



SPORTKLETTERN





Inhalt

Klettern in künstlichen Anlagen

Aktion „Sicher Klettern“ – Der DAV-Kletterschein	239
Schnupperkletterkurse	240
Grundkurse	
(mit DAV-Kletterschein „Sicher Topropeklettern“)	240
Aufbaukurse	
(mit DAV-Kletterschein „Sicher Vorsteigen“)	242
Gecoachtes Klettern	243
Kletterschein-Abnahme	243
Bouldern für Einsteiger	243
Bouldertrainings	244
Klettertreff Gilching	245
Klettertechnikmodule	245
Klettertrainings	246
Klettern mit Handicap	248
Spezialkurse	248
Yoga & Pilates für Kletterer	249

Klettern in Sportklettergebieten

Grundkurse	250
Aufbaukurse	252
Kombikurse: Grund- und Aufbaukurse	252
Intensivierungskurs	253
Vorstiegstraining – Von der Halle an den Fels	253
Technik- und Taktiktrainings	253
Keile, Friends & Co.	254
Mehrseillängentraining	254
Individuelles Coaching	254
Slackline Einführung	255
Sportklettern Spezial	255

Künstliche Anlagen

AKTION „SICHER KLETTERN“

Der DAV-Kletterschein

Das Beherrschen der Kletter- und Sicherungstechnik ist Voraussetzung zur Verminderung des Risikos beim Klettern.

Die vom Deutschen Alpenverein bundesweit ins Leben gerufene Aktion „Sicher Klettern“ bietet allen Kletterinnen und Kletterern die Möglichkeit zum Erwerb von zwei aufeinander aufbauenden Kletterscheinen.

Kletterscheinbesitzer haben nachgewiesen, dass sie selbstständig klettern und mit der Sicherungstechnik in der Halle umgehen können. Sie kennen die wichtigsten Kletterregeln und haben mit ihrem Können und Wissen gezeigt, dass sie vertrauenswürdige Kletter- und Sicherungspartner sind. Das Kursprogramm „Klettern in künstlichen Anlagen“ der Sektionen München und Oberland bietet sowohl Einsteigern in die neue Sportart wie auch „alten Hasen“ verschiedene Möglichkeiten, einen DAV-Kletterschein zu erwerben:

Kletterschein „Sicher Topropeklettern“

Hier dreht sich alles um das sichere Topropeklettern: Sind die Gurte richtig angelegt und korrekt verschlossen, die Knoten richtig geknüpft und das Seil korrekt eingebunden? Ist das Sicherungsgerät richtig eingehängt und das Seil richtig eingelegt? Werden Sicherungstechnik und Seilkommandos beherrscht und fehlerfrei ausgeführt? Wer hier die Sicherheitsstandards einhält, kann im Rahmen eines erweiterten „Grundkurses Klettern in künstlichen Anlagen“ den Schein „Sicher Topropeklettern“ erwerben.

Kletterschein „Sicher Vorsteigen“

Aufbauend auf den Standards beim Topropeklettern wird die Palette der sicherungstechnisch zu beachtenden Punkte hier um den Bereich Vorstieg erweitert: Wer die Seilsicherung aufmerksam und korrekt ausführt, die Zwischensicherungen aus stabiler Position unverdreht einhängt, auf korrekten Seilverlauf achtet und vom Partnercheck bis zum Blickkontakt vor dem Ablassen nichts vergessen hat, erhält den Schein „Sicher Vorsteigen“. Zum Erwerb gibt es zwei Möglichkeiten:

Weg für Einsteiger: Teilnehmer an einem speziell erweiterten „Aufbaukurs Klettern in künstlichen Anlagen“ erhalten den Kletterschein nach abschließender Prüfung im Rahmen des Kurses.

Weg für „alte Hasen“: Kletterer, deren Ausbildung schon länger zurückliegt (oder nur im „Abgucken“ bestand) können den Kletterschein entweder im Rahmen der zweistündigen Kletterscheinabnahme erwerben oder aber im Sicherheitstraining ihr Können unter Beweis stellen. Nach einem halbtägigen „Sicherungs-Update“ können sie sich hier „auf Tube und Gurtschnalle“ hin untersuchen lassen und ihren persönlichen Sicherheits-Checkup mit Erwerb des Kletterscheins abschließen.

Cool, aber sicher – der DAV-Kletterschein!

Die DVD zum Indoorkletterkurs



Von „Ab“ bis „Zu“ werden auf dieser interaktiven DVD sämtliche sicherheitsrelevanten Handgriffe und Abläufe beim Klettern in künstlichen Kletteranlagen erklärt.

Der aktuelle Stand der Lehrmeinung wird auf plastische Weise in Bild und Ton dargestellt.

Der Betrachter kann sich ähnlich einem Lernprogramm durch die einzelnen Themengebiete klicken. Er erhält Informationen über das Toprope- und Vorstiegsklettern sowie weiterführende Knotenkunde und „some points of special interest“ ... doch mehr wird nicht verraten.

Die DVD ist die optimale Ergänzung zu unseren Grund- und Aufbaukursen. Unterstützt durch Alexander Huber und den DAV-Hauptverband ist sie ein weiterer Baustein der bundesweiten „Aktion Sicher Klettern“ in Verbindung mit dem DAV Kletterschein.

Für Teilnehmer unserer Grund- und Kletterschein-Kurse ist die DVD im Kurspreis inklusive!

Die DVD ist außerdem erhältlich in den Servicestellen im Globetrotter, am Hauptbahnhof und im DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching:

Mitglieder der Sektionen Oberland & München: 12,90 €

Mitglieder anderer DAV-Sektionen: 14,90 €

Nichtmitglieder: 18 €





Schnupperkletterkurse



Der Entleih der Kletterausrüstung (inkl. Kletterschuhe) ist im Kurspreis enthalten.

Der Halleneintritt ist nicht im Kurspreis enthalten.

Kursziel: Ausprobieren einer neuen Sportart, Sammeln von Bewegungserfahrungen

Kursinhalt: Kennenlernen der Ausrüstung, Sicherungstechnik, Klettern im Toprope

Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse, durchschnittliche Sportlichkeit, Freude an Bewegung

Ausrüstung: Sportkleidung (falls vorhanden: Kletterschuhe und Hüftgurt)

Ort: DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen) oder

DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching

Maximale Teilnehmerzahl: 6

Leistungen: Kurs, Leiter, Ausrüstung

Preis: 39 / 51 / 60 €

DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)		
06.11.11	So 20:00–23:00	OL-11-1762
14.11.11	Mo 09:00–12:00	MUC-11-1806
26.11.11	Sa 13:00–16:00	MUC-11-1808
04.12.11 (für Frauen)	So 17:00–20:00	MUC-11-1807
22.12.11	Do 19:00–22:00	OL-11-1763
04.01.12	Mi 16:00–19:00	MUC-12-1133
29.01.12	So 08:15–11:15	OL-12-1245
17.02.12	Fr 08:30–11:30	MUC-12-1134
03.03.12	Sa 13:00–16:00	MUC-12-1135
13.03.12	Di 19:30–22:30	OL-12-1246
29.03.12	Do 19:00–22:00	OL-12-1247
20.04.12	Fr 19:00–22:00	MUC-12-1136
07.05.12	Mo 18:30–21:30	OL-12-1248
20.05.12	So 13:00–16:00	MUC-12-1137
13.06.12	Mi 08:00–11:00	OL-12-1249
24.06.12	So 09:30–12:30	OL-12-1250
11.07.12	Mi 19:30–22:30	MUC-12-1138
15.07.12	So 08:30–11:30	OL-12-1251
16.08.12	Do 19:00–22:00	MUC-12-1139
24.08.12	Fr 08:00–11:00	MUC-12-1140
07.09.12 (für Frauen)	Fr 17:30–20:30	MUC-12-1141
18.09.12	Di 19:30–22:30	OL-12-1252
24.09.12	Mo 08:00–11:00	OL-12-1253
13.10.12	Sa 19:30–22:30	MUC-12-1142
21.10.12	So 13:00–16:00	OL-12-1254
25.10.12	Do 09:00–12:00	OL-12-1255



