

Ausbildungsprogramm 2017

Allgemeine Hinweise

Für die Mitglieder der Alpenvereins-Sektion Wasserburg bieten die Fachübungsleiter und Trainer der Sektion spezielle Ausbildungskurse und -Touren an.

Eine Teilnahme setzt grundsätzlich die Mitgliedschaft im Deutschen Alpenverein voraus.

Hingewiesen wird auch auf einen sogenannten „freien“ Programmpunkt „Klettern nach Wahl“. Hier haben Interessenten erstmals die Möglichkeit, Inhalt und Termin selbst mit dem Trainer zu vereinbaren.

Die Anmeldung erfolgt in der Regel über die Organisatoren. Bei den Ausbildungskursen und -touren wird ein Ausbildungsbeitrag von 10,- € (Mitglieder anderer Sektionen 20,- €) je Tag berechnet. Für längere Mehrtagestouren wird die sektionsübliche Teilnahmegebühr von 2,- € je Tag zusätzlich erhoben. Die Gebühren sind bei jedem Kurs separat beschrieben. In den Kurs- bzw. Teilnahmegebühren sind keine weiteren Kosten wie für Verpflegung, Übernachtung, Fahrt usw. enthalten.

Kletterkurs „Nach Wahl“

Kursbeschreibung: Kletterkurs mit frei wählbaren Kursinhalten. Egal ob Topropekurs oder Vorstiegskurs, Techniktraining, Sturztraining oder Bouldern, auch Felskurse sind möglich.

Ob für Anfänger oder Fortgeschrittene - die Kurse werden ganz individuell nach Wunsch gestaltet.

Voraussetzung: Gruppe von 2-4 Personen.

Ausrüstung: nach Absprache.

Kursort: Beliebig nach Wunsch und Wetterverhältnissen.

Termin: Nach telefonischer Vereinbarung (alle Wochentage sind möglich).

Kursgebühr: Sektionsmitglied 10,- €, andere Sektion 20,- €, zzgl. Eintritt und Fahrtkosten.

Kursleitung und Anmeldung:

Trainer C Stefan Edl, Tel. 0176/454945841, stefan-edl@gmx.de

Anfängerkurs Bouldern

Kursbeschreibung: Einführung ins Bouldern - das Klettern ohne Seil in Absprunghöhe. Inhalte sind Grundformen der Bewegungen sowie das richtige Abspringen.

Voraussetzung: Allgemeine Sportlichkeit.

Ausrüstung: Kletterschuhe.

Kursort: Boulderraum der Sektion Wasserburg im Fit & Fun.

Termin: Dienstag, 17. Januar, 18-21 Uhr.

Kursgebühr: Sektionsmitglied 10,- €, andere Sektion 20,- €, zzgl. Eintritt Boulderraum 2,- €.

Kursleitung und Anmeldung:

Trainer C Vroni Moser, vroni.moser@yahoo.com

Trainer C Thomas Ochsenkühn, thomas.ochsenkuehn@gmx.de, Tel. 0176/21063677

Einführung in die Skitourentechnik

Kursbeschreibung: In sicherem Gelände wird das Skitourengehen erlernt. Wir werden gemeinsam die zehn Stationen des Skitourenlehrpfads am Unternberg bei Ruhpolding durchgehen. Für den Aufstieg, ca. 750 Hm, werden wir ca. 2-3 Std. benötigen.

Einkehr auf der Unternberg-Alm. Nach gemütlichem Beisammensein rundet die gemeinsame Abfahrt den Kurstag ab.

Kursinhalte: Überprüfung der Notfallausrüstung, Handhabung des LVS-Gerätes, Aufstiegs-Technik, wie z.B. Spitzkehren etc.

Voraussetzung: Komplette Skitourenausrüstung, LVS-Gerät (Batterien prüfen!), Sonde, Schaufel, 1.-Hilfe-Set, Skier oder Board mit Bindung für Aufstieg, Felle, gute Pistenskikenntnisse.

Termin: Samstag, 21. Januar, 9 Uhr, Busbahnhof Wasserburg.

Kursort: Unternberg bei Ruhpolding.

Kursgebühr: Sektionsmitglieder 10,- €, andere Sektion 20,- €.

