

Seitenwechsel bietet 2010 wieder Kletterworkshops an

Neben den fortlaufenden Klettertrainings an verschiedenen Kletteranlagen in Berlin bietet Seitenwechsel diverse Workshops in unterschiedlichen Klettergebieten an.

Am natürlichen Fels beklettern wir Porphyr, Kalk, Sandstein und Granit. Die Inhalte sind für Anfängerinnen, Fortgeschrittene und Vorsteigerinnen geeignet und vermitteln Basics, Kletter- und Sicherungstechniken sowie das eigenständigen Absichern von Routen mit mobilem Sicherungsmaterial, abseilen, Hintersicherungen, Methodik und Taktik, Videoanalysen, Standplatzbau und Mehrseillängentechnik.

Ziel ist das gemeinsame Erleben auf höchstem Sicherheitsniveau, Grenzen und Möglichkeiten wahrzunehmen und zu erweitern, kreative Bewegungsformen entwickeln, Genußklettern und an der individuellen Leistungsgrenze experimentieren.

Trainerin:

Die Workshops werden von Kirsten Wolf (Trainerin der Frauengruppe DAV und für Hochseilgarten, Kletterschule Bella Ventura) und einer Co-Trainerin betreut.

Info: Kirsten Wolf; www.bellaventura.de; info@bellaventura.de

Ausrüstung:

Standartausrüstung fürs Klettern wird vorrausgesetzt; in einzelnen Fällen können Gurte und Hartware ausgeliehen werden.

Helme sind in den Workshops **Pflicht!** Wer keinen Eigenen hat kann sich bei Seitenwechsel einen Helm gegen Kaution ausleihen.

Seile werden gestellt.

Bitte gebt euren Bedarf an, damit wir das Material für die Workshops entsprechend organisieren können.

Anmeldung:

bitte die **Anmeldefristen** beachten

Verbindliche schriftliche Anmeldung bei Seitenwechsel, dafür bitte angefügten Bogen, ausdrucken, ausfüllen, unterschreiben und ans Büro schicken.

Anmeldung: Seitenwechsel Frauen/Lesben Sportverein Berlin e.V.

Gneisenastr. 2a, 3HH, 10961 Berlin

Tel/Fax: 2159000, info@seitenwechsel-berlin.de

Sollten sich nicht genug Frauen anmelden, müssen wir den Kurs kurzfristig absagen. Sobald genügend Frauen angemeldet sind bestätigen wir den Kurs.

Spätestens 2 Wochen vor Beginn des Kurses sagen wir ab

Workshop 1

Im Elbsandsteingebirge am 15. und 16. Mai 2010

In einem der schönsten Klettergebiete Deutschlands werden wir Felsentürme erklimmen und eigenständig abseilen. Die Routen sind alle vorgestiegen und können im Toprope oder Nachstieg begangen werden. Eigenes Material/Ausrüstung wird vorausgesetzt oder kann bei Seitenwechsel geliehen werden.

Einführung in das Klettern, Toprope-Sicherung, Ablassen, Standsicherung auf dem Klettergipfel, eigenständiges Abseilen, Klettertechnik,

ausgebucht

Kosten: 85€, ermäßigt 70€

Anmeldung bis 19. April 2010, es gibt 3 ermäßigte Plätze

Eigenständige Anreise; evtl. Mitfahrgelegenheiten, Übernachtung im Zelt vor Ort (0,00 €) oder selbstorganisiert in nahegelegenen Pensionen; gemeinsames Grillen am Abend

Workshop 2

Am Holzberg / Leipzig am 29. und 30. Mai 2010

Klettertechnik, 3-Punkt-klettern, Einrichtungen von Topropes, Vorstiegstechnik, Vor- und Nachteile verschiedener Sicherungsgeräte, clippen, Seilführung, hartes und weiches Sichern, Fallübungen, Abbruch in zu schweren Routen und sicherer Rückzug, ...

