



Trainingsgruppe 8 - 12 Jahre

Kletter-Trainingsgruppe, Mittwoch, 17:00-19:00 Uhr

29 Einheiten zu je 2 Stunden – von 08.11.2023 bis 26.06.2024

Kursnummer 2023/TR

Gesamtpreis: 348€ (Betreuung + Eintritt)

Betreuung: € 195,- (durch Übungsleiter/-Innen bzw. Instruktor/-Innen, inkl. Leihmaterial während des Kurses)

Eintritt: Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen erhalten eine Jahreskarte zum ermäßigten Preis von 153€. Somit kann die Kletterhalle Auwiesen auch außerhalb der Kurszeiten benutzt werden. (Wichtig: unter 14 Jahren muss stets eine volljährige Begleitperson anwesend sein!)

Bitte bei Kursbeginn ein Passfoto für die Kartenausstellung mitnehmen!

Termine:

2023		2024					
November	Dezember	Jänner	Februar	März	April	Mai	Juni
Mi, 08.11.	Mi, 06.12.	Mi, 10.01.	Mi, 07.02.	Mi, 06.03.	Mi, 03.04.	Mi, 08.05.	Mi, 05.06.
Mi, 15.11.	Mi, 13.12.	Mi, 17.01.	Mi, 14.02.	Mi, 13.03.	Mi, 10.04.	Mi, 15.05.	Mi, 12.06.
Mi, 22.11.	Mi, 20.12.	Mi, 24.01.	Mi, 28.02.	Mi, 20.03.	Mi, 17.04.	Mi, 22.05.	Mi, 19.06.
Mi, 29.11.		Mi, 31.01.			Mi, 24.04.	Mi, 29.05.	Mi, 26.06.

Voraussetzung für die Teilnahme:

Naturfreundemitgliedschaft*), Fehlerfreies Sichern im toperope mit Sicherungsgerät vom Typ Auto-Tuber. Solides Klettern bis mind. Sportkletterschwierigkeitsgrad 5b („VI-“ UIAA). Hohe Motivation und Spaß am Klettersport. Altersgemäße Disziplin und soziales Verhalten innerhalb der Gruppe. Ehrgeiziger und an persönlicher-sportlicher Verbesserung interessierter Charakter. Die Trainer/-Innen behalten es sich vor, eine Aufnahmeprüfung in Form eines Schnupperkletterns durchzuführen.

Kursinhalte: Systematische Leistungssteigerung der Athlet/-Innen durch gezieltes Technik-, Beweglichkeits- und Kraft(Ausdauer)training. Fördern persönlicher Stärken, sowie Erkennen von Defiziten und deren Überwindung. Mentale Unterstützung bei sportlichen Herausforderungen und- Rückschlägen. Dabei werden die entsprechenden Übungen sowohl in spielerischen Gruppenaktivitäten als auch in praxisorientierten Trainings vermittelt. Das Trainieren in Kleingruppen an der Seilkletter- und Boulderwand steht dabei im Fokus.

Ziel: Vorbereitung und gezielter Aufbau der jungen Athlet/-Innen für die Teilnahme an Sportkletterwettbewerben im Leistungssport. Sozialer Umgang und Vertrauensaufbau innerhalb der Trainingsgruppe.



Ausrüstung: Bequeme und passende Sportkleidung, Hallensportschuhe, Getränk
Klettergurt, Kletterschuhe und Chalkbag (können während des Kurses ausgeliehen
werden)

Begrenzte Teilnehmerzahl: 10 TN und 2 Übungsleiter bzw. Instruktoressen Sportklettern

Ansprechperson für Inhalt & Ablauf: Andreas Merkel – 0699/18231529

Achtung - erst nach erfolgtem Zahlungseingang ist der Kursplatz fix, sollte 2 Wochen vor Kursbeginn
jedoch noch keine Zahlung erfolgt sein, verfällt dieser Platz automatisch!

Rücktritt/Storno:

- Ab 2 Wochen vor Kursbeginn beträgt die Stornogebühr 80% der Kurskosten.
- Bei selbstverschuldetem ungerechtfertigtem Nichterscheinen bzw. Kursabbruch, 100%
der Kurskosten.

*) Mitgliedschaft von 01.09.2023 – 31.12.2024; sollte aktuell keine Naturfreundmitgliedschaft
bestehen, bitte um

Anmeldung unter www.linz.naturfreunde.at, weitere Infos: www.naturfreunde.at

Erklärungen:

Bouldern:

Toprope-Klettern:

Vorstiegsklettern:

klettern ohne Seil in Absprunghöhe auf dicke Matten

das Seil kommt von oben

das Seil wird nach oben gebracht, Schwierigkeitsskala laut UIAA 3 bis 11