



Modul 5: Vorstieg-Fortgeschritten – Technik & Taktik

Kurs Nr.: 2026/01

Beschreibung:

Nach den ersten gemeisterten Schwierigkeitsgraden, kommt im Vorstiegsklettern oft eine Grenze, an welcher man nicht weiter zu kommen scheint. Trotz regelmäßigem Klettern scheint der nächste Grad einfach nicht gelingen zu wollen.

Genau hier setzt unser Kurs an. Unsere erfahrenen Traininer/-Innen zeigen Dir neue Aspekte des Sportkletterns und wie Du mit speziellen Techniken und Taktiken deine Defizite gezielt überwinden kannst. Damit kannst Du das Leistungsplateau hinter Dir lassen und Dich in neue Projekte hineinstürzen.

Termine: 13.01., 20.01., 27.01. & 03.02.26

Uhrzeit: 19:00 – 21:00Uhr

Treffpunkt: Kletterhalle Linz Auwiesen

Kursinhalte:

- Analyse der aktuellen Kletterfähigkeiten & Defizite
- Spezifisches Technik- und Taktiktraining an der Kletterwand
- Mentaler Einfluss auf die Kletterleistung und deren bewußte Steuerung
- Gewöhnung an Stürze bzw. Projektieren von Routen
- Individuelle Trainingsansätze zur Überwindung persönlicher Defizite

Voraussetzung:

- Gute Seil- & Sicherungstechnik
- Erste Erfahrungen im Halten von Vorstiegstürzen
- Klettern im Vorstieg zwischen 5b und 6c (französische Skala)
- Naturfreundemitgliedschaft *), Freude an der Bewegung

*) Mitgliedschaft vom 01.09.2025 – 31.12.2026; weitere Infos: www.naturfreunde.at

Preis pro Person: € 135,- für 4 Einheiten á 2 Std.

Beinhaltet: Kursleiter/-In, Halleneintritt, Leihmaterial, Organisation

Teilnehmeranzahl: Max. 8 TN auf 2 Übungsleiter/-Innen bzw. Instruktoren/-Innen Sportklettern

Ausrüstung: Bequeme und passende Sportkleidung, Trinkflasche, ggf. Notizbuch

Anmeldung: Naturfreunde Linz, Referat Sportklettern; www.linz.naturfreunde.at



Bezahlung:

Bitte Kursgebühr, unter Angabe von Namen und Kursnummer, auf das Konto der Naturfreunde, Ref. Sportklettern, IBAN **AT03 3400 0000 0166 7450** einzahlen.

Achtung - erst nach erfolgreichem 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 50% der Kurskosten.
- Ab 1 Woche vor Kursbeginn beträgt die Stornogebühr 80% der Kurskosten.
- Bei selbstverschuldetem ungerechtfertigtem Nichterscheinen bzw. Kursabbruch, 100% der Kurskosten.