



## SAC Kurse Climbox Langnau i.E. 2021-2022

### Kurse in der Climbox

- |               |                  |                      |
|---------------|------------------|----------------------|
| • Mittwoch,   | 03. November     | TOK Sicherungsupdate |
| • Mittwoch,   | 10. November     | TOK Standardbewegung |
| • Mittwoch,   | 24. November     | TOK Bouldern         |
| • Mittwoch,   | 01. Dezember     | TOK Sturztraining    |
| • Donnerstag, | 07. Dezember     | TOK Mentaltraining   |
| • Donnerstag, | 14. Dezember     | TOK Mentaltraining   |
| • Mittwoch,   | 02. Februar 2022 | TOK Standardbewegung |
| • Mittwoch,   | 09. Februar 2022 | TOK Sturztraining    |

### Von der Halle an den Fels:

- |            |              |                    |
|------------|--------------|--------------------|
| • Freitag, | 13. Mai 2022 | Abend (Climbox)    |
| • Samstag, | 14. Mai 2022 | am Fels (draussen) |

### Abendklettern

- Donnerstag, 21.04.; 05.05.; 19.05.; 16.06.; 30.06.2022

### Klettertage rund um Martigny

- 01.-04. September 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](mailto:rebekka.walther@gmx.ch)

## **Technisch orientiertes Klettern (TOK) – Standardbewegung (M)**

Datum: Mittwoch 10. November 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,  
[rebekka.walther@gmx.ch](mailto:rebekka.walther@gmx.ch)



## **Technisch orientiertes Klettern (TOK) – Bouldern (M)**

Datum: Mittwoch 24. November 2021

Leitung: Rebekka Walther

*Das Klettern in Absprunghöhe steht im Vordergrund. Lerne die wichtigsten Aspekte des Boulderns inkl. «Spielregeln» kennen.*

*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,  
[rebekka.walther@gmx.ch](mailto:rebekka.walther@gmx.ch)

## **Technisch orientiertes Klettern (TOK) – Sturztraining (M)**

Datum: Mittwoch 01. Dezember 2021

Leitung: Rebekka Walther und Michel Kipf

*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,  
[rebekka.walther@gmx.ch](mailto:rebekka.walther@gmx.ch)



## **Technisch orientiertes Klettern (TOK) - Mentaltraining**

Datum: 07./ 14. Dezember 2021 (jeweils selber Inhalt)

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](mailto:info@glueckimental.ch)

**Der Kurs ist für maximal 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgelegt.**



## **Technisch orientiertes Klettern (TOK) – Standardbewegung (M)**

Datum: Mittwoch 02. Februar 2022

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,  
[rebekka.walther@gmx.ch](mailto:rebekka.walther@gmx.ch)

## **Technisch orientiertes Klettern (TOK) – Sturztraining (M)**

Datum: Mittwoch, 09. Februar 2022

Leitung: Rebekka Walther, Michel Kipf

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,  
[rebekka.walther@gmx.ch](mailto:rebekka.walther@gmx.ch)



## Von der Halle an den Fels (M)

Datum: 13. und 14. Mai 2022  
Leitung: Rebekka 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 Einsieillängenrouten 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.-. Exkl. Anreise, Halleneintritt und allfällige Materialmiete. (SAC und JO Teilnehmer haben Vorrang)

Auskunft und Anmeldung bis 09. Mai 2022 bei Rebekka Walther, [rebekka.walther@gmx.ch](mailto:rebekka.walther@gmx.ch)

## Abendklettern (M)

Von Lochklettere im besten Gestein des Bieler Juras bis zu Mehrseillängen Routen, über hochgelegene Terrassen mit kitschig schönem Sonnenuntergang und verborgene Sektoren erwarten euch. Je nach Wetter und TeilnehmerInnen fahren wir Richtung Jura oder Oberland und klimmen in

Daten: 21.04.; 05./19.05.; 16./30.06.2022

Abfahrt in Langnau ca. 16.00 Uhr

Selbständige Seilhandhabung vorausgesetzt.  
WS, bis SS jeweils auf die TeilnehmerInnen abgestimmt.

Kosten: SAC Beitrag Fr. 10.- zuzüglich Fahrspesen

Anmeldung: über DropTours  
Leitung: Thomas Kaufmann [thk@werkpunkt-architekten.ch](mailto:thk@werkpunkt-architekten.ch)

## Klettern rund um Martigny

Datum: 01.-04. September 2022  
Leitung Thomas Kaufmann

Anmeldung: über DropTours  
Leitung: Thomas Kaufmann [thk@werkpunkt-architekten.ch](mailto:thk@werkpunkt-architekten.ch)