

SAC Kurse Climbox Langnau i.E. 2021-2022

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.

Sicherungsupdate – (M)

Datum: Mittwoch 03. November 2021

Leitung: Rebekka Walther und Michel Kipf

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. 4c

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, rebekka.walther@gmx.ch