

# SPORTKLETTERN

## Künstliche Anlagen

### Klettertrainings

## BETREUTES KLETTERN



### „Wie war das noch mal mit dem Eindrehen ...?“

Wer nach einem Grundkurs dranbleiben will, dem bieten wir ein regelmäßiges Klettertraining mit viel Spaß. Hier können auch „alte Hasen“ Fragen von Bewegungstechnik, Trainingslehre, Vorstiegstraining ansprechen und ausprobieren.

*Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.*

**Kursziel:** Grundkenntnisse vertiefen, die persönliche Klettersicherheit und -leistung fördern zur Vorbereitung auf den Vorstieg von Routen, Kennenlernen neuer Kletterpartner/-innen

**Kursinhalt:** Wiederholung der Grundkursinhalte, klettertechnische Übungen, Toprope-Klettern

**Voraussetzung:** Grund- und Aufbaukurs künstliche Anlagen oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten

**Ausrüstung:** Hüftgurt, 1 HMS-Karabiner, 4 Expressschlingen, bevorzugt Tube (falls vorhanden, sonst Achter), Kletterschuhe

**Ort:** DAV Kletterzentrum München oder DAV Kletterzentrum Gilching

**Leistung:** K

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

**Preis München & Oberland:** 135 €

**andere Sektionen:** 162 €

**Nichtmitglieder:** 185 €

### DAV Kletterzentrum Gilching

Termin	Zeit	Veranstalter
17./24.11./01./08./15./22.12.	Di 18:30–21:00 Uhr	Sektion München CSBSG 3215
15./22./29.01./05./12./19.02.	Fr 19:00–21:30 Uhr	Sektion München CSBSG 0155
01./08./15./22./29.03.	Mo 18:30–21:30 Uhr	Sektion Oberland 4435

## DAV Kletterzentrum München

Termin	Zeit	Veranstalter/Buchungscode
13./20./27.11./04./11./18.12.	Fr 09:00–11:30 Uhr <i>vormittags</i>	<b>Sektion München CSBSM 3175</b>
09./16./23./30.01./06./13.02.	Sa 09:30–12:00 Uhr <i>vormittags</i>	<b>Sektion Oberland 4343</b>
01./08./15./22.02./01./08.03.	Mo 20:00–22:30 Uhr	<b>Sektion München CSBSM 0325</b>
14./21./28.04./05./12.05.	Mi 08:00–11:00 Uhr <i>vormittags</i>	<b>Sektion Oberland 4344</b>

## SICHERHEITSTRAININGS in künstlichen Anlagen

### mit Erwerb des DAV-Kletterscheins „Sicher Vorsteigen“

*Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.*

**Kursziel:** Erwerb des DAV-Kletterscheins „Sicher Vorsteigen“

**Kursinhalt:** Einbinden; Sicherungstechnik und -taktik u. a.: Seilbedienung entsprechend dem Sicherungsmittel, Position des Sichernden, allgemeines Verhalten während des Sicherns; Kommunikation der Seilpartner und Partnercheck; Klettern im Vorstieg unter Berücksichtigung der richtigen Position über dem Seil, sicheres und korrektes Clippen

Die Inhalte werden im Rahmen einer ca. 15-minütigen praktischen Prüfung abgefragt.

**Voraussetzung:** Vorstiegserfahrung im SG IV in künstlichen Anlagen

**Ausrüstung:** Hüftgurt, 1 HMS-Karabiner, 4 Expressschlingen, bevorzugt Tube (ansonsten Achter), Kletterschuhe

**Ort:** DAV Kletterzentrum München oder DAV Kletterzentrum Gilching

**Leistung:** K + Kletterschein „Sicher Vorsteigen“ + DVD

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

**Preis München & Oberland:** 65 €

**andere Sektionen:** 78 €

**Nichtmitglieder:** 90 €



### DAV Kletterzentrum Gilching

Termin	Zeit	Veranstalter/Buchungscode
30.12.	Mi 14:30–22:30 Uhr <i>inkl. 1 Std. Pause</i>	Sektion München CSTMG 3645
17.04.	Sa 10:00–18:00 Uhr <i>inkl. 1 Std. Pause</i>	Sektion Oberland 4437