Foto: Edu Koch

DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching		
08.11.11	Di 18:30–21:30	MUC-11-1779
20.11.11	So 16:30–19:30	OL-11-1735
03.12.11 (für Frauen)	Sa 19:00–22:00	MUC-11-1780
16.12.11	Fr 16:00–19:00	MUC-11-1781
28.12.11	Mi 19:00–22:00	OL-11-1736
08.01.12	So 13:30–16:30	OL-12-1127
12.01.12	Do 19:00–22:00	MUC-12-1025
28.01.12	Sa 17:00–20:00	OL-12-1128
06.02.12 (für Frauen)	Mo 19:30–22:30	OL-12-1129
11.03.12	So 19:30–22:30	OL-12-1130
23.03.12	Fr 18:30–21:30	OL-12-1131
15.04.12	So 18:00–21:00	MUC-12-1026
27.04.12	Fr 18:30–21:30	OL-12-1132
05.05.12	Sa 12:00–15:00	MUC-12-1027
15.05.12	Di 19:30–22:30	OL-12-1133
11.06.12	Mo 18:00–21:00	OL-12-1134
23.06.12 (für Frauen)	Sa 19:00–22:00	MUC-12-1028
08.07.12	So 19:30–22:30	MUC-12-1029
24.07.12	Di 18:30–21:30	OL-12-1135
11.08.12	Sa 19:00–22:00	MUC-12-1030
23.08.12	Do 20:00–23:00	OL-12-1136
08.09.12	Sa 16:30–19:30	MUC-12-1031
03.10.12 (für Frauen)	Mi 18:30–21:30	MUC-12-1032
27.10.12	Sa 14:00–17:00	MUC-12-1033

Grundkurse Klettern in künstlichen Anlagen



Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.

Alle Kurse mit DAV-Kletterschein „Sicher Topropeklettern“!

Kursziel: Grundlagen für das selbstständige Klettern in künstlichen Anlagen

Kursinhalt: U. a. Einbinden, Sichern und Ablassen, Grundlagen der Klettertechnik, Vorstieg von bekannten Routen

Voraussetzung: Ggf. Schnupperkletterkurs, allgemeine Sportlichkeit, Freude an Bewegung

Ausrüstung: Nr. 6

Ort: DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen) oder

DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching

Maximale Teilnehmerzahl: 6

Leistungen: Kurs, Leiter, Kletterschein Toprope, DVD

Preis: 126 / 147 / 168 €

DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)		
05. & 06.11.11	Sa, So 15:15–21:00	OL-11-1752
11. & 12. & 13.11.11	Fr, Sa, So 16:00–19:30	MUC-11-1803
16. & 23. & 30.11.11	Mi 09:00–12:30	OL-11-1753
20. & 27.11.11	So 08:15–14:00	MUC-11-1800
26. & 27.11.11	Sa, So 10:15–16:00	MUC-11-1801
02. & 09. & 16.12.11	Fr 09:00–12:30	OL-11-1754
04. & 18.12.11	So 16:15–22:00	MUC-11-1802
05. & 12. & 19.12.11	Mo 18:30–22:00	MUC-11-1804
08. & 15. & 22.12.11 (für Frauen)	Do 08:30–12:00	OL-11-1755
27. & 28. & 29.12.11	Di, Mi, Do 19:30–23:00	MUC-11-1805
02. & 03. & 04.01.12	Mo, Di, Mi 17:00–20:30	OL-12-1188
06. & 07. & 08.01.12 (für Frauen)	Fr, Sa, So 08:30–12:00	MUC-12-1102
06. & 07. & 08.01.12	Fr, Sa, So 12:30–16:00	MUC-12-1103
06. & 07. & 08.01.12	Fr, Sa, So 16:30–20:00	MUC-12-1104
11. & 18. & 25.01.12	Mi 19:00–22:30	OL-12-1189
13. & 20. & 27.01.12	Fr 19:00–22:30	OL-12-1190
13. & 20. & 27.01.12	Fr 09:00–12:30	OL-12-1191



DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen) (Fortsetzung)		
14. & 21. & 28.01.12	Sa 18:00–21:30	MUC-12-1105
15. & 22.01.12	So 13:15–19:00	MUC-12-1106
16. & 23. & 30.01.12	Mo 09:00–12:30	OL-12-1192
02. & 09. & 16.02.12	Do 08:30–12:00	MUC-12-1108
03. & 10. & 17.02.12 (für Frauen)	Fr 19:30–23:00	MUC-12-1107
03. & 04. & 05.02.12	Fr, Sa, So 18:30–22:00	OL-12-1193
05. & 12. & 19.02.12	So 19:00–22:30	OL-12-1194
11. & 18. & 25.02.12	Sa 16:30–20:00	MUC-12-1109
17. & 18. & 19.02.12	Fr, Sa, So 19:00–22:30	OL-12-1195
19. & 26.02.12	So 15:15–21:00	OL-12-1196
20. & 21. & 22.02.12	Mo, Di, Mi 17:00–20:30	OL-12-1197
21. & 23. & 25.02.12	Di, Do, Sa 18:00–21:30	MUC-12-1110
28.02. & 06. & 13.03.12	Di 19:00–22:30	OL-12-1198
12. & 19. & 26.03.12	Mo 08:30–12:00	OL-12-1199
15. & 22. & 29.03.12	Do 19:30–23:00	MUC-12-1111
16. & 17. & 18.03.12	Fr, Sa, So 18:00–21:30	OL-12-1200
23. & 24. & 25.03.12	Fr, Sa, So 19:15–22:45	OL-12-1201
02. & 03. & 04.04.12	Mo, Di, Mi 19:30–23:00	MUC-12-1112
10. & 12. & 14.04.12	Di, Do, Sa 16:00–19:30	OL-12-1202
16. & 23. & 30.04.12	Mo 08:00–11:30	MUC-12-1113
18. & 25.04. & 02.05.12 (für Frauen)	Mi 19:00–22:30	OL-12-1203
21. & 28.04.12	Sa 16:15–22:00	MUC-12-1096
22. & 29.04. & 06.05.12	So 13:00–16:30	MUC-12-1114
02. & 09. & 16.05.12	Mi 19:00–22:30	MUC-12-1115
02. & 09. & 16.05.12	Mi 08:30–12:00	OL-12-1204
04. & 11. & 18.05.12	Fr 19:00–22:30	MUC-12-1116
05. & 12. & 19.05.12	Sa 12:30–16:00	MUC-12-1117
06. & 13. & 20.05.12	So 19:00–22:30	OL-12-1206
11. & 18. & 25.05.12	Fr 08:30–12:00	OL-12-1205
13. & 20.05.12	So 08:15–14:00	MUC-12-1119
14. & 21.05.12	Mo 08:15–14:00	OL-12-1207
16. & 21. & 23.05.12	Mi, Mo, Mi 19:00–22:30	MUC-12-1118
29. & 30. & 31.05.12	Di, Mi, Do 19:30–23:00	OL-12-1208
04. & 05. & 06.06.12	Mo, Di, Mi 08:30–12:00	MUC-12-1120
15. & 16. & 17.06.12	Fr, Sa, So 19:00–22:30	MUC-12-1121
23. & 24.06.12	Sa, So 12:15–18:00	MUC-12-1097
28.06. & 05. & 12.07.12	Do 08:30–12:00	OL-12-1209
01. & 08. & 15.07.12	So 08:30–12:00	MUC-12-1122
03. & 10. & 17.07.12	Di 18:30–22:00	OL-12-1210
06. & 13. & 20.07.12	Fr 09:00–12:30	MUC-12-1123
06. & 13. & 20.07.12 (für Frauen)	Fr 19:00–22:30	OL-12-1211
09. & 16. & 23.07.12	Mo 19:00–22:30	OL-12-1212
11. & 18. & 25.07.12	Mi 18:30–22:00	MUC-12-1124
14. & 15.07.12	Sa, So 16:15–22:00	MUC-12-1098
11. & 12.08.12	Sa, So 08:15–14:00	OL-12-1213
13. & 15. & 17.08.12	Mo, Mi, Fr 17:30–21:00	OL-12-1214
18. & 19.08.12	Sa, So 08:15–14:00	MUC-12-1099
18. & 19.08.12	Sa, So 15:15–21:00	OL-12-1215
20. & 22. & 24.08.12	Mo, Mi, Fr 17:30–21:00	MUC-12-1125
25. & 26.08.12	Sa, So 15:15–21:00	MUC-12-1100
25. & 26.08.12	Sa, So 08:15–14:00	OL-12-1216
28. & 30.08. & 04.09.12	Di, Do, Di 19:00–22:30	OL-12-1217
01. & 08.09.12	Sa 08:15–14:00	OL-12-1218
02. & 09.09.12	So 08:15–14:00	MUC-12-1101
10. & 17. & 24.09.12	Mo 09:00–12:30	OL-12-1219
11. & 18. & 25.09.12	Di 19:30–23:00	MUC-12-1126
12. & 19. & 26.09.12	Mi 18:30–22:00	OL-12-1220
13. & 20. & 27.09.12	Do 08:00–11:30	MUC-12-1127
14. & 21. & 28.09.12	Fr 19:00–22:30	OL-12-1221



