

SAC Kurse Climbox Langnau i.E. 2020-2021

Sicherungsupdate – (M)

Datum: Donnerstag 15.10.2020

Leitung: Michel Kipf / Jonas Walther

Die Tage werden kürzer, die Sonne geht bereits unter bevor man nach der Arbeit zu Hause ankommt. Nach Lockdown und Hallenumbau brennen nun die Lichter in der Climbox wieder bis um 22.00 Uhr. Die Kletterfinken und der Klettergurt leicht verstaubt in einer Ecke...Bist du etwas aus der Übung gekommen beim korrekten Benutzen deines Sicherungsgerätes? Möchtest du ein Überblick erhalten über «andere» Sicherungsgeräte?

Michel Kipf und Jonas Walther sind bereit euch auf die Finger zu schauen und weitere Tipps und Tricks mit auf die «Winterhallensaison» zu geben.

Technische Anforderungen/ Voraussetzungen: Vorstieg mind. 5a

Kosten: 20.-/ Abend für SAC und nicht SAC Mitglieder, JO gratis. Zuzüglich Halleneintritt und allfällige Materialmiete. (SAC und JO Teilnehmer haben Vorrang)

Auskunft und Anmeldung bis am Montagabend vor dem Kurs bei Michel Kipf, 079 787 09 91, michel.kipf@gmx.ch

Sicherungsupdate – (M)

Datum: Dienstag 20.10.2020

Leitung: Michel Kipf / Rebekka Walther

Die Tage werden kürzer, die Sonne geht bereits unter bevor man nach der Arbeit zu Hause ankommt. Nach Lockdown und Hallenumbau brennen nun die Lichter in der Climbox wieder bis um 22.00 Uhr. Die Kletterfinken und der Klettergurt leicht verstaubt in einer Ecke...Bist du etwas aus der Übung gekommen beim korrekten Benutzen deines Sicherungsgerätes? Möchtest du ein Überblick erhalten über «andere» Sicherungsgeräte?

Michel Kipf und Rebekka Walther sind bereit euch auf die Finger zu schauen und weitere Tipps und Tricks mit auf die «Winterhallensaison» zu geben.

Technische Anforderungen/ Voraussetzungen: Vorstieg mind. 5a

Kosten: 20.-/ Abend für SAC und nicht SAC Mitglieder, JO gratis. Zuzüglich Halleneintritt und allfällige Materialmiete. (SAC und JO Teilnehmer haben Vorrang)

Auskunft und Anmeldung bis am Sonntagabend vor dem Kurs bei Michel Kipf, 079 787 09 91, michel.kipf@gmx.ch

Technisch orientiertes Klettern (TOK)

TOK – Abendkurse sind für Kletterer/innen, welche bereits Klettererfahrung haben, ihr Sicherungsgerät beherrschen, regelmässig (mind. 1x im Monat) am Klettern sind und gerne ein paar Tipps für weitere Fortschritte erhalten möchten. So wird mal die Kletterbewegung nach «Betty-Bossi» auseinander genommen, das Bouldern praktiziert, eine Route genau unter die Lupe genommen, mit dem stärksten «Muskel», dem Gehirn gearbeitet oder die Sturzangst wird (möglichst) liegen gelassen. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 8 beschränkt. Die Kurse finden von Anfangs November bis Ende Februar statt.

Technisch orientiertes Klettern (TOK) – Routenlesen (M)

Datum: Donnerstag 05.11.2020

Leitung: Jonas Walther

Schaust du dir in der Kletterhalle nebst dem Zettel mit der Routenschwierigkeit, Farbe, Name und Erstelldatum noch was anderes an bevor du in die Route einsteigst? Beim Routenlesen geht es darum sich im Voraus ein Bild im Kopf zu machen, wie ist der Routenverlauf, wo sind Schlüsselstellen, in welcher Position kann ich mich ausruhen bez. Schütteln, usw. Oft auch bekannt unter den komischen Bewegungen die Profikletterinnen und -kletterer mit den Armen überkopf vom Boden aus machen.

Technische Anforderungen/ Voraussetzungen: Vorstieg mind. 5b, Beherrschen der Sicherungstechnik und des persönlichen Sicherungsgeräts.

Kosten: 20.-/ Abend für SAC und nicht SAC Mitglieder, JO gratis. Zuzüglich Halleneintritt und allfällige Materialmiete. (SAC und JO Teilnehmer haben Vorrang)

Auskunft und Anmeldung bis am Montagabend vor dem Kurs bei Jonas Walther, 079 855 81 11, jonas-walther@bluewin.ch

Technisch orientiertes Klettern (TOK) – Bouldern (M)

Datum: Mittwoch 11.11.2020

Leitung: Rebekka Walther

Mal geht es nicht ums Klettern, sondern ums Bouldern. Was muss man beachten beim Bouldern? Spotten oder lieber doch nicht Spotten?