Kursleitung, Info und Anmeldung:

Robert Huber, Tel. 0170/2107966, r.rausr@gmx.de

Langlaufkurs klassisch

Kursbeschreibung: Langlaufausbildung im klassischen Stil für Anfänger und Fortgeschrittene.

Voraussetzung: Allgem. Sportlichkeit, Langlaufausrüstung.

Kursort: Voraussichtlich Hundham im Leitzachtal, 9-13 Uhr.

Termin: Samstag, 28. Januar, 8 Uhr, Busbahnhof Wasserburg (Bildung von Fahrgemeinschaften), Alternativ-Treffpunkt um 8,45 Uhr in Hundham bei der Infotafel (von der Bushaltestelle an der Hauptstraße noch ca. 200 m bis zu einer Kapelle, dann rechts zum Loipeneinstieg).

Kursgebühr: Sektionsmitglieder 10,- €, andere Sektion 20,- €.

Kursleitung, Info und Anmeldung:

Babette Altmannspurger, babettealtmannspurger@arcor.de

Bei der Anmeldung bis zum 22. Januar bitte Angaben zum Können - Anfänger, Vorkenntnisse, guter Läufer etc. - machen.

Variantskikurs mit LVS-Training in Alpbach

Kursbeschreibung: Die Skitechnik im unwegsamen Gelände verbessern. Die Handhabung der Notfallausrüstung (LVS-Ausrüstung) wieder ins Gedächtnis rufen und die Taktik der Verschüttensuche in praktischen Schritten vermitteln.

Kursinhalte: Überprüfung der Notfallausrüstung, Handhabung des LVS-Gerätes, Skitechnik und Taktik im Gelände, evtl. leichte Skitour.

Voraussetzung: Komplette Skitourenausrüstung, LVS-Gerät (Batterien prüfen!), Sonde, Schaufel, 1.-Hilfe-Set, Skier oder Board mit Bindung für Aufstieg, Felle, gute Pistenskikenntnisse.

Kursort: Skigebiet Alpbach, Übernachtung in der Pension Alpenruh, Inneralpbach.

Termin: Sa./So 4./5. Februar

Kursgebühr: Sektionsmitglieder 20,- €, andere Sektion 40,- €, Liftkosten je nach Aufwand.

Kursleitung, Info und Anmeldung:

Robert Huber, Tel. 0170/2107966, r.rausr@gmx.de

Grundkurs Klettern für Frauen

Kursinhalte: Richtiges Anseilen, Einlegen der Sicherung, Partnerinnencheck und Selbstkontrolle, Ablassen und Topropeklettern, Einführung ins Bouldern.

Voraussetzung: Freude an der Bewegung, allgem. Sportlichkeit.

Kursort: Kletterhalle Rosenheim

2 Termine: jeweils Dienstag 7. und 14. Februar, jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr.

Kursgebühr: Sektionsmitglieder 10,- €, andere Sektion 20,- €, zzgl. Eintritt und Fahrtkosten.

Kursleitung und Anmeldung:

Trainer C Lissi Seibt, Tel. 0160/6459594

Mtb-Fahrtechniktraining

Kursbeschreibung: Gemeinsam wollen wir unser Können auf dem Mountainbike erweitern! Mit wertvollen Tipps und einfachen Übungen soll es in Zukunft gelingen, mit allen möglichen Fahr-situationen locker und streßfrei umzugehen!

Voraussetzung: Erste Erfahrungen mit dem Mtb, funktionssicheres Mtb mit Federgabel, Handschuhe und Helm.

Kursort: Wasserburg, Badriaparkplatz.

Termin: Freitag, 7. April, 15 Uhr.

Kursgebühr: Sektionsmitglieder 10,- €, andere Sektion 20,- €.

Kursleitung und Anmeldung:

FÜL Bernhard Oberhuber, Tel. 0176/34443646, ob.mtb@gmx.de

Mtb-Fahrtechnik on Tour - Saisonauftakt in Südtirol

Kursbeschreibung: Wo bei uns noch Schnee auf den Bergen liegt, können wir im sonnigen Südtirol schon die Kondition für die kommende Saison aufbauen. Auf leichten Trails bringen wir unsere Fahrtechnik wieder auf Vordermann!

Kursinhalte: Während der Touren werden Fahrtechartipps vermittelt und Schlüsselstellen gemeinsam erarbeitet.