Foto: Cigaspport

DAV Kletterzentrum München (Thalkirchen) Fortsetzung		
14. & 15. & 16.09.12	Fr, Sa, So 18:30–22:00	OL-12-1222
15. & 16.09.12	Sa, So 15:15–21:00	OL-12-1223
21. & 22. & 23.09.12 (für Frauen)	Fr, Sa, So 17:00–20:30	MUC-12-1128
28.09. & 05. & 12.10.12	Fr 08:30–12:00	MUC-12-1129
05. & 12. & 19.10.12	Fr 18:00–21:30	MUC-12-1130
06. & 07.10.12	Sa, So 13:15–19:00	OL-12-1224
08. & 10. & 15.10.12	Mo, Mi, Mo 18:30–22:00	MUC-12-1131
09. & 16. & 23.10.12	Di 08:30–12:00	OL-12-1225
13. & 20. & 27.10.12	Sa 19:15–22:45	MUC-12-1132

DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching		
02. & 03. & 04.11.11	Mi, Do, Fr 18:30–22:00	OL-11-1737
09. & 16. & 23.11.11	Mi 18:30–22:00	OL-11-1738
11. & 12. & 13.11.11	Fr, Sa, So 17:30–21:00	OL-11-1739
15. & 22. & 29.11.11	Di 19:00–22:30	OL-11-1740
19. & 20.11.11 (für Frauen)	Sa, So 13:15–19:00	MUC-11-1785
26. & 27.11.11	Sa, So 15:15–21:00	OL-11-1741
02. & 09. & 16.12.11	Fr 18:00–21:30	MUC-11-1793
03. & 04.12.11	Sa, So 16:15–22:00	OL-11-1742
05. & 12. & 19.12.11	Mo 18:30–22:00	MUC-11-1794
17. & 18.12.11	Sa, So 16:15–22:00	MUC-11-1786
22. & 29.12.11 & 05.01.12	Do 18:00–21:30	OL-11-1743
26. & 27. & 28.12.11	Mo, Di, Mi 18:30–22:00	MUC-11-1795
26. & 27. & 28.12.11	Mo, Di, Mi 19:30–23:00	MUC-11-1796
03. & 05. & 07.01.12	So, Do, Sa 16:30–20:00	OL-12-1137
02. & 03. & 04.01.12	Mo, Di, Mi 19:00–22:30	MUC-12-1067

Weitere Grundkurse auf der nächsten Seite



DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching (Fortsetzung)		
09. & 16. & 23.01.12 (für Frauen)	Mo 19:00–22:30	OL-12-1138
11. & 18. & 25.01.12	Mi 19:00–22:30	OL-12-1139
13. & 14. & 15.01.12	Fr 20:00–23:00, Sa 18:00–22:00, So 18:00–21:30	OL-12-1140
19. & 26.01. & 02.02.12	Do 19:00–22:30	OL-12-1141
21. & 22.01.12	Sa, So 09:30–15:15	MUC-12-1047
24. & 31.01. & 07.02.12	Di 19:00–22:30	OL-12-1142
28. & 29.01. & 04.02.12	Sa, So, Sa 19:30–23:00	MUC-12-1068
08. & 15. & 22.02.12	Mi 19:00–22:30	OL-12-1143
11. & 12.02.12	Sa, So 16:15–22:00	MUC-12-1048
18. & 19.02.12	Sa, So 10:30–16:15	MUC-12-1049
22. & 23. & 24.02.12	Mi, Do, Fr 18:30–22:00	OL-12-1144
25. & 26. & 28.02.12	Sa, So, Di 18:30–22:00	MUC-12-1022
08. & 09. & 10.03.12	Do, Fr, Sa 18:00–21:30	OL-12-1145
13. & 20. & 27.03.12	Di 18:30–22:00	OL-12-1146
17. & 18.03.12 (für Frauen)	Sa, So 13:15–19:00	MUC-12-1050
31.03. & 01.04.12	Sa, So 16:15–22:00	MUC-12-1051
02. & 03. & 04.04.12	Mo, Di, Mi 18:30–22:00	MUC-12-1069
06. & 07. & 09.04.12	Fr, Sa, Mo 19:30–23:00	OL-12-1147
10. & 11. & 12.04.12	Di, Mi, Do 18:00–21:30	MUC-12-1070
16. & 23. & 30.04.12	Mo 18:30–22:00	OL-12-1148
20. & 27.04. & 04.05.12	Fr 18:30–22:00	MUC-12-1071
05. & 12. & 19.05.12	Sa 19:30–23:00	OL-12-1149
06. & 13. & 20.05.12	So 19:00–22:30	MUC-12-1072
08. & 15. & 22.05.12	Di 19:00–22:30	OL-12-1150
26. & 27.05.12	Sa, So 09:15–15:00	MUC-12-1052
29. & 30. & 31.05.12	Di, Mi, Do 18:30–22:00	OL-12-1151
04. & 05. & 06.06.12 (für Frauen)	Mo, Di, Mi 18:00–21:30	MUC-12-1073
29.06. & 06. & 13.07.12	Fr 18:00–21:30	MUC-12-1074
30.06. & 01. & 07.07.12	Sa, So, Sa 16:00–19:30	OL-12-1152
14. & 15.07.12	Sa, So 17:15–23:00	OL-12-1153
20. & 21. & 22.07.12	Fr, Sa, So 18:30–22:00	MUC-12-1075
30. & 31.07. & 01.08.12	Mo, Di, Mi 18:30–22:00	MUC-12-1076
04. & 05.08.12	Sa, So 16:15–22:00	MUC-12-1053
15. & 16. & 17.08.12	Mi, Do, Fr 18:30–22:00	OL-12-1154
27. & 28. & 29.08.12	Mo, Di, Mi 18:30–22:00	MUC-12-1077
03. & 05. & 07.09.12	Mo, Mi, Fr 18:00–21:30	OL-12-1155
08. & 09.09.12	Sa, So 16:15–22:00	MUC-12-1054
13. & 20. & 27.09.12	Do 18:30–22:00	OL-12-1156
14. & 15. & 16.09.12 (für Frauen)	Fr, Sa, So 18:30–22:00	OL-12-1157
18. & 25.09. & 02.10.12	Di 18:30–22:00	OL-12-1158
04. & 11. & 18.10.12	Do 18:30–22:00	MUC-12-1078
06. & 13. & 20.10.12	Sa 13:30–17:00	OL-12-1159
07. & 14. & 21.10.12	So 16:30–20:00	MUC-12-1079
12. & 19. & 26.10.12	Fr 19:00–22:30	MUC-12-1080

Ausrüstungsliste S. 306
Anmeldeformular S. 311

Aufbaukurse Klettern in künstlichen Anlagen



Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.

Alle Kurse mit DAV-Kletterschein „Sicher Vorsteigen“!

