



## **Kletterkurs «outdoor» für AnfängerInnen**

**Sa 22.05.2010 - So 23.05.2010**

**Sa 19.06.2010 - So 20.06.2010**

**Sa 17.07.2010 - So 18.07.2010**

**Sa 14.08.2010 - So 15.08.2010**

**Sa 11.09.2010 - So 12.09.2010**

Firma berg-schule züri

Kontakt Jürg Naegeli

Adresse Badenerstr. 5  
CH-8180 Bülach

Telefon 044 860 91 26

Fax 044 860 92 26

Email [climb@bergschule.com](mailto:climb@bergschule.com)

Webseite <http://www.bergschule.com>

### **Kursort: Mettmenalp (Glarnerland)**

Etwas Mut und viel Neugierde auf eine schöne und faszinierende Sportart - mehr braucht es nicht für die Teilnahme an diesem Kurs!

Du lernst von Grund auf das richtige Sichern und erhältst Einblick in die wichtigsten Bewegungsformen des Kletterns; du kletterst top rope (also von oben gesichert) wie auch im Vorstieg und übst das sichere (und wichtige!!) Einfädeln des Seils in die Umlenkung. Als Supplement und zur Animation bekommst du eine Einführung ins Abseilen.

Du wirst erstaunt sein, welche grossen Fortschritte in diesen zwei Tagen möglich sind und wie viel Selbständigkeit du dir erwirbst - denn der Kurs befähigt dich, danach in gut eingerichteten Klettergärten selbständig zu klettern.

Anforderungen: Für AnfängerInnen

Unterkunft: Berggasthaus (Lager); auch Zimmer sind erhältlich (+ Fr 20.?).

Kursort: Ist der schön gelegene Klettergarten Mettmen im Glarnerland.

Gruppengrösse: 4-6 Personen.

Preis: Fr 430.? inkl Unterkunft im Lager mit HP sowie alles Material (Kletterfinken, Gstältli usw)