Voraussetzung: Erfahrungen mit dem Mtb auf Singletrails, funktionssicheres Mtb mit Federgabel, lange Handschuhe und Helm, Knieprotektoren falls vorhanden.

Tourdaten: je ca. 50 km, je ca. 500-1000 Hm.

Termin: Freitag, 21. April, 16 Uhr (am Busbahnhof) bis Sonntag, 23. April.

Kursgebühr: Sektionsmitglieder 20,- €, andere Sektion 40,- €.

Kursleitung, Info und Anmeldung:

Robert Huber, Tel. 0170/2107966, r.rausr@gmx.de

Klettersteigkurs für Anfänger

Voraussetzung: Allgemeine Fitness, Trittsicherheit, Kondition.

Ausrüstung: Aktuelles Klettersteigset, Hüftgurt, Helm (können ggf. in Sportgeschäften ausgeliehen werden), Handschuhe.

Kursort: Hausbach-Klettersteig in Reit im Winkl.

Termin: Sonntag, 23. April, 9 Uhr.

Kursgebühr: Sektionsmitglieder 10,- €, andere Sektion 20,- €.

Kursleitung und Anmeldung:

Trainer C Christian Ramm, Tel. 0174/2708999,

Trainer C Kaj Petersen

Mtb-Fahrtechnik - nur für Mädels

Kursbeschreibung: In lockerer Atmosphäre nutzen wir die Umgebung von Wasserburg, um die Fahrtechnik zu verbessern. Am Vormittag vertiefen wir die Grundkenntnisse auf einem geeigneten Parkplatz. Anschließend werden wir sie auf verschiedenen Strecken rund um Wasserburg umsetzen.

Kursinhalt: Auffrischung der Fahrtechnik am Parkplatz, dann Umsetzung der gewonnenen Erkenntnisse auf freier Strecke.

Voraussetzung: Erfahrungen mit dem Mtb, funktionssicheres Mtb (auch Hardtail) mit Federgabel, lange Handschuhe und Helm, Knieprotektoren falls vorhanden.

Termin: Samstag, 13. Mai, 10 Uhr, Busbahnhof Wasserburg.

Kursgebühr: Sektionsmitglieder 10,- €, andere Sektion 20,- €.

Kursleitung, Info und Anmeldung:

Robert Huber, Tel. 0170/2107966, r.rausr@gmx.de

Klettern für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung: Klettern am Fels, Umfädeln der Umlenkungen (Basic's-Standplatzbau für evtl. Alpinrouten).

Voraussetzung: Sicher sichern im Vorstieg.

Kursort: Zellerwand oder Auerwandl.

Termin: Sonntag, 14. Mai.

Kursgebühr: Sektionsmitglieder 10,- €, andere Sektion 20,- €.

Kursleitung und Anmeldung:

Trainer C Kai Petersen, Tel. 0162/9211151,

Trainer C Christian Ramm

Klettersteigkurs für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Klettersteigerfahrung, mind. B/C, allgemeine Fitness, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit.

Ausrüstung: Bergschuhe, komplettes, aktuelles Klettersteigset, Hüftgurt, Helm, Handschuhe, Bandschlinge mit Karabiner.

Kursort: Grünstein-Klettersteig am Königssee, Berchtesgaden. Variantenwahl erfolgt nach Abstimmung mit den Teilnehmern.

Termin: Samstag, 20. Mai.

Kursgebühr: Sektionsmitglieder 10,- €, andere Sektion 20,- €.

Kursleitung und Anmeldung:

Trainer C Vroni Moser, vroni.moser@yahoo.com

Trainer C Thomas Ochsenkühn, thomas.ochsenkuehn@gmx.de, Tel. 0176/21063677

(Ausbildungshilfen während des Kurses!)

Klettersteigkurs für Anfänger

Voraussetzung: Allgemeine Fitness, Trittsicherheit.

Ausrüstung: Komplettes, aktuelles Klettersteigset, Hüftgurt, Helm, Handschuhe.

Kursort: Kaisergebirge.

Termin: Sonntag, 28. Mai.

Kursgebühr: Sektionsmitglieder 10,- €, andere Sektion 20,- €.

