

# Vertiefungskurs der Kletterschule SOW

<b>Sportart</b>	Klettern
<b>Bezeichnung</b>	Vertiefungskurs - aufbauend auf den Grundkurs 1 + 2 SOW
<b>Beschreibung</b>	Das Klettern im Vorstieg ist die klassische Variante sich in der Vertikalen fort zu bewegen. Im Gegensatz zum Toprope-Klettern (Grundkurs SOW) kann mit diesem Sicherungssystem in jeder Route geklettert werden.
<b>Inhalt</b>	Klettern im Vorstieg und dynamisches Sichern; vertiefte Materialkunde (u. a. Sicherungsgeräte); Stürzen und Stürze halten; Standartbewegung (Zug planen - Füsse vorbereiten - Ruheposition suchen); weiterführende Klettertechnik und Gefahrenerkennung.
<b>Kursziel</b>	Selbstständiges Klettern im Vorstieg in der Halle.
<b>Kursleitung</b>	Andreas Schild, eidg. dipl. Kletterlehrer SBV
<b>Kursort</b>	Rolling Rock, Neumattstrasse 26, 5000 Aarau
<b>Tag/Zeit</b>	4 Lektionen à 60 Minuten, jeweils Samstag zwischen 08.00 - 12.00 h, oder nach Vereinbarung
<b>Anmeldung (wo, bis wann)</b>	schildandi@gmail.com
<b>Abmeldung</b>	Es gelten die allgemeinen Buchungsbestimmungen der SOW
<b>Kosten / Inkasso</b>	SFr. 150.- (auf Anfrage, Reduktion für Kinder und Jugendliche). Inklusiv Leitung durch eidg. dipl. Kletterlehrer.
<b>Niveau</b>	Fortgeschrittene
<b>Voraussetzungen</b>	Absolvierter Grundkurs o. ä. (SOW - Klettern)
<b>Ausrüstung</b>	Geschlossenes Schuhwerk zum Sichern (Turnschuhe, keine Flip Flops etc.). Bequeme Sportbekleidung: 3/4 oder lange Hosen empfohlen. Klettergurt, Kletterfinken, Karabiner und Seile werden von der SOW zur Verfügung gestellt.
<b>Unterrichtssprache</b>	Deutsch
<b>Versicherung</b>	Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annulationskostenversicherung.
<b>Infos</b>	Andreas Schild Kletterlehrer SBV, Martha Ringierstrasse 11, 5600 Lenzburg andischild@sunrise.ch, 076/476'63'92
<b>Treffpunkt</b>	Rolling Rock, Neumattstrasse 26, 5000 Aarau
<b>Bescheinigung</b>	Wer den Kurs erfolgreich absolviert hat, erhält eine persönliche Kursbescheinigung.
<b>Bemerkungen</b>	Für den Erhalt der Bescheinigung muss der Kurs vollständig und lückenlos besucht werden.