Kursziel: Vertiefung und Ergänzung der Grundlagenkenntnisse

Kursinhalt: U. a. Wiederholung der Inhalte des Grundkurses, Tube-Sicherung, fortgeschrittene Klettertechnik, Vorstieg unbekannter Routen, Einführung ins Bouldern

Voraussetzung: Mindestens Grundkurs künstliche Anlagen oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten, eigene Klettererfahrung

Ausrüstung: Nr. 6

Ort: DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen) oder DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching

Maximale Teilnehmerzahl: 6

Leistungen: Kurs, Leiter, Kletterschein Vorstieg

Preis: 138 / 168 / 186 €

DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)		
11. & 12. & 13.11.11	Fr, Sa, So 18:30–22:30	OL-11-1750
18. & 25.11. & 02.12.11	Fr 08:00–12:00	MUC-11-1797
25. & 26. & 27.11.11	Fr, Sa, So 18:30–22:30	OL-11-1751
07. & 14. & 21.12.11	Mi 19:00–23:00	OL-11-1756
17. & 18.12.11	Sa, So 11:30–18:30	OL-11-1757
11. & 18. & 25.01.12	Mi 08:30–12:30	OL-12-1226
21. & 22.01.12	Sa, So 16:00–23:00	MUC-12-1081
30.01. & 06. & 13.02.12	Mo 08:00–12:00	OL-12-1227
12. & 19. & 26.02.12	So 17:00–21:00	MUC-12-1082
26.02. & 04. & 11.03.12	So 18:00–22:00	MUC-12-1083
09. & 16. & 23.03.12	Fr 18:00–22:00	OL-12-1228
10. & 11.03.12	Sa, So 15:00–22:00	OL-12-1229
05. & 06. & 07.04.12	Do, Fr, Sa 16:00–20:00	OL-12-1230
20. & 21. & 23.04.12	Fr, Sa, Mo 17:30–21:30	MUC-12-1084
03. & 10. & 24.05.12	Do 08:30–12:30	MUC-12-1085
13. & 20.05.12	So 15:30–22:30	OL-12-1231
29. & 30. & 31.05.12	Di, Mi, Do 08:30–12:30	MUC-12-1086
11. & 18. & 25.06.12	Mo 18:00–22:00	MUC-12-1087
28.06. & 05. & 12.07.12	Do 19:00–23:00	MUC-12-1088
11. & 12.08.12	Sa, So 08:30–15:30	OL-12-1232
12. & 19. & 26.09.12	Mi 08:00–12:00	MUC-12-1089
09. & 16. & 23.10.12	Di 18:30–22:30	MUC-12-1090

DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching		
07. & 14. & 21.11.11	Mo 19:00–23:00	OL-11-1744
19. & 20.11.11	Sa, So 15:45–22:45	OL-11-1745
03. & 04. & 17.12.11	Sa, So, Sa 13:00–17:00	OL-11-1746
22. & 29.12.11 & 05.01.12	Do 18:30–22:30	OL-11-1747
09. & 17. & 23.01.12	Mo, Di, Mo 18:00–22:00	MUC-12-1024
13. & 20. & 27.01.12	Fr 19:00–23:00	MUC-12-1039
04. & 05. & 08.02.12	Sa 17:00–21:00, So 17:00–21:00, Mi 18:30–22:30	OL-12-1160
02. & 03. & 04.03.12	Fr, Sa, So 18:00–22:00	MUC-12-1040
18. & 25.03. & 01.04.12	So 19:00–23:00	OL-12-1161
10. & 11. & 12.04.12	Di, Mi, Do 18:30–22:30	MUC-12-1041
30.04. & 07. & 14.05.12	Mo 18:30–22:30	MUC-12-1042
02. & 09. & 16.05.12	Mi 19:00–23:00	MUC-12-1043
04. & 05. & 06.06.12	Mo, Di, Mi 19:00–23:00	OL-12-1162
03. & 10. & 17.07.12	Di 18:30–22:30	MUC-12-1044
03. & 04. & 05.08.12	Fr, Sa, So 19:00–23:00	MUC-12-1045
31.08. & 01. & 02.09.12	Fr, Sa, So 19:00–23:00	OL-12-1163
13. & 20. & 27.09.12	Do 18:30–22:30	OL-12-1164
13. & 14.10.12	Sa, So 15:45–22:45	MUC-12-1046



Gecoachtes Klettern

„Wie war das noch mal mit dem Eindrehen ...?“

Wer nach einem Grundkurs dranbleiben will, dem bieten wir ein regelmäßiges Klettertraining mit viel Spaß. Hier können auch „alte Hasen“ Fragen von Bewegungstechnik, Trainingslehre, Vorstiegstraining ansprechen und ausprobieren.

Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.

Kursziel: Grundkenntnisse vertiefen, die persönliche Klettersicherheit und -leistung zur Vorbereitung auf den Vorstieg von Routen fördern, Kennenlernen neuer Kletterpartner/-innen

Kursinhalt: Wiederholung der Grundkursinhalte, klettertechnische Übungen, Toprope-Klettern

Voraussetzung: Grundkurs künstliche Anlagen oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten

Ausrüstung: Nr. 6

Ort: DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)

Maximale Teilnehmerzahl: 6

Leistungen: Kurs, Leiter

Preis: 135 / 165 / 195 €

17./24.11. & 01./08./15./22.12.11	Do 19:00–21:30	MUC-11-1799
27.11. & 04./11./18.12.11 & 08./15.01.12	So 20:00–22:30	OL-11-1765

Kletterschein-Abnahme „Toprope“ bzw. „Sicher Vorsteigen“



NEU – Jetzt auch für Kinder und Jugendliche!

Ihr klettert schon länger und möchtet eure Kenntnisse schwarz auf weiß bestätigt haben? Hier wird euer Können überprüft und bescheinigt – ein wichtiger Beitrag zur Unfallvorbeugung. Der DAV-Kletterschein „Toprope“ kann ab 10 Jahren, und der Kletterschein „Vorstieg“ kann ab 14 Jahren (je nach Vorkenntnissen) erworben werden.

Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Preis enthalten.

Achtung: KEIN Kurs, NUR Kletterscheinabnahme! Es findet keine Ausbildung statt!

Die Inhalte werden im Rahmen der zweistündigen Kletterscheinabnahme abgefragt.

Weitere Informationen zu den Prüfungsinhalten unter www.sicher-klettern.de.

Voraussetzung: Klettererfahrung in künstlichen Anlagen – Kletterschein „Toprope“: Seilende absichern, Selbstkontrolle & Partnercheck, richtige Bedienung des Sicherungsgeräts, Kommandos „Zu“ und „Ab“, kontrolliert ablassen, richtige Position beim Sichern, auf Fühlung sichern, kein Schlappseil; zusätzlich für Kletterschein „Sicher Vorsteigen“: richtig clippen, korrekter Seilverlauf, exaktes und aufmerksames Sichern des Kletterers

Ausrüstung: Nr. 6

Ort: DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching

Maximale Teilnehmerzahl: 6

Leistungen: Prüfung, Leiter, Kletterschein

Preis: 16 / 22 / 26 €

04.11.11	Fr 17:00–19:00	MUC-11-1782
02.12.11	Fr 17:00–19:00	OL-11-1748
03.02.12	Fr 17:00–19:00	OL-12-1165
02.03.12	Fr 17:00–19:00	MUC-12-1034
04.05.12	Fr 17:00–19:00	OL-12-1166
08.06.12	Fr 17:00–19:00	MUC-12-1035
06.07.12	Fr 17:00–19:00	OL-12-1167
03.08.12	Fr 17:00–19:00	MUC-12-1036
07.09.12	Fr 17:00–19:00	OL-12-1168
05.10.12	Fr 17:00–19:00	MUC-12-1037

Bouldern für Einsteiger



Bouldern heißt so viel wie „Ausprobieren“ oder „Tüfteln“ an einer Kletterstelle. Bouldern macht riesigen Spaß! Probiert es einfach mal aus, zusammen mit anderen Boulderern oder Freunden Boulderprobleme zu knacken oder gemeinsam schöne Kletterzüge zu überlegen! Auch Anfänger können diese Spielform des Kletterns sofort ausprobieren, da weder Sicherungstechnik noch ein Seil benötigt werden. In Ab-sprunghöhe kann man sich mit viel Spaß tolle Techniken und Kraft aneignen. Wer einen anvisierten Griff nicht halten kann, landet weich auf einer sogenannten Boulder-matte. In kaum einer anderen Sportart wird der Bezug zum eigenen Körper so deutlich wie beim Bouldern, das gleichermaßen Koordination und Beweglichkeit fördert. Wir möchten Euch beim Einsteigen ins Bouldern unterstützen und euch dabei die super Boulderanlage im Freigelände des Kletterzentrums Gilching zeigen!

