



**Bezirk Oberfranken**  
**Fachgruppe Bergsport**  
Ralf Eisenbeiß  
Mobil: 015154854155  
E-Mail: ralfeisenbeiss@t-online.de  
Thomas Bösl  
Mobil: 017632302750  
E-Mail: thomasboesl@t-online.de

## Grundkurs Sportklettern „BASIC“ Toprope

Der Kurs für Einsteiger – Klettern am Seil unter fachkundiger Anleitung eines erfahrenen Klettertrainers, sowie Erlernen des richtigen Sicherns im Toprope.

Kursziel: Erwerb des Kletterscheins „Basic“ Toprope Indoor

Dauer: 3 x 3 Std. (3 Kurstage), 4 – 6 Teilnehmer

Ort: Kletterhalle WellundFit

Wann: die Kurstage sind grundsätzlich Mittwoch oder Sonntag; Kursbeginn siehe Anmeldeleiste, die weiteren Kurstage sind ebenso am Mittwoch oder Sonntag oder nach Absprache

Kursinhalt: gem. Kletterschein: Kletterregeln, Gurt anlegen, Einbinden ins Seil, Einbinden mit Karabiner, Partnercheck, Toprope Sichern, Seilkommandos, Ablassen, kontrolliertes „Stürzen“ am Seil, Überprüfung der Inhalte durch den Trainer

<u>Teilnehmer-</u>	<b>Mitglieder Naturfreunde</b> Erwachsene	60 Euro
<u>beiträge:</u>	<b>Mitglieder Naturfreunde</b> Jugend / Studenten	45 Euro
	<b>Nichtmitglieder</b> Jugend/ Studenten	60 Euro
	<b>Nichtmitglieder</b> Erwachsene	80 Euro

Der Teilnehmerbeitrag ist am ersten Kurstag bar zu entrichten.

Kontakt: [tomboesl@nf-bergsport-oberfranken.de](mailto:tomboesl@nf-bergsport-oberfranken.de) / Tel: 0176 / 32302750

Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung (am besten lange Hose) und Turnschuhe. Vorkenntnisse sind keine nötig!

Im Kurspreis inbegriffen sind alle Leihgebühren für Gurte, Schuhe etc. sowie die drei Halleneintritte. Gerne könnt ihr natürlich auch euer eigenes Material mitbringen.