



KLETTERKURSE

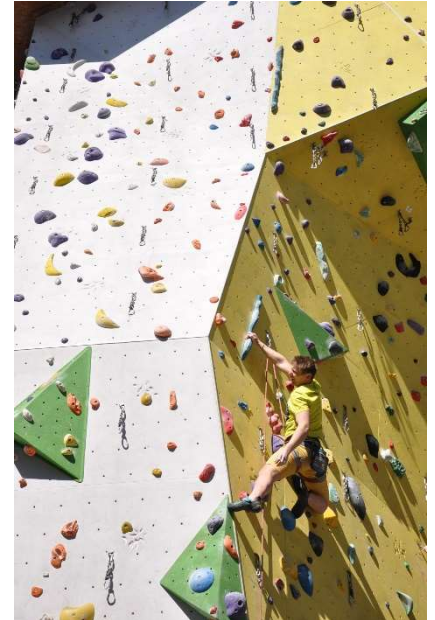
für ERWACHSENE und JUGENDLICHE ab 16 Jahren

Sportklettern – Grundausbildung

Basis-Termin 3:	19.04. - 03.05.2024
Kurszeiten:	3 x Freitag, 18:30 – 21:10 Uhr
Basis-Termin 4:	15., 17., 19.07.2024
Kurszeiten:	Montag, Mittwoch, Freitag, 18:30 – 21:10 Uhr
Aufbau-Termin 3/4:	26.07. - 27.07.2024
Kurszeiten:	Freitag 17-20 Uhr, Samstag 10 – 17 Uhr
Basis-Termin 5:	11.10. – 18.10.2024
Kurszeiten:	2 x Freitag 17 – 21 Uhr
Aufbau-Termin 5:	08., 15., 22.11.2024
Kurszeiten:	3 x Freitag 18 – 21 Uhr
Kursort:	Kletterzentrum AM TURM, Julius-Raab-Straße
Kursbeitrag:	Basis-Termine € 98,- Aufbau-Termine € 98,- Gesamtpaket € 190,-
Kursinhalte:	Basis: Vom Start bis zum Topropeklettern, Erlernen der Sicherungstechnik, Ausrüstung, Klettertechnik Aufbau: Erlernen des Vorstiegkletterns, Erlernen der passenden Sicherungstechnik, Verbesserung der Klettertechnik

Voraussetzungen zur Teilnahme am Aufbaukurs:

- richtiges Gurt anlegen, Achterknoten,
- Bedienung des Sicherungsgerätes,
- Klettern im Topropebereich,
- Verlässliches Sichern eines Topropekletterers



50+ gesunder Rücken durch Klettern

Termin:	19., 26.07., 02., 09.08.2024
Kurszeiten:	4 x Freitag, 10 – 12 Uhr
Kursort:	Kletterzentrum AM TURM, Julius-Raab-Straße
Kursbeitrag:	€ 130,-
Leistungen:	Kursleiter, Eintritt, Leihmaterial, Organisation
Kursinhalte:	gesundheitsförderndes Übungsprogramm Material- und Knotenkunde, Erlernen einer Sicherungstechnik, Topropeklettern in geringer Höhe und ohne Leistungsdruck
Kursleitung:	Josef Horner, Instruktor-Klettern, Gesundheitstrainer 50+

Veranstalter und Anmeldung:

Alpenverein Linz, Gstöttnerhofstraße 8, 4040 Linz, Tel. 0732 / 77 32 95
Homepage: www.alpenverein.at/linz - Onlineanmeldung

Fortgeschrittenenkurse:

Von der Halle zum Fels

Erlernen der Fertigkeiten für selbständiges Felsklettern:

1. Kurstag: Klettern an der Kletterwand, Seiltechnik,
2. Kurstag: Klettern an natürlichen Felsen im Mühlviertel

Voraussetzung: Sichern und Klettern im Vorstieg an der Kunstwand

Termin: 04.05. – 05.05.2024

Kurszeiten: Samstag, Sonntag 10 - 17 Uhr

Kursort: Kletterzentrum AM TURM, Julius-Raab-Straße
bzw. Mühlviertler Klettergärten

Treffpunkt: zu Kursbeginn im Kletterzentrum

Kursbeitrag: € 130,-

Kursinhalte: Klettern an der Kunstwand und am Fels,
im Top-Rope und Vorstieg, Umfädeln am Top,
Verhalten in Klettergärten

Klettern am Fels (Klettergarten)

Betreutes Klettern in einem Klettergarten

Voraussetzung: Klettererfahrung in der Halle,
verlässliche Sicherungstechnik

Termin 1: 24.05.2024

Termin 2: 25.09.2024

Kursort: Burenkogel (bei Gramastetten)

Treffpunkt: 16 Uhr, Parkplatz im Rodltal

Kursbeitrag: € 40,-

Kursinhalte: Kennenlernen des Kletterns am Fels
Erlernen zusätzlicher Seiltechniken



Veranstalter und Anmeldung:

Alpenverein Linz, Gstöttnerhofstraße 8, 4040 Linz, Tel. 0732 / 77 32 95

Homepage: www.alpenverein.at/linz - Onlineanmeldung

Alpines Sportklettern (Mehrseillängenrouten)

Erlernen der Seil- und Sicherungstechnik für Mehrseillängenrouten und Durchführung in der Praxis

Voraussetzung: Sichern und Klettern im 5. bis 6. Schwierigkeitsgrad an der Kunstwand und im Klettergarten

Termin: 21.06. – 22.06.2024

Freitag 16 – 21 Uhr, Samstag ganztägig

Kursort: Kletterzentrum AM TURM und Plombergstein (Salzkammergut)

Treffpunkt: Freitag, 16 Uhr, Kletterzentrum, Julius-Raab-Straße

Kursbeitrag: € 130,-

Kursinhalte: Sicherungstechnik, Standplatzbau, Vorstiegs- und Nachstiegsklettern

Freitag: Theoretische Grundlagen und Trockentraining

Samstag: Praktische Durchführung in einer Mehrseillängenroute

Alpinkletterkurs auf der Hopfürghütte

Voraussetzung: Sichern und Klettern im 5. bis 6. Schwierigkeitsgrad an der Kunstwand und im Klettergarten

Termin: 09.08. – 11.08.2024

Kursort: Hopfürghütte im Gosaukamm

Treffpunkt: Freitag, 9 Uhr, auf der Hütte (Anreise und Hüttenanstieg kann am Donnerstag erfolgen)

Kursbeitrag: € 420,-

Kursleitung: staatl. gepr. Bergführer

Kursinhalte: Sicherungstechnik, Standplatzbau, Abseilen, Vorstiegs- und Nachstiegsklettern, Umgang mit mobilen Sicherungsmitteln



Veranstalter und Anmeldung:

Alpenverein Linz, Gstöttnerhofstraße 8, 4040 Linz, Tel. 0732 / 77 32 95

Homepage: www.alpenverein.at/linz - Onlineanmeldung