

SPORTKLETTERN IM BORG

Spezielle Kräftigung und Stabilisation
Alpine Seil- und Sicherungstechniken

Übungsleiterin: Mag. Marianne Hofinger-Koblmüller

Zeit: Mittwoch, 19.30 – 20.55 Uhr

Ort: BORG, Honauerstraße 24

Nach einem intensiven Aufwärmen mit speziellen Kräftigungs-, Stabilisations- und Dehnungsübungen kann an ca. 20 verschiedenen Kletterrouten (6 m hoch) geklettert werden.

Zusätzliches Angebot: Grundkurs Bergsteigen – alles was in der Halle möglich ist!

An jedem Termin wird ein Thema rund ums Felsklettern und alpine Bergsteigen vorbereitet, erklärt und geübt. Unter anderem stehen auf dem Programm: Selbstsicherungsmöglichkeiten, Knoten, Abseilen, verschiedene Sicherungsgeräte und ihre Anwendung,..... Die Themen können selbstverständlich je nach Interesse und Wunsch der Teilnehmer variiert werden. Bei regelmäßiger Teilnahme sollte man das Basiswissen und –können auch fürs selbstständige Felsklettern beherrschen.

Ausrüstung: bequeme Sportkleidung, Kletterausrüstung wenn vorhanden.

Leihhausrüstung: Klettergurte und Sicherungsgeräte können vom USI gegen Bezahlung ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben! Anfangs zum Ausprobieren reichen normale Hallenturnschuhe.
Seile werden vom USI gestellt.