### DAV Kletterzentrum München

Termin	Zeit	Veranstalter/Buchungscode
12.12.	Sa 10:00–18:00 Uhr <i>inkl. 1 Std. Pause</i>	Sektion München CSTMM 3465
25.04.	So 10:00–18:00 Uhr <i>inkl. 1 Std. Pause</i>	Sektion Oberland 4348

## BOULDERTRAININGS SG IV–VII

*Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.*

**Kursziel:** Besser klettern durch gemeinsames Ausbouldern von Boulderparcours

**Kursinhalt:** Übungen zur Klettertechnik mit individuellem Feedback

**Voraussetzung:** Grundkurs Klettern künstliche Anlagen bzw. entsprechende selbst erworbene Kenntnisse, mindestens 1 Jahr Klettererfahrung

**Ausrüstung:** Chalkbag, Kletterschuhe

**Leitung:** Stefan Kornexl (Kurse in Gilching), Markus Eberle (CSTSM 3255), Detlef Fliegl (4362)

**Ort:** DAV Kletterzentrum München oder DAV Kletterzentrum Gilching

**Leistung:** K

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

**Preis München & Oberland:** 105 €

**andere Sektionen:** 126 €

**Preis Nichtmitglieder:** 146 €

### DAV Kletterzentrum Gilching

Termin	Zeit	Schwerpunkt	Veranstalter/Buchungscode
03./10./17./24.11./01.12.	Di 19:00–21:00 Uhr	SG VI–VII	Sektion München CSTSG 3075
18./25.11./02./09./16.12.	Mi 18:00–20:00 Uhr	SG V–VI	Sektion München CSTSG 3225
11./18./25.01./01./08.02.	Mo 19:30–21:30 Uhr	SG V–VI	Sektion München CSTSG 0115
20./27.02./06./13./20.03.	Sa 09:30–11:30 Uhr	SG V–VI	Sektion Oberland 4439

### DAV Kletterzentrum München

Termin	Zeit	Schwerpunkt	Veranstalter
21./29.11./05./12./19.12.	Sa, So, Sa 09:00–11:00 Uhr	SG VI–VII	Sektion München CSTSM 3255
03./10./17./24./31.03.	Mi 19:30–21:30 Uhr	SG V–VI	Sektion Oberland 4362

## SYSTEMATISCHE WINTERTRAININGS

(Kletterkönnen Vorstieg: SG IV/V oder V/VI)

*Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.*

**Kursziel:** Systematisches Bouldertraining zur Verbesserung der persönlichen Kletterleistung

**Kursinhalt:** Grundlagen der Trainingslehre, Vertiefen von Bewegungsmustern durch Bewusstmachen von Bewegungsabläufen, Videoanalyse, kletterspezifisches Krafttraining (Muskelaufbau)

**Voraussetzung:** Grundkurs Klettern künstliche Anlagen bzw. entsprechende selbst erworbene Kenntnisse, mindestens 1 Jahr Klettererfahrung

**Ausrüstung:** Chalkbag, Kletterschuhe

**Leitung:** Andreas Hofmann

**Ort:** DAV Kletterzentrum München

**Leistung:** K

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

**Preis München & Oberland:** 198 €

**andere Sektionen:** 235 €

**Nichtmitglieder:** 270 €

Termin	Zeit	Schwerpunkt	Veranstalter/Buchungscode
14./21.01./04./18.02./04./11./25.03./ 15./29.04./06.05.	Do 18:30–20:30 Uhr	SG V–VI	Sektion Oberland 4360
14./21.01./04./18.02./04./11./25.03./ 15./29.04./06.05.	Do 21:00–23:00 Uhr	SG IV–V	Sektion Oberland 4361

## KLETTERTECHNIK- UND TAKTIKTRAININGS SG IV–VI

*Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.*

**Kursziel:** Verbesserung des persönlichen Kletterkönnens und taktische Umsetzung

**Kursinhalt:** Sammeln von Bewegungserfahrungen, Erlernen neuer Klettertechniken und deren Anwendung in Kletterrouten

**Voraussetzung:** Grund- und Aufbaukurs Klettern künstliche Anlagen bzw. entsprechende selbst erworbene Kenntnisse, Vorstiegserfahrungen im IV.–V. Grad

