

Kletterfreizeit im Ith April/Mai 2023

Raus aus der Halle, ab an den Fels!



Wann: Freitag, 28. April (ca. 19:00) – Montag, 01. Mai 2023 (ca. 15:00)

Wo: Treffpunkt Naturfreundehaus Lauenstein, Vogelsang 53, 31020 Salzhemmendorf

Teilnahmegebühr: 187,-€ pro Person inkl. ÜN/ Frühstück im Doppelzimmer
139,-€ pro Person inkl. ÜN/ Frühstück im eigenen Zelt

Kommt mit uns nach draußen und meldet euch an zu einem gemeinsamen Kletterwochenende an den Felstürmen des Ith!

Wenn ihr bereits Klettererfahrung in der Halle oder am Fels gesammelt habt, diese jedoch noch etwas ausbauen möchtet, seid ihr herzlich eingeladen, mit uns das verlängerte Wochenende vom **28.04.23 – 01.05.23** draußen am Fels zu verbringen.

Es werden drei Trainer:innen vom Team „Bergsport Nord der Naturfreunde“ die Kletterfreizeit begleiten und die Trainingsinhalte ganz nach euren Wünschen und Fähigkeiten zusammen stellen:

- Draußen-Neulinge können im Toprope erste Erfahrungen am Fels sammeln oder bereits Vorstiegsversuche am Fels wagen.
- Kletterer:innen mit etwas mehr Felserfahrung können unter Anleitung an ihrer Klettertechnik und -taktik feilen.
- Weitere mögliche Themen sind Routenplanung, Einsatz mobiler Sicherungsmittel und mentales Training (zur Bewältigung von Höhen- & Sturzangst).

Bitte bringt möglichst euer eigenes Material mit:

- Klettergurt
- Kletterschuhe
- Kletterhelm
- Sicherungsgerät (Autotuber oder Halbautomat → kein Tuber).
- 10 Expressschlingen pro 2 Teilnehmer:innen
- 1 60m-Seil pro 2 Teilnehmer:innen
- Selbstsicherungsschlinge (ggf. weitere Bandschlingen)
- Feste Schuhe für den Zustieg
- Warme Kleidung für abends
- Regenkleidung
- Wasserflasche

Grober Ablauf:

- **Start Freitag Abend:** Anreise bis 19h (spätere Anreisen aufgrund von
- **Samstag Vormittag:** Einklettern und mit dem Fels vertraut machen, Mittags Picknick am Fels
- **Samstag Nachmittag:** Themenschwerpunkte Teil I (Vorstieg, Klettertechnik, Umbau am Top, Einsatz mobiler Sicherungsmittel, mentales Training, Umwelt & Naturschutz etc...)
- **Sonntag Vormittag:** Themenschwerpunkte Teil II (s. o.), Mittags Picknick am Fels
- **Sonntag Nachmittag:** Projektieren
- **Montag Vormittag:** Check-Out / Abbau der Zelte, anschließend Klettern der Traumrouten im Ith bis ca. 15:00 Uhr, danach Abreise

Abends ggf. gemeinsames Kochen, Grillen, Essen, Lagerfeuer usw...

Nach Absprache kann gegen eine Leihgebühr auch Material ausgeliehen werden. Bitte gebt eure Leihwünsche direkt bei der Anmeldung mit an!

Übernachten werden wir im / am Naturfreundehaus Lauenstein. Wir haben bereits 6 Doppelzimmer inkl. Frühstück reserviert. Es besteht auch die Möglichkeit, auf der großen Wiese zu zelten.

Bitte sorgt selbständig für eure Mobilität vor Ort, da wir ggf. zu den Felsen in Fahrgemeinschaften fahren werden. Ebenso sollte die Verpflegung vor Ort (außer Frühstück) eigenständig organisiert werden.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Kletterfreizeit ist die Mitgliedschaft bei den NaturFreunden Deutschlands. Darüber hinaus solltet ihr schon Vorstiegserfahrungen in der Halle gesammelt haben und vorab einen unserer Klettertreffs der Bergsportgruppe besucht haben, damit wir euch kennenlernen und ggf. weitere organisatorische Themen besprechen können.

Treffpunkt ist entweder die
Nordwandhalle Hamburg, Am Insepark 20, 21109 Hamburg
Kontakt: Theresa Korte (theresa_korte@naturfreunde-hh.de / +49 176 84 44 99 15)

Oder

Kletterbar Hannover, Reinhold Schleese-Str. 21, 30179 Hannover
Kontakt: Matthias Näger (matze@nf-nds.de / +49 1577 72 44 728)

Kennenlernertermine bitte mit dem/ der entsprechenden Trainer:in bis Ende März 2023 absprechen und durchführen!

Wichtig: Bei regnerischem Wetter behalten wir uns vor, evtl. das Wochenende abzusagen oder in eine Kletterhalle in der Umgebung auszuweichen.

Campingausrüstung: Zelt, Isomatte, Schlafsack, Kochgelegenheit & Geschirr, Verpflegung für das Wochenende (es kann auch vor Ort Fr & Sa eingekauft werden).

Verbindliche Anmeldung (first come first served) zur Kletterfreizeit bis spätestens 10. März 2023 unter:

Matthias Näger
matze@nf-nds.de
+49 1577 72 44 728

Eine kostenlose Stornierung ist ebenfalls bis 10. März 2023 möglich. Danach fallen Stornokosten in Höhe von 50% des Gesamtbetrags an.