunkt	Camping am Zellersee oder Pension
Gebirgsgruppe	Chiemgauer Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	96 / 119 €



## Slackline-Einführung

Der neueste Trend in unseren Parks: Slackline. Amerikanische Kletterer haben zum Zeitvertreib das Balancieren auf Ketten geübt. Mittlerweile ist daraus ein eigenständiger Sport geworden, und Slacklines kann man in jedem Kletterladen kaufen. Spektakulär sind die Bilder der Highlines, bei denen gähnende Abgründe (gesichert natürlich) auf der Line überquert werden. Wir werden aber erst einmal in niedrigen Höhen über weichen Wiesen üben.

**Kursinhalt:** Aufbau und Sicherheit von Slacklines, erste Schritte, erste leichte Tricks

**Voraussetzung:** Freude und Spaß an Bewegung

**Ausrüstung:** Turnschuhe, Ballettschuhe (falls vorhanden)

**Maximale Teilnehmerzahl:** 8

04.07.12	OL-12-1083
Ziel	Englischer Garten
Gebiet	München
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	15 / 23 €

07.08.12	OL-12-1084
Ziel	Englischer Garten
Gebiet	München
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	15 / 23 €

## Sportklettern Spezial

### Techniktraining im Tessin und in Finale: Gneis und Kalk, Berge und Meer

Wir beginnen unsere Reise im Tessin. Es erwarten uns nicht nur die bekannten Reibungsplatten von Ponte Brolla, sondern auch Leisten, Risse und Verschneidungen. Die Klettergärten liegen malerisch in alten Kastanienwäldern. Nach zwei bis drei Klettertagen wechseln wir das Gebiet: Sonniger, fester Kalk, mediterranes Ambiente, Meerblick – das ist Finale. Über 2000 gut gesicherte Routen in allen Schwierigkeiten bieten ideale Voraussetzungen, um unser Kletterkönnen zu verbessern. Abends genießen wir italienisches Flair auf der Piazza im mittelalterlichen Ort Finalborgo oder das Strandleben.

**Kursinhalt:** Klettertechniken im Urgestein und Kalk, Vorstiegs- und Sicherungstraining, Taktik, Psyche und Motivation

**Voraussetzung:** Vorstiegs Erfahrung im Schwierigkeitsgrad V nach UIAA am Fels

**Ausrüstung:** Nr. 7

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

06.–14.04.12	MUC-12-0062
Stützpunkt	Camping in Avegno, Camping in Calvisio
Gebirgsgruppe	Tessiner Alpen, Ligurische Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	369 / 459 €

### Sportklettern am südfranzösischen Fels von Chateaufort

Chateaufort ist eines der Highlights unter den südfranzösischen Klettergebieten. Löchriger Kalksandstein, Sportkletterrouten aller Schwierigkeiten, liebliche Landschaft, das Städtchen Correns und am Flüsschen Argens noch kleine Sandstrände für die Mittagspause. Optimale Voraussetzungen für einen gelungenen Kletterurlaub!

**Kursinhalt:** Verbessern des persönlichen Kletterkönnens, Sicherungs- und Sturztraining am Fels, Umgang mit mentalen Blockaden, persönliches Coaching, Tipps und Tricks beim Routenklettern

**Voraussetzung:** Selbstständiges Klettern im Vorstieg SG V

**Ausrüstung:** Nr. 7

**Maximale Teilnehmerzahl:** 10

14.–21.04.12	OL-12-0516
Stützpunkt	Camping in Correns
Gebirgsgruppe	Provençalische Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	328 / 408 €

### Zur richtigen Zeit die richtige Klettertechnik – Bouldertraining am Fels

**Kursziel:** Verbesserung der Klettertechnik

**Kursinhalt:** Grundlegende Klettertechniken am Fels, Trainingsgrundlagen, Verletzungsprophylaxe, Übertragung auf die Kletterroute

**Voraussetzung:** Vorstiegs Erfahrung im Schwierigkeitsgrad IV nach UIAA in Sportklettergebieten, Beherrschung der Sicherungstechnik

