

**[A] Sportklettercamp FLINTA**

<b>Kursnummer:</b>	243004		
<b>Ort:</b>	Frankenjura		
<b>Unterkunft:</b>	Tullis Climbers Home, Nankendorf		
<b>Vorbesprechung:</b>	29.05.2024 (18:00 Uhr) Digital		
<b>Kursbeginn:</b>	10.10.2024 (19:00 Uhr)	<b>Kursende:</b>	14.10.2024 (14:00 Uhr)
<b>Anz. d. E.-Termine:</b>	0		
<b>Einzeltermine:</b>	10.10., 19.00 Uhr bis 14.10.2024, 14.00 Uhr		
<b>Preis:</b>	160 Euro (Junior: 140 Euro)		
<b>Zusätzl. Kosten:</b>	Unterkunft (ca. 20,00 Euro pro Person pro Nacht, Verpflegung), Anfahrt. Wir werden Fahrgemeinschaften bilden.		
<b>Leistungen:</b>	Organisation/Ausbildung		
<b>Inhalte:</b>	<p>Wie kann ich mit den (Kletter-) Fähigkeiten, die ich aktuell habe, das meiste aus meinem Klettern herausholen? Das ist das Thema dieses Sportklettercamps für Frauen / FLINTA im schönen Frankenjura.</p> <p>Wir schauen uns gemeinsam die Begehungsstile ?Onsight? und ?Rotpunkt? an, wie sie sich unterscheiden und was sie körperlich, technisch und mental beim Klettern von uns fordern.</p> <p>Wir beginnen die Tage mit einer gemeinsamer Yogastunde, analysieren unsere Stärken und Schwächen beim Klettern und wollen am Ende der vier Tage etwas Neues über uns und unser Klettern gelernt und angewendet haben. Das kann ein neuer Schwierigkeitsgrad sein, bessere Technik und Taktik, weniger Sturzangst, aber vor allem mehr Spaß beim Klettern!</p> <p>Kursinhalte: Sicherungs- und Sturztraining am Fels, effizientes Klippen, Lesen von Routen, Vorbereitung eines Onsight-Goes, Vorbereitung eines Kletterprojekts, mentales Training fürs Klettern</p>		
<b>Anforderungen:</b>	Um teilzunehmen, solltet ihr bereits Felserfahrung haben und mindestens den 6. Grad (UIAA) in der Halle und am Felsen vorsteigen können und euch im 7. Grad versucht haben.		
<b>Schw.-bew. Technik:</b>	0	<b>Schw.-bew. Kondition:</b>	0
<b>Sonstiges:</b>	<p>Mitzubringen:</p> <p>Sportkletterausrüstung:          1* 70m Seil + Seilplane per Seilschaft - stellt die Geschäftsstelle          10* Expressen pro Person          1* Klettergurt pro Person          1* Sicherungsgerät (Halbautomat)          2* Schraubkarabiner          2* Bandschlingen à 60 / 120 cm          1* Chalkbag</p> <p>1* Zustiegsschuhe pro Person          1* Yogamatte pro Person          1* Terraband pro Person          1 Notizbuch          ggf. Kletterführer Frankenjura 1 und 2</p>		

DAV Sektion Berlin

Ausbildungsprogramm



<b>TNzahl:</b>	4 bis 6
<b>alpenvereinaktiv.com:</b>	
<b>Ausbilder:</b>	Vera Kowalski, Email: vera.kowalski@dav-berlin.de
<b>Anmeldung:</b>	Online bis 31.05.2024

Deutscher Alpenverein Sektion Berlin e.V., Seydlitzstr. 1K, 10557 Berlin  
Sitz: Berlin, AG Charlottenburg, VR 1083 B

**Tel.** 0049 (0)30 / 213092600 | **Fax:** 0049 (0)30 / 213092649 | **eMail:** kurse@dav-berlin.de

**Öffnungszeiten und Telefonservice:**

Montag 14.00 - 19.00 Uhr | Mittwoch 14.00 - 19.00 Uhr | Freitag 09.00 - 14.00 Uhr