Kursziel: Mit viel Spaß neue Klettertechniken und Bewegungen erlernen

Kursinhalt: Sicheres Bouldern (Spotten), gemeinsames und individuelles Lösen verschiedenartiger Boulderprobleme

Ausrüstung: Kletterschuhe, Chalkbag

Ort: DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen) oder

DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching

Maximale Teilnehmerzahl: 6

Leistungen: Kurs, Leiter

Preis: 60 / 78 / 96 €

DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)		
01. & 08. & 15.12.11	Do 19:00–21:00	OL-11-1764
15. & 22. & 29.01.12	So 19:00–21:00	MUC-12-1093
09. & 16. & 23.03.12	Fr 20:00–22:00	OL-12-1260
05. & 12. & 19.05.12	Sa 08:30–10:30	MUC-12-1094
09. & 16. & 23.07.12	Mo 09:00–11:00	OL-12-1261
09. & 16. & 23.09.12	So 18:00–20:00	MUC-12-1095

DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching		
02. & 09. & 16.12.11	Fr 19:30–21:30	MUC-11-1787
22. & 29.01. & 05.02.12	So 17:00–19:00	OL-12-1176
10. & 17. & 24.03.12	Sa 13:30–15:30	MUC-12-1055
06. & 13. & 20.05.12	So 09:30–11:30	OL-12-1177
27.06. & 04. & 11.07.12	Mi 18:30–20:30	MUC-12-1056
09. & 16. & 23.08.12	Do 19:30–21:30	OL-12-1178
11. & 18. & 25.09.12	Di 18:00–20:00	OL-12-1179
06. & 13. & 20.10.12	Sa 11:00–13:00	MUC-12-1057



Foto: Orgasport



Foto: DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching

BOULDERTRAININGS

Bouldertrainings SG IV–V

Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.

Kursziel: Systematisches Bouldertraining zur Verbesserung der persönlichen Kletterleistung
Kursinhalt: Übungen zur Klettertechnik mit individuellem Feedback, Grundlagen der Trainingslehre, Vertiefen von Bewegungsmustern durch Bewusstmachen von Bewegungsabläufen
Voraussetzung: Grundkurs Klettern künstliche Anlagen bzw. entsprechende selbst erworbene Kenntnisse, mindestens 1 Jahr Klettererfahrung

Ausrüstung: Kletterschuhe, Chalkbag

Ort: DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen) oder DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching

Maximale Teilnehmerzahl: 6

Leistungen: Kurs, Leiter

Preis: 110 / 130 / 150 €

DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)		
04./11./18.12.11. & 08./15.01.12	So 17:00–19:00	MUC-11-1798
29.02. & 07./14./21./28.03.12	Mi 08:00–10:00	MUC-12-1091
16./23./30.04. & 07./14.05.12	Mo 19:15–21:15	OL-12-1256
18./25.09. & 02./09./16.10.12	Di 09:00–11:00	OL-12-1257

DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching		
01./08./15./22./29.12.11	Do 19:00–21:00	MUC-11-1789
28.02. & 06./13./20./27.03.12	Di 20:30–22:30	OL-12-1181
01./08./15./22./29.07.12	So 19:30–21:30	OL-12-1182

Bouldertrainings SG V–VI

Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.

Kursziel: Systematisches Bouldertraining zur Verbesserung der persönlichen Kletterleistung
Kursinhalt: Übungen zur Klettertechnik mit individuellem Feedback, Grundlagen der Trainingslehre, Vertiefen von Bewegungsmustern durch Bewusstmachen von Bewegungsabläufen

Voraussetzung: Boulderkurs für Einsteiger oder Grundkurs Klettern künstliche Anlagen bzw. entsprechende selbst erworbene Kenntnisse, mindestens 1 Jahr Klettererfahrung

Ausrüstung: Kletterschuhe, Chalkbag

Ort: DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen) oder DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching

Maximale Teilnehmerzahl: 6

Leistungen: Kurs, Leiter

Preis: 110 / 130 / 150 €

DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)		
12./19./26.01. & 02./09.02.12	Do 19:30–21:30	OL-12-1258
21./28.04. & 05./12./26.05.12	Sa 08:00–10:00	OL-12-1259
22./29.06. & 06./13./20.07.12	Fr 20:00–22:00	MUC-12-1092

DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching		
06./09./13./16/20.11.11	So, Mi, So, Mi, So 19:30–21:30	MUC-11-1788
04./11./18./25.02. & 03.03.12	Sa 17:15–19:15	MUC-12-1058
23./30.04. & 07./14./21.05.12	Mo 19:30–21:30	MUC-12-1059
14./21./28.09. & 05./12.10.12	Fr 18:30–20:30	OL-12-1180

Systematisches Wintertraining

Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.

Kursziel: Systematisches Bouldertraining zur Verbesserung der persönlichen Kletterleistung
Kursinhalt: Grundlagen der Trainingslehre, Vertiefen von Bewegungsmustern durch Bewusstmachen von Bewegungsabläufen, Videoanalyse, kletterspezifisches Krafttraining (Muskelaufbau)

Voraussetzung: Grundkurs Klettern künstliche Anlagen bzw. entsprechende selbst erworbene Kenntnisse, mindestens 1 Jahr Klettererfahrung

Ausrüstung: Kletterschuhe, Chalkbag

Ort: DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)

Maximale Teilnehmerzahl: 6

Leistungen: Kurs, Leiter

Preis: 220 / 260 / 300 €

Schwierigkeitsgrad V–VI

10./17./31.01. & 14./28.02. & 13./20.03. & 03./17./24.04.12	Di 18:30–20:30	OL-12-1262
---	----------------	------------

Schwierigkeitsgrad IV–V

10./17./31.01. & 14./28.02. & 13./20.03. & 03./17./24.04.12	Di 21:00–23:00	OL-12-1263
---	----------------	------------



Klettertechnikmodule zur Verbesserung des persönlichen Kletterkönnens

Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.

Diese Kurse sind für die Kletterer geeignet, die genau wissen, was ihnen fehlt und in welchem Technikbereich sie sich verbessern möchten. An ein oder zwei Terminen werden zunächst im Boulderbereich, dann in Routen die Inhalte eines gewählten Klettermoduls geübt. Die Module sind einzeln buchbar, bauen jedoch inhaltlich aufeinander auf (z. B. erfordern die Module 2 und 3 das Beherrschen der Inhalte des Moduls 1 „Wandklettere“).

Ausrüstung: Nr. 6 + 1 Seil pro 2 Teilnehmer

Ort: DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching oder

DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen) oder Kletterhalle Rosenheim

Maximale Teilnehmerzahl: 6

Leistungen: Kurs, Leiter

Modul 1: Wandklettere – kraftsparendes Klettern in der Senkrechten

Kursinhalt: Präzises Greifen und Treten, Trittwechsel, Körperschwerpunktverlagerung, spezielle Wandklettertechniken (u. a. Frosch), Anwendung in Kletterrouten

Voraussetzung: Grundkurs Klettern künstliche Anlagen oder selbsterworbene Kenntnisse, SG IV–V im Toprope

Preis: 33 / 39 / 45 €

DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)		
16.12.11	Fr 19:30–22:30	MUC-11-1784
24.03.12	Sa 16:30–19:30	OL-12-1171
26.05.12	Sa 10:00–13:00	MUC-12-1038
26.09.12	Mi 19:00–22:00	OL-12-1172

DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching		
18.11.11	Fr 19:00–22:00	MUC-11-1811
05.02.12	So 18:00–21:00	OL-12-1238
22.04.12	So 16:00–19:00	OL-12-1239
18.09.12	Di 18:30–21:30	MUC-12-1148

Kletterhalle Rosenheim		
19.02.12	So 12:00–15:00	OL-12-1080

KLETTERTREFF IM DAV KLETTER- UND BOULDERZENTRUM GILCHING

Am Klettertreff können alle teilnehmen, die z. B. gerade keinen Kletterpartner haben, sich gerne noch mal auf die Finger schauen lassen wollen oder einfach ein paar Tricks und Techniktipps vom Profi haben möchten.