Technische Anforderungen/ Voraussetzungen: Vorstieg Klettern mind. 5b

Kosten: 20.-/ Abend für SAC und nicht SAC Mitglieder, JO gratis. Zuzüglich Halleneintritt und allfällige Materialmiete. (SAC und JO Teilnehmer haben Vorrang)

Auskunft und Anmeldung bis am Montagabend vor dem Kurs bei Rebekka Walther, 079 841 52 30, rebekka.walther@gmx.ch

Technisch orientiertes Klettern (TOK) – Sturztraining (M)

Datum: Donnerstag 26.11.2020

Leitung: Rebekka Walther und Jonas Walther

Ziel des Kurses ist, dass du weisst, wie ein Sturztraining durchzuführen und dies folglich selbstständig immer wieder ausprobierst und so deine «Angst» vor dem Stürzen besiegen kannst.

Technische Anforderungen/ Voraussetzungen: Vorstieg Klettern mind. 5b, Beherrschen der Sicherungstechnik und des persönlichen Sicherungsgeräts.

Kosten: 20.-/ Abend für SAC und nicht SAC Mitglieder, JO gratis. Zuzüglich Halleneintritt und allfällige Materialmiete. (SAC und JO Teilnehmer haben Vorrang)

Auskunft und Anmeldung bis am Montagabend vor dem Kurs bei Rebekka Walther, 079 841 52 30, rebekka.walther@gmx.ch

Technisch orientiertes Klettern (TOK) - Mentaltraining

Datum: 10.12.2020

Leitung: Beat Glücki

Klettern und Mentaltraining gehören zusammen wie der Ball und das Tor beim Fussball. Dies ist insbesondere in anspruchsvollen Situationen, wie zum Beispiel das Klettern an der persönlichen Leistungsgrenze unabdingbar.

Fühlt man sich während dem Klettern von der Angst wie blockiert, werden die Griffe schlotternd immer mehr festgeklammert und das Fortbewegen an der Kletterwand gerät ins Stocken oder wird sogar unterbrochen, so ist der optimale Einsatz von mentalen Techniken gefragt.

Beat Glücki bietet in diesem Kurs für den Klettersport geeignete mentale Techniken an, die die Teilnehmenden während dem Kurs direkt an der Kletterwand einsetzen und anwenden können.

Technische Anforderungen/ Voraussetzungen: Vorstieg mind. 5b, Beherrschen der Sicherungstechnik und des persönlichen Sicherungsgeräts.

Kosten: 20.-/ Abend für SAC und nicht SAC Mitglieder, JO gratis. Zuzüglich Halleneintritt und allfällige Materialmiete (SAC und JO Teilnehmer haben Vorrang).

Anmeldung und Auskunft bis zwei Wochen vor Kursbeginn: Beat Glücki, 076 604 50 05, info@glueckimental.ch

Der Kurs ist für maximal 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgelegt.

Technisch orientiertes Klettern (TOK) – Standardbewegung (M)

Datum: Mittwoch 03.02.2021

Leitung: Rebekka Walther

Wir werden gemeinsam die Kletterbewegung auseinander nehmen und in verschiedene Phasen einteilen. Ziel ist, dass du lernst, dich möglichst ökonomisch und effizient an der Wand zu bewegen.

Technische Anforderungen/ Voraussetzungen: Vorstieg Klettern mind. 5b, Beherrschen der Sicherungstechnik und des persönlichen Sicherungsgeräts.

Kosten: 20.-/ Abend für SAC und nicht SAC Mitglieder, JO gratis. Zuzüglich Halleneintritt und allfällige Materialmiete. (SAC und JO Teilnehmer haben Vorrang)

Auskunft und Anmeldung bis am Montagabend vor dem Kurs bei Rebekka Walther, 079 841 52 30, rebekka.walther@gmx.ch

Technisch orientiertes Klettern (TOK) – Sturztraining (M)

Datum: Mittwoch, 17.02.2021

Leitung: Rebekka Walther

Ziel des Kurses ist, dass du weisst wie ein Sturztraining durchzuführen und dies folglich selbstständig immer wieder ausprobierst und so deine «Angst»/ dein «Respekt» vor dem Stürzen besiegen kannst.

Technische Anforderungen/ Voraussetzungen: Vorstieg Klettern mind. 5b, Beherrschen der Sicherungstechnik und des persönlichen Sicherungsgeräts.

Kosten: 20.-/ Abend für SAC und nicht SAC Mitglieder, JO gratis. Zuzüglich Halleneintritt und allfällige Materialmiete. (SAC und JO Teilnehmer haben Vorrang)

Auskunft und Anmeldung bis am Montagabend vor dem Kurs bei Rebekka Walther, 079 841 52 30, rebekka.walther@gmx.ch

Von der Halle an den Felsen

Datum: 14. und 15.05.2021

Leitung: Jonas Walther

Ziel dieses Kurses ist es, am Freitagabend in der Climbox die wichtigsten Punkte fürs Outdoorklettern anzuschauen und dies am Folgetag in einem geeigneten Klettergarten an Einseillängenrouten umzusetzen. Mit Fokus auf sicherheitstechnische Aspekte und Kommunikation.

Technische Anforderungen/ Voraussetzungen: Vorstieg Klettern mind. 5a, Beherrschen der Sicherungstechnik in der Halle.

Kosten: 40.- für SAC Mitglieder, 60.- für nicht SAC Mitglieder, JO 15.-. Exklusive Halleneintritt, Anreise und allfällige Materialmiete. (SAC und JO Teilnehmer haben Vorrang)

Auskunft und Anmeldung bis 01.05.2021 bei Jonas Walther, 079 855 81 11, jonas-walther@bluewin.ch