



H3 Kletteranlage Metzingen e.V.

Eine Initiative der Evangelisch-methodistischen Kirche
Pastor Bernd Schwenkschuster
Falkenweg 11
72555 Metzingen
Telefon 07123 3078634
info@h3metzingen.de
www.h3metzingen.de

Volksbank Metzingen-Bad Urach
BLZ 64091200
Konto 237541009
IBAN DE77 6409 1200 0237 5410 09
BIC GENODES1MTZ

Metzingen, den 26.01.2015

H3 Kletteranlage Metzingen e.V. • Max-Eyth-Strasse 49 • 72555 Metzingen

Hallo;

Du hast dich zum **Basiskurs 1: Toprope** im H3 angemeldet. Das freut uns sehr.

Bei diesem Kurs wirst Du die notwendigen Sicherungstechniken erlernen, um in bereits eingerichteten Kletterrouten (das Sicherungsseil hängt also schon oben in der Umlenkung, "toprope" = Seil von oben) zu klettern und zu sichern. Ebenso gibt es eine Einführung in die Materialien, die beim Klettern verwendet werden und auf welche Bereiche Du hier ein besonderes Augenmerk legen solltest, um Sicherheitslücken zu schließen und Unfälle zu vermeiden.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt dabei in dem Erlernen einer soliden Sicherungstechnik. Nach diesem Kurs sollte das eigenständige Klettern und Sichern in den Toprope-Routen möglich sein.

Es sind keine besonderen sportlichen Fähigkeiten erforderlich, um am Kurs teilzunehmen. Sicherlich ist eine sportlich angenehme Kleidung nicht verkehrt. Wir empfehlen lange Hosen. Offene Haare können leicht in Expressen oder Sicherungsgeräten eingeklemmt werden und sollten mit einem Haargummi zusammengebunden werden. Auch Schmuck wie Ringe oder Halsketten, sind beim Klettern eher gefährlich, von daher lass diese Dinge besser zu Hause.

Nach zwei Tagen werden wir Dir bei erfolgreicher Teilnahme den Kletterschein „KLEVER-Card Toprope“ ausstellen.

An den Kursterminen bitten wir Dich, bereits 15 Minuten im Voraus im H3 sein. Das H3 findest Du in der Max-Eyth-Strasse 49 in 72555 Metzingen.

Termine:

Donnerstag, 17. März 2016 19.00 Uhr – 22.00 Uhr

Freitag, 18. März 2016 19.00 Uhr – 22.00 Uhr

Kosten 75,00 € inkl. Material (Gurte, Sicherungsgeräte, Kletterschuhe) und Hallennutzung.

Die Kursgebühr solltest du im Voraus bar im H3 bezahlen oder auf oben genanntes Konto zu überweisen. Mit Eingang des Geldes ist die Anmeldung erfolgt.

Bei Fragen kannst Du Dich natürlich gerne an uns wenden.

Bernd Schwenkschuster und das H3 Team