**Ausrüstung:** Nr. 7

**Maximale Teilnehmerzahl:** 4

28.04.–01.05.12	OL-12-0063
Stützpunkt	Camping in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Tour, Leiter
Preis	192 / 232 €

### Vorstiegsstress: Warum kann ich im Vorstieg nicht genauso schwer klettern wie im Nachstieg?

Dieses Coaching richtet sich an alle, die eine deutliche Blockade empfinden, wenn sie am „scharfen Ende“ des Seils klettern. Wir üben am Naturfels, die Kletter-, Sicherungs- und Sprungsituationen einzuschätzen und auszutesten, um dann im Vorstieg unsere volle Leistungsfähigkeit situationsangepasst abrufen zu können. Der Kopf ist nicht alles, aber wenn der Kopf nicht macht, ist alles nichts.

**Kursinhalt:** Hardware: Hakenbeurteilung, Geländebeurteilung, Seilverlauf, Sprung- und Sicherungstraining für beide Partner, Vorstiegstraining; Software: Kommunikation mit dem Kletterpartner über Vorstiegs- und Sicherungstaktik, Umgang mit Angst, Entspannung auch zwischen den Haken, Aufmerksamkeitslenkung, mentale Auseinandersetzung mit dem Vorstieg, Abgleich von Motivation, Ziel und Einstellung mit der Situation heute am Fels

**Voraussetzung:** Toprope-Kletterkönnen im Schwierigkeitsgrad VII nach UIAA in künstlichen Anlagen oder VI am Fels

**Ausrüstung:** Nr. 7

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

10.–13.05.12	MUC-12-0063
Stützpunkt	Gasthof in Morschreuth
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	164 / 204 €

### Surf & Climb: Erlebniswoche auf Karpathos

Unter deutschen Urlaubern ist die Insel Karpathos wenig bekannt. Im Herzen der südlichen Ägäis erwartet euch eine einmalige Sportwoche. Geklettert wird an den traumhaften Felsformationen von Karpathos, die direkt am Meer liegen und ideal für die Anforderungen von Anfängern und Fortgeschrittenen sind. Wer möchte, kann lockere Klettereinlagen in Absprunghöhen über dem Wasser – deep water soloing – probieren und ins Meer springen, falls einen die Kraft verlässt. Das Windsurfen erlernen wir in der „Chicken-Bay“, einer geschützten Bucht mit Stehrevier. Dort existiert ein absolut perfektes Schulungsrevier für alle Könnensstufen.

Je nach Wind- und Wetterverhältnissen sind wir auf dem Wasser oder am Fels. Für das Windsurfen und Klettern stehen uns jeweils 3 Tage zur Verfügung. Unser Vorteil ist unser Standort! Sollte es mal keinen Wind fürs Windsurfen geben, sind wir in kürzester Zeit beim Klettern. Sind die Bedingungen für das Windsurfen gut, sind wir sofort auf dem Wasser. Wir nutzen jeden Tag optimal aus. Ein Leerlauf mit „Warten auf Wind“ wird es nicht geben und maximaler Erfolg ist garantiert!

**Kursinhalt:** Klettern: Sicherungstraining, Klettertechniken und Vorstiegsübungen, Psyche und Motivation; Windsurfen: Grundlagen des Windsurfens, Schulung von Beach- und Wasserstart, Freestylemoves

**Anmeldefrist:** 15.02.2012

**Voraussetzung:** Vorstiegs Erfahrung im Schwierigkeitsgrad V nach UIAA in der Halle, Beherrschung der Sicherungstechnik, gute Schwimmkenntnisse

**Ausrüstung:** Nr. 7 (im Preis sind die Windsurfausrüstung und Sportkletterausrüstung inkl. Schuhe inkludiert, beides wird vor Ort komplett gestellt)

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

15.–22.05.12	OL-12-0244
Stützpunkt	Hotel auf Karpathos
Gebirgsgruppe	Karpathos
Leistungen	Kurs, Leiter, Quartiervorauszahlung
Preis	446 / 526 € (Zusatzkosten für Hin- und Rückflug München – Karpathos ca. 320 €, für Hotel im DZ mit Halbpension ca. 250 €, EZ auf Anfrage, Zuschlag ca. 49 € pro Woche)



Foto: Martin Heinz