Kosten: 85€, ermäßigt 70€

Anmeldung bis 03. Mai 2010, es gibt 3 ermäßigte Plätze

Eigenständige Anreise; evtl. Mitfahrgelegenheiten, Übernachtung im Zelt vor Ort (0,00 €) oder selbstorganisiert in nahegelegenen Pensionen; gemeinsames Grillen am Abend

Workshop 3

Schlingenkurs im Elbsandsteingebirge am 26. und 27. Juni 2010

!Voraussetzung: Vorstiegskenntnisse und Klettertechnik im 5. UIAA-Grad!
Besonderheiten und Naturschutz im Naturpark Elbsandsteingebirge, Standplatzbau an Felsköpfen und Gipfeln, Materialkunde, Sicherungstechnik, eigenständiges legen mobiler Sicherungsschlingen, hintersicherter Vorstieg und freier Vorstieg (falls gewünscht), Aufbau der Abseilvorrichtung, eigenständiges Abseilen.

Kosten: 85€, ermäßigt 70€

!!!PERSONALAUSWEIS oder REISEPASS da wir in Tschechien unterwegs sind!!!

Anmeldung bis 31. Mai 2010, es gibt 3 ermäßigte Plätze

Eigenständige Anreise; evtl. Mitfahrgelegenheiten, Zeltplatz ca. 3 € die Nacht oder Pension ca. 10€, Selbstversorgung; gemeinsames Grillen am Abend

Workshop 4

Kletterabschlussfahrt ins Frankenjura am 28. und 29. August 2010

Wie im Jahr davor arbeiten wir an der individuellen Klettertechnik und erweitern unsere persönlichen Erfahrungen und Grenzen. Falls es wieder möglich sein wird, werden wir mit einer Videokamera Bewegungsabläufe filmen und abends analysieren.

Kosten: 85€ ermäßigt 70€

Anmeldung bis 1. August 2010, es gibt 3 ermäßigte Plätze

Workshop 5

Alpiner Sportkletterkurs im Dachsteingebirge / Österreich vom 17. bis 22. Juli

Vorstiegstraining, Work – out -Training in mittelschweren bis schweren Routen, Sturztraining, Abbruch und Abbau einer zu schwierigen Route, Einführung in die Klettersteigtechnik, Einführung in das legen mobiler, harter und weicher Sicherungsgeräte wie Klemmkeile, Friends, Schlingen etc., falls möglich Mehrseillängentour auf einen Kletterberggipfel.

Zuzügl. zur Kursgebühr kommen noch Anfahrt (evtl. Mitfahrgelegenheit), Übernachtung (8-13€/Nacht) und Verpflegung dazu (falls ihr im DAV seid, wird es günstiger!)

Kosten: 180€ ermäßigt 150€

Anmeldung bis 14. Juni 2010, es gibt 3 ermäßigte Plätze

Anmeldungsbogen zu den Kletter-Workshops 2010

Seitenwechsel / Gneisenastr. 2a, 10961 Berlin, Tel/ Fax: 030 215 9000

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Workshop _____ an.

Der von mir gewünschte Kurs beginnt am: _____ und kostet _____ €.

Klettern an der Kletterwand wird stark gesichert / die Kursleiterin achtet auf die notwendigen Sicherungsvorkehrungen während des Kletterns. Sollte es dennoch zu einem Unfall kommen, habe ich folgendes zur Kenntnis genommen:

BITTE ANKREUZEN :

Als *ständige* Mitfrau von Seitenwechsel bin ich über den Versicherungsvertrag des LSB versichert. Darüber hinausgehende Schadensersatzforderungen sind ausgeschlossen.

Der Versicherer des Landessportbundes versichert keine Kursteilnehmerinnen, die nicht *ständige* Mitfrau bei Seitenwechsel sind.

Als reine Kursteilnehmerin Sorge ich für meine Versicherung selbst (private Unfallversicherung)

Solltet ihr zum Versicherungsrecht Fragen haben so meldet Euch bei Seitenwechsel im Büro.

Falls ein Termin aus einem Grund ausfällt, welcher von Seitenwechsel zu verantworten ist, so wird dieser nach Absprache in der Gruppe nachgeholt. Kann er nicht nachgeholt werden, weil sich kein entsprechender Termin findet, so erstatten wir den Beitrag.

Der entsprechende Beitrag wird von meinem Konto abgebucht. (= Ermäßigung bitte extra beantragen, dieser Tarif gilt nur bei Zusage, denn es gibt pro Kurs nur 3 ermäßigte Plätze),

Ich verpflichte mich das Leihmaterial von Seitenwechsel sorgsam zu behandeln.

Ort, Datum

Unterschrift

Name, Vorname

Geburtsdatum

Adresse

Emailadresse

Tel. Nummer /
Handy

Geldinstitut

BLZ

Kontonummer
