

Extra Adulte Training am Virklammen

Wéini:

Freides den 09. Dezember 2022 vun 19:00 bis 21:30

Wat:

No engem gemeinsamen Obwiermen,

fir Ufänger am Virklammen: Training fir d'Basis am **Virklammen** (Virklammen léieren, Ëmbauen fir am Fiels ze klammen, Sturztraining) ze leieren.

fir Leit déi well Virklamme kënnen: Training fir eng Regelméissegkeet am Virklammen ze kréien (Virklammen an de Voien, Uewen ëmbauen).

Fir Wien:

Adultes **ab 17 Joer**, Member am KSE oder net (Wann dir nach **net Member am KSE** sidd kascht et **10€**, wéi déi normal Klammseancen. D'Suen den Dag selwer matbréngen).

Wat muss ech kennen:

Jiddereen, also och all Ufänger kann kommen, och wann dir nach ni virgeklomme sidd. Viraussetzung ass awer, dass dir **d'Basis am Klamme beherrscht (Gurt undoen, séchere mam GriGri, Knuet maachen)**. Den Training ass do fir iech d'Virklamme méi no ze bréngen (step by step). Wann dir scho virklamme kënnt, dann ass deen Training gutt als Optréschung a fir d'Regelméissegkeet am Virklammen.

Wat muss ech matbréngen:

Wann dir Klammgeschier (Gurt, Schong etc.) hutt, kennt dir dat matbréngen. Dir kritt Gurt a GriGri awer och op der Platz geléint. Seeler stinn zur Verfügung, hutt dir eent eegent, kennt dir dat gär matbréngen. Zousätzlech misst dir eng „Personelle“ (Bandschlinge 50-60cm + Karabiner) matbréngen. Déi braucht dir och spéider am Fiels.

Umellung ass Pflicht beim Carmen per SMS (691 83 73 14) oder op Team Reach.