**Ausrüstung:** Hüftgurt, 1 HMS-Karabiner, 4 Expressschlingen, bevorzugt Tube (ansonsten Achter), Kletterschuhe

**Ort:** DAV Kletterzentrum Gilching

**Leistung:** K

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

**Preis München & Oberland:** 105 €

**andere Sektionen:** 126 €

**Nichtmitglieder:** 146 €

Termin	Zeit	Schwerpunkt	Veranstalter/Buchungscode
14./21.11./05./12.12.	Sa 10:00–12:30 Uhr	SG IV–V	Sektion Oberland 4445
08./15./22./29.01.	Fr 18:30–21:00 Uhr	SG V–VI	Sektion Oberland 4446
07./14./21./28.02.	So 19:00–21:30 Uhr	SG IV–V	Sektion Oberland 4447
05./12./19./26.03.	Fr 20:00–22:30 Uhr	SG V–VI	Sektion München CSTSG 0645

## FEINSCHLIFF KLETTERTECHNIK

aufbauen und verfeinern (ab SG VI)

**Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.**

*Der erste Termin findet im DAV Kletterzentrum München statt.*

**Kursinhalt:** Übungen im Boulderbereich sowie an Kletterrouten

**Kursziel:** Erlernen von Bewegungselementen und -abläufen sowie spezieller Klettertechniken und deren Übertragung auf das Routenklettern

**Voraussetzung:** Beherrschen des IV.–V. Grades in künstlichen Kletteranlagen, fundierte Sicherungstechnik Vorstieg

**Ausrüstung:** Hüftgurt, 1 HMS-Karabiner, 4 Expressschlingen, bevorzugt Tube (ansonsten Achter), Kletterschuhe

**Leitung:** Maria Isabella Bärmoser

**Ort:** DAV Kletterzentrum München, MTV-Halle, Heavens Gate

**Leistung:** K

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

**Preis München & Oberland:** 96 €

**andere Sektionen:** 105 €

**Nichtmitglieder:** 124 €

Termin	Zeit	Schwerpunkt	Veranstalter
27./29.04./04.05.	Do, Di 18:30–20:30 Uhr	ab SG VI	Sektion München CSTSM 1175

### Kurs wie oben, aber zusätzlich mit Spezialteil von Yvonne Knaus am Samstag:

Gesundheitlich vorbeugende Klettermaßnahmen, Sensibilisierung bzgl. Überlastungsschäden

(z. B. Klettern mit fixierter Schulter, hängende/flache Finger, Körperspannung, Antagonisteneinsatz)

**Preis München & Oberland:** 94 €

**andere Sektionen:** 105 €

**Nichtmitglieder:** 124 €

Termin	Zeit	Schwerpunkt	Veranstalter/Buchungscode
29.10./03./05.11.	Do, Di 18:30–21:30 Uhr	ab SG VI	Sektion München CSTSM 3025

## KLETTERN FRAUEN ANDERS?

Mit Herz, Verstand und weiblicher Raffinesse

*Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.*

*Der erste Termin findet im DAV Kletterzentrum München statt.*

**Kursinhalt:** Ein spezifisches Technik- und Taktiktraining für Frauen von Frauen

**Kursziel:** Erlernen von Bewegungselementen und -abläufen sowie spezieller Klettertechniken und deren Übertragung auf das Routenklettern

**Voraussetzung:** Beherrschen des IV.–V. Grades in künstlichen Kletteranlagen, fundierte Sicherungstechnik Vorstieg

**Leitung:** Maria Isabella Bärmoser

**Ort:** DAV Kletterzentrum München, MTV-Halle, Heavens Gate

**Leistung:** K

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

**Preis München & Oberland:** 96 €

**andere Sektionen:** 105 €

**Nichtmitglieder:** 124 €

Termin	Zeit	Schwerpunkt	Veranstalter
03./10./17.02.	Mi 18:30–21:00 Uhr	SG IV–V	Sektion München CSTSM 0345

### Kurs wie oben, aber zusätzlich mit Spezialteil von Yvonne Knaus am Samstag:

Gesundheitlich vorbeugende Klettermaßnahmen, Sensibilisierung bzgl. Überlastungsschäden (z. B. Klettern mit fixierter Schulter, hängende/flache Finger, Körperspannung, Antagonisteneinsatz)

**Preis München & Oberland:** 94 €

**andere Sektionen:** 105 €

**Nichtmitglieder:** 124 €

Termin	Zeit	Schwerpunkt	Veranstalter/Buchungscode
28.10./04./11.11.	Mi 18:30–21:30 Uhr	SG IV–V	Sektion München CSTSM 3015