Unsere Trainer/-innen werden Sie in allen Fragen und Belangen bezüglich Klettertechnik, Steigerung des Kletterniveaus usw. unterstützen und beraten.

Termin:

freitags 19:00–21:00 Uhr (für alle ab 18 Jahre)

Bitte beachten:

- Telefonische Anmeldung am Tag des Klettertreffs in der Servicestelle Gilching (089/55 17 00-680) jeweils ab 14:00 Uhr (vorzeitige Anmeldungen werden nicht angenommen)
- Nachweis des Kletterkönnens anhand des DAV-Kletterscheins „Sicher Topropeklettern“ oder einer ähnlichen Bestätigung oder aber entsprechende selbst erworbene Kenntnisse
- Ausrüstung kann vor Ort ausgeliehen werden

Kosten (zuzüglich Eintritt und evtl. Ausrüstung):

- DAV-Mitglieder: 6 €
- Nichtmitglieder: 9 €



Foto: Orgasport

Modul 2: Klettern im überhängenden Gelände – Gib der Schwerkraft keine Chance!

Kursinhalt: Bogenstellung, Eindrehen, Einpendeln, Dynamisches Klettern, Anwendung in Kletterrouten

Voraussetzung: Grund- und Aufbaukurs Klettern künstliche Anlagen oder selbsterworbene Kenntnisse, SG V–VI im Toprope, Beherrschen der Inhalte des Moduls 1

Preis: 66 / 78 / 90 €

DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching		
10. & 24.11.11	Do 19:00–22:00	MUC-11-1791
18.03. & 01.04.12	So 09:30–12:30	OL-12-1173
09. & 23.05.12	Mi 19:00–22:00	MUC-12-1065
14. & 21.10.12	So 19:30–22:30	OL-12-1174

DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)		
02. & 16.12.11	Fr 19:00–22:00	OL-11-1760
05. & 19.02.12	So 18:00–21:00	MUC-12-1149
29.04. & 13.05.12	So 08:15–11:15	MUC-12-1150
12. & 26.06.12	Di 18:30–21:30	OL-12-1240
27.09. & 11.10.12	Do 18:30–21:30	MUC-12-1151

Kletterhalle Rosenheim		
19.11. & 03.12.11	Sa 17:00–20:00	OL-11-1722
05. & 26.02.12	So 12:00–15:00, So 16:00–19:00	OL-12-1089



Foto: Archiv alpinwelt

Modul 3: Spezielle Techniken – Es gibt für jedes Kletterproblem eine Lösung!

Kursinhalt: Spreizen und Stützen (Verschneidungskletterei), Froschtechnik, Abhocken (Kantenkletterei), Piazen, Finden von Rastpositionen, Stabilisierung einer „Offenen Tür“, Anwendung in Kletterrouten

Voraussetzung: Grund- und Aufbaukurs Klettern künstliche Anlagen oder selbsterworbene Kenntnisse, SG V–VI im Toprope, Beherrschen der Inhalte des Moduls 1

Preis: 66 / 78 / 90 €

DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching		
06. & 20.12.11	Di 20:00–23:00	MUC-11-1792
20. & 27.04.12	Fr 19:30–22:30	OL-12-1175
12. & 26.07.12	Do 19:30–22:30	MUC-12-1066

DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)		
09. & 23.01.12	Mo 18:30–21:30	OL-12-1241
11. & 25.03.12	So 19:30–22:30	MUC-12-1152
26.05. & 16.06.12	Sa 08:15–11:15	MUC-12-1153
28.09. & 12.10.12	Fr 18:00–21:00	OL-12-1242

Kletterhalle Rosenheim		
19.11. & 03.12.11	Sa 13:00–16:00	OL-11-1720
26.02. & 03.03.12	So, Sa 12:00–15:00	OL-12-1081

Vorstiegs- und Taktiktrainings SG IV–VI

Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.

Kursziel: Verbesserung des persönlichen Kletterkönnens und taktische Umsetzung

Kursinhalt: Sicherungstraining, Ausbouldern von Routen, Bewegungsvorausplanung, taktische Maßnahmen (Rastposition, Klettertempo etc.), Begehung von Routen im Onsite- oder Rotpunkt-Stil

Voraussetzung: Grund- und Aufbaukurs Klettern künstliche Anlagen bzw. entsprechende selbst erworbene Kenntnisse, Beherrschen des IV. bzw. V. Schwierigkeitsgrades im Vorstieg

Ausrüstung: Nr. 6

Ort: DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen) oder DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching

Maximale Teilnehmerzahl: 6

Leistungen: Kurs, Leiter

Preis: 105 / 120 / 135 €

Schwierigkeitsgrad IV–V

DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)		
06. & 13. & 20.12.11	Di 20:15–22:45	OL-11-1761
16. & 23. & 30.04.12	Mo 19:00–21:30	MUC-12-1154

DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching		
07. & 14. & 21.12.11	Mi 19:00–21:30	MUC-11-1783
03. & 10. & 17.03.12	Sa 09:30–12:00	OL-12-1169

Schwierigkeitsgrad V–VI

DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)		
28.01. & 04. & 11.02.12	Sa 18:00–20:30	OL-12-1243
20. & 27.04. & 04.05.12	Fr 08:30–11:00	OL-12-1244
09. & 16. & 23.09.12	So 08:30–11:00	MUC-12-1155

DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching		
11. & 18. & 25.05.12	Fr 18:30–21:00	OL-12-1170
09. & 16. & 23.10.12	Di 20:15–22:45	MUC-12-1156

Feinschliff Klettertechnik aufbauen und verfeinern (ab SG VI)

Ein spezifisches Techniktraining, das mal genauer hinschaut

Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.

Der erste Termin findet im DAV Kletter- und Boulderzentrum München statt.

Kursziel: Analyse persönlicher Klettermuster, Anwendung von kletterspezifischen Bewegungselementen und -abläufen, Wahrnehmung und Umsetzung von Klettertaktik

Kursinhalt: Übungen im Boulderbereich sowie an Kletterrouten

Voraussetzung: Beherrschen des VI. Grades in künstlichen Kletteranlagen, fundierte Sicherungstechnik Vorstieg

Ausrüstung: Hüftgurt, 1 HMS-Karabiner, 4 Expressschlingen, bevorzugt Tube (ansonsten Achter), Kletterschuhe, mind. 60 m Seil

Ort: DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen), MTV-Halle, Heavens Gate

Maximale Teilnehmerzahl: 6

Leistungen: Kurs, Leiter

Preis: 99 / 117 / 135 €

10. & 12. & 17.01.12	Di, Do, Di 18:30–21:30	MUC-12-0908
16. & 18. & 23.04.12	Mo, Mi, Mo 18:30–21:30	MUC-12-0909
02. & 04. & 09.10.12	Di, Do, Di 18:30–21:30	MUC-12-0910



Klettern Frauen anders?

Mit Herz, Verstand und weiblicher Raffinesse (ab SG V)
Ein spezifisches Technik- und Taktiktraining für Frauen von Frauen.

Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.

Der erste Termin findet im DAV Kletter- und Boulderzentrum München statt.