Kursleitung und Anmeldung:

FÜL Claus Fredlmeier, Tel. 08071/40156, FÜL Martin Grandl

Alpin-Kurs

Kursbeschreibung: Es werden Inhalte wie Sicherungsmethoden, Knotenkunde, Abseilen, Gehen im steilen Schnee und Eis, leichtes Klettern usw. vermittelt. Zielgruppe sind Einsteiger und Wieder-Einsteiger; es kann auch eine Gruppe von bereits erfahreneren Bergsteigern gebildet werden.

Voraussetzung: Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.

Ausrüstung: Hüftgurt und Helm und nach Absprache.

Kursort: Blaueishütte, Hochkalter.

Termin: Fr bis So 2.-4. Juni.

Kursgebühr: Sektionsmitglieder 30,- €, andere Sektion 60,- €.

Kursleiter: FÜL Martin Grandl und FÜL Claus Fredlmeier, Anmeldung bei Claus Fredlmeier, Tel. 08071/40156





Eis Ausbildung (2 Termine)

Kursbeschreibung: Für Jugendliche und Erwachsene.

Der Kurs beinhaltet Übungen zur Spaltenbergung genauso wie die Möglichkeit, das Klettern am Eis zu üben.

Voraussetzung: Ausdauer, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.

Ausrüstung: Steigeisen, Pickel, Hüftgurt und Helm und nach Absprache.

Kursort: Taschachhaus im Pitztal, Ötztaler Alpen.

2 Termine: Fr-So 30. Juni-2. Juli und Fr-So 14.-16. Juli.

Kursgebühr: Sektionsmitglieder 30,- €, andere Sektion 60,- €.

Kursleitung und Anmeldung:

FÜL Georg Mühlbauer, Tel. 0175/2227406, gmts@live.de

Anfängerkurs Klettern im Toprope (2 Termine)

Kursbeschreibung: Knotenkunde und Sicherungstechnik, grundlegende Klettertechniken.

Ziel: Abnahme des DAV-Kletterscheins „Indoor Toprope“.

Voraussetzung: Mindestalter 14 Jahre.

Ausrüstung: Kletterausrüstung (kann auch in der Halle ausgeliehen werden).

Kursort: Kletterhalle Waldkraiburg.

2 Termine: Mo 16. und Mi 18. Oktober, jeweils von 18 -21.30 Uhr.

Kursgebühr: Sektionsmitglieder 10,- €, andere Sektion 20,- € (für beide Abende plus Eintritt Kletterhalle jeweils).

Kursleitung und Anmeldung:

Trainer C Thomas Ochsenkühn, thomas.ochsenkuehn@gmx.de, Tel. 0176/21063677

Anfängerkurs Bouldern

Kursinhalte: Einstieg ins Bouldern (= Klettern in Absprunghöhe).

Voraussetzungen: Freude an der Bewegung, allgemeine Sportlichkeit.

Kursort: Boulderhalle Rosenheim.

Termin: Do 9. November, 18 bis 20 Uhr.

Kursgebühr: Sektionsmitglieder 10,- €, andere Sektion 20,- €. zzgl. Eintritt und Fahrtkosten.

Kursleitung und Anmeldung:

Trainer C Lissi Seibt, Tel. 0160/6459594

Fortgeschrittenenkurs Klettern im Vorstieg (2 Termine)

Kursbeschreibung: Aufbaukurs zum DAV-Kletterschein „Indoor Toprope“, Partnercheck.

Voraussetzung: Vorstieg-Sichern, Vorstieg-Klettern.

Ziel: Abnahme des DAV-Kletterscheins „Indoor-Vorstieg“.

Voraussetzung: Mindestalter 14 Jahre.

Ausrüstung: Kletterausrüstung (kann auch in der Halle ausgeliehen werden), Sicherungsgerät (vorzugsweise Halbautomat, z.B. Grigri).

Kursort: Kletterhalle Waldkraiburg.

2 Termine: Mo 13. und Mi 15. November, jeweils 18 bis 21.30 Uhr.

Kursgebühr: Sektionsmitglieder 10,- €, andere Sektion 20,- €.

Für beide Abende plus Eintritt Kletterhalle (jeweils).

Kursleitung und Anmeldung:

Trainer C Thomas Ochsenkühn, thomas.ochsenkuehn@gmx.de,
Tel. 0176/21063677