## ONSIGHT – FLASH – ROTPUNKT

### Taktik-Training für Fortgeschrittene ab SG VI

*Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.*

**Kursziel:** Erlernen von Handlungsplänen und Entscheidungsalternativen für die verschiedenen Begehungsstile einer Route

**Kursinhalt:** Ausbouldern einer Route, Erarbeiten von Qualitätszielen, Umgang mit der eigenen Motivation

**Voraussetzung:** Aufbaukurs Sportklettern oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten, Vorstiegserfahrung ab dem VI. Grad

**Ausrüstung:** Hüftgurt, Schraubkarabiner, Sicherungsgerät, 4 Expressschlingen, Kletterschuhe, 1 Seil pro 2 Teilnehmer

**Leitung:** Reiner Busko

**Ort:** DAV Kletterzentrum München

**Leistung:** K

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

**Preis München & Oberland:** 124 €

**andere Sektionen:** 152 €

**Nichtmitglieder:** 174 €

Termin	Zeit	Veranstalter
01./03./05.03.	Mo, Mi, Fr 18:00–22:00 Uhr	Sektion Oberland 4363

## ÜBER 30: KLETTERTECHNIK- UND TAKTIK FÜR FORTGESCHRITTENE ab SG VI

**Kursziel:** Wie nutze ich meine Kraft und Beweglichkeit am besten?

**Kursinhalt:** Auffrischung und Verbesserung der Klettertechniken beim Bouldern und der Klettertaktik beim Routenklettern

**Voraussetzung:** Aufbaukurs Sportklettern oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten. Vorstiegserfahrungen ab VI. Grad.

**Ausrüstung:** Hüftgurt, Schraubkarabiner, Sicherungsgerät (bevorzugt Tube), 4 Expressschlingen, Kletterschuhe, 1 Seil pro 2 Teilnehmer

**Leitung:** Reiner Busko

**Ort:** DAV Kletterzentrum München

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

**Preis Mitglied:** 85 €

**andere Sektionen:** 96 €

**Preis Nichtmitglied:** 105 €

Termin	Zeit	Veranstalter/Buchungscode
19. & 21.01.	Di, Do 18:00–22:00 Uhr	Sektion Oberland 4364

## NEU! Klettertechnikmodule zur Verbesserung des persönlichen Kletterkönnens

*Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.*

Diese Kurse sind für die Kletterer geeignet, die genau wissen, was ihnen fehlt und in welchem Technikbereich sie sich verbessern möchten.

An ein oder zwei Terminen werden zunächst im Boulderbereich, dann in Routen die Inhalte eines gewählten Klettermoduls geübt.

Die Module sind einzeln buchbar, bauen jedoch inhaltlich aufeinander auf.

(z. B. erfordert das Modul 2 „Eindrehen“ das Beherrschen der Inhalte des Moduls 1 „Wandklettere“).

Die Kurse finden in verschiedenen Kletterhallen Münchens oder in der Kletterhalle Rosenheim statt.

**Ausrüstung:** Hüftgurt, 1 HMS-Karabiner, 4 Expressschlingen, Tube, Kletterschuhe, Chalkbag, 1 Seil pro 2 Teilnehmer

**Leistung:** K

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

**Preis München & Oberland:** 32 € (für 3-stündige Module) bzw. 43 € (für 4-stündige Module)

**andere Sektionen:** 38 € (für 3-stündige Module) bzw. 51 € (für 4-stündige Module)

**Nichtmitglieder:** 44 € (für 3-stündige Module) bzw. 59 € (für 4-stündige Module)

### Modul 1: Wandklettere

**Kursinhalt:** Greifen, Treten, Trittwechsel, Körperschwerpunktverlagerung, spezielle Wandklettertechniken, Anwendung in Kletterrouten

**Voraussetzung:** Grundkurs Klettern künstliche Anlagen bzw. entsprechende selbst erworbene Kenntnisse, Beherrschen des IV.–V. Grades im Toprope

