Inhalte des Standard-Kurses "Von der Halle an den Fels" (Kletterschein Outdoor)

**Kursziel:**
Selbstständiges Klettern von abgesicherten Einseillängenrouten in Sportklettergebieten

**Voraussetzungen:
Absolvierter Vorstiegskurs oder gleichwertige Kenntnisse, sicherer Vorstieg im oberen V. Grad Ausrüstung:**

* **Hüftgurt**
* **Kletterschuhe**
* **Sicherungsgerät (welches auch fürs Abseilen geeignet ist)**
* **3 Schraubkarabiner, davon 1 Safelock-Karabiner (Ball-Lock, Belay-Master, Push-Twist, …)**
* **Bandschlinge vernäht, 90 cm als Selbstsicherungsschlinge**
* **Reepschnur 70 cm einfach, Ø 5 mm**
* **Express-Schlingen, (3-5 pro TN)**
* **Steinschlaghelm**

**Kursinhalt:**
1.) verbindliches Vortreffen in Berlin (Teufelsberg oder Kletterzentrum, mind. 3 -5 h nach Vereinbarung) mit:

* Klärung der Fahrt (möglichst gemeinsam, Mietwagen) zum Ausbildungsort
* Verteilung von Ökologie-Themen (Kurzreferate á 5-10 Min.)
* Materialliste, hierzu Empfehlungen, Topoführer
* Sicherungsupdate
* korrektes Einhängen der Express-Schlingen, Clippen, Seilverlauf
* Lehreinheiten an Übungsstationen:
 Selbstsicherungsschlinge
 Umbauen zum einfach Fädeln, Exenkette vs. Selbstsicherungsschlinge
 Umbauen zum Abseilen incl. evtl. notwendigem Erlernen passender Geräte
 Seilkommandos, Prusik und Prusikknoten

2.) ca. 2,5 Tage im Klettergebiet:

* Einklettern in Toprope-Routen (oder sehr gut gesicherten) Vorstiegs-Routen
* Gebiet finden, Routen finden nach Topoführer bzw. alpenvereinaktiv.com/andere Portale
* Besprechen von Notfallsituationen, Notruf, Ort der Ersten Hilfe Ausrüstung etc.
* Verhalten am Fels, Kletterregeln (Zonierungskonzept, Sperrungen), Ökologie
* Routenbeurteilung
* Vorstellen verschiedener Haken und Umlenker, Beurteilung
* Umbauen zum einfach Fädeln, doppelt Fädeln
* Umbauen zum Abseilen, 2 Versionen (mindestens einfach Fädeln)
* Selbstsicherung der sichernden Person am Wandfuß gegen Abstürze
* Selbstsicherung der sichernden Person zum Ausgleich von Gewichtsunterschieden
* Entscheidungsstrategien zu Ablassen / Abseilen
* Materialorganisation am Gurt
* Referate zu Ökologie und Verhaltensregeln
* Prüfung Kletterschein
* Topropes richtig einrichten, Anforderungen an Umlenkpunkte und Redundanzen
* Klettern – Klettern …

ADD-ONS im INTENSIV-KURS (zusätzlicher Tag im Klettergebiet):

* Schlingen als mobile Sicherungspunkte (Sanduhr, Köpfle, Bäume)
* Nachsichern von oben mit Tube (Reverso etc.) ohne Standplatzbau (massiver Umlenkring)
* Anwenden von Nachsicherungen auf geeigneten Felsköpfen
* Vorstellung Klemmkeile, Klemmgeräte in derTheorie, Besprechen des weiteren Ausbildungswegs (Mob. Sicherungen, MSL, Plaisir, Alpin)
* Klettern – Klettern – Klettern …