

Klettern mit den NaturFreunden

Immer mehr Sportler*innen entdecken das Klettern als tolle Sportart für sich. Das kommt nicht von irgendwo her - die Abwechslung, das gemeinsame Erleben, die Aufregung und vor allem der große Spaß überzeugen und begeistern die meisten Einsteiger*innen in kürzester Zeit. Und klettern ist gesund: Bewegung, Ausdauer und auch Kraft werden individuell gefördert.

Der neu formierte Fachbereich BergsportNord der NaturFreunde stellt sich vor:

Egal ob (Wieder)Einsteiger*in oder routinierte*r Routenleser*in - wir haben für jede*n von euch was dabei:

Schnupperklettern:

Für alle, die das Seilklettern einfach mal ausprobieren möchten. Keine Vorkenntnisse erforderlich, ihr benötigt lediglich eine bequeme Sporthose.

Kurse:

Einsteiger*innen bieten wir einen Toprope-Kurs (eingehangenes Seil von oben) an. Vom richtigen Anseilknoten, über den Partnercheck bis zu den Seilkommandos erlernt ihr alle wichtigen Aspekte einer soliden Sicherungstechnik sowie das selbstständige Klettern von Topproperouten.

Fortgeschrittene Kletter:innen können im Vorstiegs-Kurs erlernen, eigenständig (ohne ein zuvor eingehängtes Seil) eine Route zu begehen und Kletternde im Vorstieg zu sichern.

Kletterkreis:

Wir klettern wöchentlich in der Kletterbar Hannover. Jede*r der/die klettern und zuverlässig sichern kann, ist herzlich eingeladen, sich uns anzuschließen. Hier findet Ihr eine/n Kletterpartner*in. Bei Bedarf gibt es Tipps und Tricks zur Verbesserung Eurer Klettertechnik und in Bezug auf das Sichern bringen wir Euch gerne auf den neuesten Stand.

Voraussetzung: Topropeschein oder Beherrschen aktueller Sicherungstechnik sowie eigene Kletterausrüstung (kann auch geliehen werden)

Outdoor:

Als NaturFreund:in zieht es uns natürlich nach draußen! Daher fahren wir regelmäßig in den Ith, den Harz oder zu anderen Kletterspots. Für Neueinsteiger:innen haben wir auch Kurse im Programm.

Ist dein Interesse geweckt? Du hast noch Fragen oder Anregungen? Dann komm zu unserem

Informationsabend Klettern

27. Oktober 2022, 19:00 Uhr im Naturfreundehaus Barsinghausen

Weitere Infos gibt es auf der Webseite des Landesverbandes der NaturFreunde <https://nf.nf-nds.de/>

