KSE Adulte Extra-Training

Virklammen

Wéini: Punktuell Freides Owes vun 19:00 bis 21:30 (+/- eemol all 2 Méint een Extra-Training). Annoncéiert gëtt dëst am TeamReach an KSE News.

Fir wien:

KSE Memberen ab 17 Joer mat Klammpass

Inhalt:

- Gemeinsamt Opwiermen
- Fir Ufänger am Virklammen: Training fir d´Basis am Virklammen (Virklamme léieren, Ëmbaue fir am Fiels ze klammen, Sturztraining) ze léieren.
- Fir Leit déi Virklamme kënnen: Training fir eng Regelméissegkeet am Virklammen ze kréien (Virklammen an de Voien, Uewen ëmbauen).

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 Opfrëschung a fir d´Regelméissegkeet am Virklammen.

Viraussetzungen:

Jiddereen, also och all Ufänger kann kommen, och wann dir nach ni virgeklomme sidd. Viraussetzung ass awer, dass dir de KSE Klammpass hutt, also d'Basis am Klamme beherrscht (Gurt undoen, séchere mam GriGri, Knuet maachen).

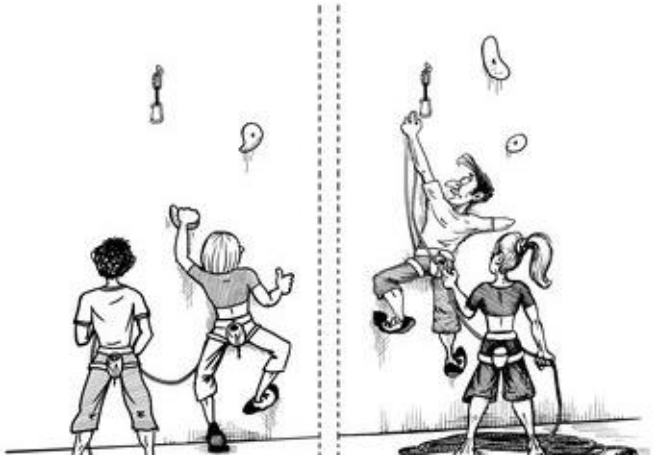
Matbrénge vu Material:

Wann dir Klammgeschier (Gurt, Schong etc.) hutt, kennt dir dat matbréngen. Dir kritt Gurt a GriGri awer och op der Platz geléint.

Zousätzlech misst dir eng „Personelle“ (Bandschléng 50-60cm + Karabiner) matbréngen. Déi braucht dir och spéider am Fiels.

Sollt dir och ee Seel an Degainen hunn, kennt dir déi och matbréngen.

Umeldung:

Maximal 12 Plazen

Umellung ass Pflicht op TeamReach.