Termin	Zeit	Ort	Leiter	Veranstalter/Buchungscode
17. & 24.11.	Di 18:30–20:30 Uhr	DAV Kletterzentrum München	Andreas Hofmann	<b>Sektion München CSTTM 3210</b>
08.12.	Di 18:30–22:30 Uhr	Heavens Gate	Isabella Bärmoser	<b>Sektion München CSTTM 3420</b>
19. & 26.01.	Di 18:30–20:30 Uhr	DAV Kletterzentrum Gilching	Andreas Hofmann	<b>Sektion München CSTTG 0190</b>
16. & 23.02.	Di 18:30–20:30 Uhr	DAV Kletterzentrum München	Andreas Hofmann	<b>Sektion München CSTTM 0470</b>

## Modul 2: Klettern im überhängenden Gelände

**Kursinhalt:** Langer Arm, Bogenstellung, Eindrehen, Einpendeln, Dynamisches Klettern, Anwendung in Kletterrouten

**Voraussetzung:** Grund- und Aufbaukurs Klettern künstliche Anlagen oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse, Beherrschen des V. Schwierigkeitsgrades im Toprope, Beherrschen der Inhalte des Moduls 1

Termin	Zeit	Ort	Leiter	Veranstalter/Buchungscode
16.11.	Mo 18:30–21:30 Uhr	DAV Kletterzentrum München	Isabella Bärmoser	<b>Sektion München CSTTM 3200</b>
29.12.	Di 18:30–21:30 Uhr	MTV-Halle	Isabella Bärmoser	<b>Sektion München CSTTM 3630</b>
11.02.	Do 18:30–21:30 Uhr	Heavens Gate	Isabella Bärmoser	<b>Sektion München CSTTM 0420</b>
20.03.	Sa 09:30–12:30 Uhr	Kletterhalle Rosenheim	Georg Westermann	<b>Sektion Oberland 4470</b>

## Modul 3: Spezielle Techniken

**Kursinhalt:** Spreizen und Stützen, Froschtechnik, Abhocken, Stabilisierung einer „Offenen Tür“, Anwendung in Kletterrouten

**Voraussetzung:** Grund- und Aufbaukurs Klettern künstliche Anlagen oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse, Beherrschen des V. Schwierigkeitsgrades im Toprope, Beherrschen der Inhalte des Moduls 1

(\* Modul 3 mit Prävention: gesundheitlich vorbeugende Klettermaßnahmen, Sensibilisierung bzgl. Überlastungsschäden)

Termin	Zeit	Ort	Leiter	Veranstalter/Buchungscode
27.01.	Mi 18:00–22:00 Uhr	MTV-Halle	Isabella Bärmoser	<b>Sektion München CSTTM 0270*</b> <i>mit Prävention</i>
16. & 23.02.	Di 21:00–23:00 Uhr	DAV Kletterzentrum München	Andreas Hofmann	<b>Sektion München CSTTM 0471</b>
06.03.	Sa 10:00–13:00 Uhr	Kletterhalle Rosenheim	Monika Eidt	<b>Sektion Oberland 4471</b>
16.04.	Fr 19:30–22:30 Uhr	DAV Kletterzentrum Gilching	offen	<b>Sektion München CSTTG 1060</b>

#### Modul 4: Taktisches Klettern von Routen im Rotpunkt- oder Onsight-Stil

**Kursinhalt:** Ausbouldern von Routen, Bewegungsvorausplanung, taktische Maßnahmen (Rastposition, Klettertempo etc.), Route im Onsight- oder Rotpunkt-Stil begehen

**Voraussetzung:** Aufbaukurs Klettern künstliche Anlagen oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse, Beherrschen des V. Schwierigkeitsgrades im Vorstieg, Beherrschen der Inhalte der Module 1, 2, 3

Termin	Zeit	Ort	Leiter	Veranstalter/Buchungscode
17. & 24.11.	Di 21:00–23:00 Uhr	DAV Kletterzentrum München	Andreas Hofmann	<b>Sektion München CSTTM 3211</b>
19. & 26.01.	Di 21:00–23:00 Uhr	DAV Kletterzentrum Gilching	Andreas Hofmann	<b>Sektion München CSTTG 0191</b>
02.02.	Di 18:30–22:30 Uhr	Heavens Gate	Isabella Bärmoser	<b>Sektion München CSTTM 0330</b>
17.04.	Sa 10:00–13:00 Uhr	Kletterhalle Rosenheim	Julia Roggel, Monika Eidt	<b>Sektion Oberland 4472</b>