Kursziel: Analyse persönlicher Klettermuster, Anwendung von kletterspezifischen Bewegungselementen und -abläufen, Wahrnehmung und Umsetzung von Klettertaktik

Kursinhalt: Übungen im Boulderbereich sowie an Kletterrouten

Voraussetzung: Beherrschen des V. Grades in künstlichen Kletteranlagen, fundierte Sicherungstechnik Vorstieg

Ausrüstung: Hüftgurt, 1 HMS-Karabiner, 4 Expressschlingen, bevorzugt Tube (ansonsten Achter), Kletterschuhe, mind. 60 m Seil

Ort: DAV Kletterzentrum München (Thalkirchen), MTV-Halle, Heavens Gate

Maximale Teilnehmerzahl: 6

Leistungen: Kurs, Leiter

Preis: 99 / 117 / 135 €

30.01. & 01. & 06.02.12 (für Frauen)	Mo, Mi, Mo 18:30–21:30	MUC-12-0911
12. & 14. & 19.06.12 (für Frauen)	Di, Do, Di 18:30–21:30	MUC-12-0912
17. & 19. & 24.09.12 (für Frauen)	Mo, Mi, Mo 18:30–21:30	MUC-12-0913



Foto: Orgasport

Sicher Sichern – Sicher Stürzen

In diesem Kurs besteht die Möglichkeit, das korrekte Sichern mit Tube, Click up und Grigri zu erlernen. Die Teilnehmer erfahren unter Betreuung geschulter Fachübungsleiter/-innen an verschiedenen Übungsstationen, was es heißt, einen Sturz des Kletterers über Körper zu halten. Die Betreuer stehen mit Rat und Tat und in der Wahl des geeigneten Sicherungsgerätes zur Seite. Ziel ist es auch, die Sturzsituation unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Wandneigungen bzw. -beschaffenheiten richtig einzuschätzen. An einer weiteren Station dürfen die Teilnehmer – zunächst gesichert von einem Fachübungsleiter, dann auch von den Teilnehmern gesichert – selbst Sturzerfahrungen sammeln.

Kursinhalt: Sicherheitstraining mit Tube und Halbautomat (Grigri oder Click up), Klären der Einsatzbereiche Tube und Halbautomat

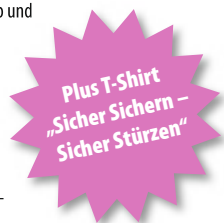
Voraussetzung: Mindestens Grundkurs Klettern in künstlichen Anlagen

Ausrüstung: Nr. 6, falls vorhanden: Grigri, Click up oder Smart

Maximale Teilnehmeranzahl: 6 pro Leiter

Leistungen: Kurs, Leiter + T-Shirt

Preis: 48 / 52 / 60 €



DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching		
14.01.12	Sa 09:30–13:30	MUC-12-1328
03.03.12	Sa 09:30–13:30	OL-12-1440

DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)		
04.02.12	Sa 10:00–14:00	OL-12-1439
31.03.12	Sa 09:30–13:00	MUC-12-1329

NEU! Individuelles Sicherheitstraining und Coaching für Kletterpartner

Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.

Hier bekommen Kletter-„Paare“ die Möglichkeit, sich von einem Trainer bzw. einer Trainerin Sportklettern auf die „Finger“ schauen zu lassen; d. h. wir überprüfen eure Sicherungstechnik, beraten euch in der Wahl des Sicherungsgerätes (Tube, Click up, Grigri), führen ein auf euch zugeschnittenes Sicherheitstraining mit Falltests durch (besonders interessant für Kletterpartner mit Gewichtsunterschieden über 15 %) und beraten euch, wie ihr euer Kletterkönnen verbessern könnt.

Kursziel: Korrekte Sicherungstechnik; Erhöhung der persönlichen Sicherheit im Vorstieg

Kursinhalt: Überprüfen und Korrektur der Sicherungs- und Vorstiegstechnik, Sicherheitstraining mit den zu euch passenden Sicherungsgeräten, Tipps zur Verbesserung des persönlichen Kletterkönnens

Voraussetzung: Grund- und Aufbaukurs Klettern künstliche Anlagen bzw. selbst erworbene Kenntnisse

Ausrüstung: Nr. 6 + Seil, falls vorhanden: Grigri, Click up oder Smart

Ort: Je nach Wunsch DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen), DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching, Kletterhalle Rosenheim

Termin: Nach Wunsch, 6,5 Stunden Kurszeit inkl. 30 Min. Pause

Maximale Teilnehmerzahl: 4

Leistungen: Kurs, Leiter

Preis: 59 / 65 / 78 €

Buchungscode: MUC-12-1023

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an programmabwicklung@alpenverein-muenchen.de!

Ausrüstungsliste S. 306
 Anmeldeformular S. 311



Foto: Mathias Heidmann

KLETTERN MIT HANDICAP

Sportliche Herausforderung, Selbstvertrauen gewinnen, Kraft und Technik, Konzentration und Koordination, Grenzen erleben und überwinden – das und mehr ist Klettern! Aber ist dieses Abenteuer auch für Menschen mit Handicap zu bewältigen? Wir sagen „JA“ und haben dies schon erfolgreich unter Beweis gestellt!

Ziel dabei ist es, Körperspannung, Kraft und Ganzkörperkoordination zu verbessern sowie Willenskraft und Ausdauer zu stärken und einfach einen Schritt ins „normale Leben“ zu machen. Dabei ist es sehr hilfreich, wenn ein Kletterpartner ohne Handicap mitmacht.

Schnupperkletterkurse für Parkinson- und MS-Erkrankte

Kursziel: Ausprobieren einer neuen Sportart, Verbesserung der Körperspannung, der Kraft und der Ganzkörperkoordination sowie Stärkung von Willenskraft und Ausdauer
Kursinhalt: Es werden erste Kletterversuche in Bodennähe gemacht, dann Sicherungstechniken sowie Klettertechniken vermittelt und die ersten kurzen Klettereien anvisiert
Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse, Freude an der Bewegung und Lust auf etwas Neues
Ausrüstung: Sportkleidung, die Kletterausrüstung wird gestellt
Ort: Nach Wunsch DAV Kletter- und Boulderzentren München (Thalkirchen) oder Gilching
Maximale Teilnehmerzahl: 4
Leistungen: Kurs, Leiter, Ausrüstung
Preis: 45 / 55 / 65 €

09. & 11.01.12	Mo, Mi 19:00–21:30	OL-12-1096
05. & 07.03.12	Mo, Mi 19:00–21:30	OL-12-1097
09. & 11.05.12	Mi, Fr 19:00–21:30	OL-12-1098
11. & 13.06.12	Mo, Mi 19:00–21:30	OL-12-1095

Schnupperkletterkurs für Sehbehinderte

Kursziel: Ausprobieren einer neuen Sportart, Vertrauen in sich und den Kletterpartner finden, Verbesserung der Körperspannung, der Kraft und der Ganzkörperkoordination sowie Stärkung von Willenskraft und Ausdauer
Kursinhalt: Es werden erste Kletterversuche in Bodennähe gemacht, dann Sicherungstechniken sowie Klettertechniken vermittelt und die ersten kurzen Klettereien anvisiert
Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse, Freude an der Bewegung und Lust auf etwas Neues
Ausrüstung: Sportkleidung, die Kletterausrüstung wird gestellt
Ort: Nach Wunsch DAV Kletter- und Boulderzentren München (Thalkirchen) oder Gilching
Maximale Teilnehmerzahl: 4
Leistungen: Kurs, Leiter, Ausrüstung
Preis: 45 / 55 / 65 €

24. & 28.05.12	Do, Mo 19:00–21:30	OL-12-1099
18. & 20.09.12	Di, Do 19:00–21:30	OL-12-1100

SPEZIALKURSE

Der sanfte Weg zum sicheren, angstfreien Vorstieg

Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.

Beim Klettern im Vorstieg handelt es sich um „die (auch psychisch) anspruchsvollste gesicherte Begehung einer Kletterroute, da die Fallhöhe beim Sturz größer ist als bei allen anderen Sicherungstechniken“. Wer sich fürs Vorsteigen entschieden hat, muss nicht nur die sicherungstechnischen Faktoren beherrschen – den weitaus größeren Stellenwert nimmt die mentale Verfassung (der „Kopf“) ein, die über Erfolg oder Misserfolg eines Vorstiegs entscheidet. Diese über zwei Monate dauernde Kursreihe beginnt mit einer individuellen Analyse der sicherungs- und klettertechnischen sowie mentalen Faktoren, die euch an einem erfolgreichen Vorstieg hindern. Dann folgen drei Übungseinheiten im Abstand von zwei Wochen. In diesen Zeiträumen ist regelmäßiges Klettern angesagt, um die neuen Tipps zu verfestigen und Routine aufzubauen. Ein Abschlusstreffen mit einer individuellen Analyse des Status quo rundet diese Kursreihe ab. Betreut werdet ihr von Felix Pinzel (Sportmentaltrainer) und einer Trainerin Sportklettern.

Kursinhalt: Individuelle Faktorenanalyse, klettertechnische und taktische Vorstiegsübungen, Sturz- und Sicherungstraining, Videoanalyse
Voraussetzung: Grund- und Aufbaukurs Klettern künstliche Anlagen bzw. selbst erworbene Kenntnisse
Ausrüstung: Nr. 6 + Seil, falls vorhanden: Click up, Grigri, Smart
Ort: Kletterhalle Rosenheim
Maximale Teilnehmerzahl: 8
Leistungen: Kurs, Leiter
Preis: 196 / 213 / 247 €

14.01. & 05./19.02. & 03.03.12	Sa 10:00–16:30, So 17:00–21:30, So 17:00–20:00, Sa 17:00–20:00	MUC-11-1739
--------------------------------	---	-------------

Angst vorm Stürzen? Das ist möglicherweise das eigentliche Problem!

Kursziel: Selbst die beste Technik gepaart mit Bärenkräften wird nicht erfolgreich sein, wenn ihr Angst habt, einen Zug weiter zu ziehen, nicht mehr richtig steht, euch nicht mehr konzentrieren könnt, kurz: wenn ihr total blockiert seid. In unserem Kurs möchten wir euch Werkzeuge an die Hand geben, mit denen ihr eure mentalen und klettertechnischen Fähigkeiten verbinden und dadurch euer persönliches Kletterkönnen positiv beeinflussen könnt. Am besten kommt ihr mit eurer Kletterpartnerin oder eurem Kletterpartner zusammen zum Kurs!
Kursinhalt: Erlernen des korrekten Sturzverhaltens und situationsgerechtes dynamisches Sichern, Analyse und Einschätzung der Sicherungssituation und des Geländes, Umgang mit mentalen Blockaden, Zielen und Motiven
Voraussetzung: Grundkurs Sportklettern oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse, selbstständiges Klettern im 5. Grad
Ausrüstung: Nr. 6
Ort: DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)
Maximale Teilnehmerzahl: 8
Leistungen: Kurs, Leiter
Preis: 110 / 120 / 140 €

02. & 03.12.11	Fr 18:00–22:00, Sa 10:00–16:00	OL-11-1639
27. & 28.01.12	Fr 18:00–22:00, Sa 10:00–16:00	OL-12-0335
23. & 24.03.12	Fr 18:00–22:00, Sa 10:00–16:00	OL-12-0336

Klettern mit Videoanalyse

Was tue ich eigentlich beim Klettern? Klettere ich der Route angepasst? Langer Arm? Chalks ich bei jedem Zug? Trete ich präzise an? Mache ich es mir leicht oder schwer? Fragen über Fragen. Mit der Videoanalyse klären wir das schon ...
Kursinhalt: Ein Tag klettern, klettern, klettern und dabei gefilmt werden. Die Videoanalyse kommt zum Schluss (16–20 Uhr)!
Voraussetzung: Vorstiegserfahrung im SG V
Ausrüstung: Nr. 6
Ort: DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)
Maximale Teilnehmerzahl: 10
Leistungen: Kurs, Leiter
Preis: 110 / 120 €

19.11.11	Sa 10:00–20:00	OL-11-1638
----------	----------------	------------



„Genügend Kraft ist ein Zustand, den es gar nicht gibt“ (Wolfgang Güllich)

Kursziel: Methoden und Übungen zur Verbesserung der Kraft fürs Klettern
Kursinhalt: Ein Abend Theorie: Trainingsgrundlagen, Kraftarten, Trainingsprinzipien, Trainingsaufbau, Trainingsmethoden, Periodisierung; Drei Abende Praxis: Praktische Übungen beim Bouldern und Klettern an der Systemwand und Gerätetraining
Voraussetzung: Klettern im 6.–7. Grad
Ausrüstung: Nr. 6
Ort: Geschäftsstelle der Sektion Oberland im Tal 42, DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)
Maximale Teilnehmerzahl: 6
Leistungen: Kurs, Leiter
Preis: 121 / 132 €

11. & 12. & 19. & 26.01.12 Mi 19:00–21:00, Do 19:00–22:00 OL-12-0337

Ü 50, nicht müde und seit Jahren im selben Grad unterwegs? Warum nicht einen Grad besser klettern?

Kursziel: Erlernen von erweitertem Bewegungsrepertoire, Taktik und Mentaltricks, um mit Spaß den nächsten Grad anzugehen
Kursinhalt: Technikübungen, Taktikübungen, Mentale Übungen
Voraussetzung: Vorstiegsenerfahrung im Schwierigkeitsgrad VII nach UIAA in künstlichen Anlagen, Beherrschung der Sicherungstechnik
Ausrüstung: Nr. 7
Ort: DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)
Maximale Teilnehmerzahl: 6
Leistungen: Kurs, Leiter
Preis: 280 / 320 €

16./23./30.01. & Mo 17:30–20:00 OL-12-0062
 06./13./20./27.02. & 05.03.12



Foto: Dettl Filegg



Foto: Ogasport

YOGA & PILATES

Yoga für Kletterer

In diesem Kurs wird auf die speziellen Bedürfnisse von Kletterern eingegangen. Dynamische Übungen und statische Haltungen verbessern das Körpergefühl. Auch Durchhaltevermögen, Flexibilität und Gleichgewichtssinn werden geschult. Atemübungen steigern die Vitalkapazität, die Energieaufnahme und die Anpassungsfähigkeit der Lungen an erhöhte Anforderungen, und Meditation stärkt die Konzentrationsfähigkeit und klärt den Geist. Yoga Nidra entspannt und hilft begrenzende Programmierungen durch positive zu ersetzen und seine Ziele zu erreichen.

Voraussetzung: Durchschnittliche Sportlichkeit
Ausrüstung: Decke, Matte, kleines Kopfkissen, lockere Kleidung
Maximale Teilnehmerzahl: 12
Ort: DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)
Leistungen: Kurs, Leiter
Preis: 165 / 195 / 225 €
Falls Sie im Anschluss klettern möchten, müssen Sie dafür extra Eintritt bezahlen.

08./15./22./29.11. & Di 19:30–21:00 MUC-11-1776
 06./13./20.12.11 &
 10./17./24.01.12

Pilates für Kletterer mit Umsetzung an der Kletterwand

Kursziel: Aneignung grundlegender Pilatesstechniken, Verbesserung der Körperspannung
Kursinhalt: Pilates ist eine nach modernen sportwissenschaftlichen Methoden ausgerichtete Koordinationsgymnastik, die besonders Körperspannung und Körperwahrnehmung schult. Je höher die Körperspannung, desto weniger Kraft braucht man beim Klettern. Wir vermitteln daher ganz auf Klettertechniken bezogene Pilatesübungen und verbessern u. a. per Videoanalyse die Klettertechnik, wenn Fehler auftreten, die auf mangelnder Körperspannung beruhen. Im 2-stündigen Wechsel werden die Pilates-Prinzipien wie Rumpfspannung, Aktivierung der inneren Bauch- und Rückenmuskulatur beim Ausatmen erlernt und dann im Anschluss an der Kletterwand trainiert und korrigiert. Die Trainerin für die Pilatesübungen ist sehr gut ausgebildet in Pilates, Ballett und Tanz und kann daher den Teilnehmern einige Tipps aus ihrer Erfahrung als Tänzerin mit auf den Weg geben.
Voraussetzung: Grund- und Aufbaukurs künstliche Anlagen oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten
Ausrüstung: Nr. 6 + Isomatte bzw. Yogamatte
Ort: DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)
Maximale Teilnehmerzahl: 8
Leistungen: Kurs, Leiter
Preis: 88 / 96 / 112 €

22.10.11 Sa 09:00–17:30 OL-11-1592
 01.11.11 Di 09:00–17:30 OL-11-1593