

Selbsteinschätzung Klettern

Um die Gruppe insgesamt einschätzen zu können und die Tour gut zu planen, fragen wir deinen Kenntnisstand ab. Bitte schätze dich ehrlich ein. Die Auswertung wird unter den Teamenden besprochen und erfolgt ohne Bewertung und dient der Planung. Wir freuen uns über alle Teilnehmenden, unabhängig von deiner Vorerfahrung 😊 (mehrere Antworten möglich)

Name:

Alter:

1. Klettererfahrung:

Hast du Klettererfahrung?

☐ Ja

☐ Nein

Wenn Ja -> Ich klettere seit..Jahren

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10+

Regelmäßigkeit:

☐ Innerhalb des letzten Jahres klettere ich:

☐ 1-2 Mal im Monat

☐ 1 Mal die Woche

☐ Mehrmals die Woche

☐ Nichts davon passt beschreibe genauer:

Wenn Nein

☐ Ich habe Klettern aber schon mal probiert

☐ Ich habe richtig Bock was zu lernen (klettern und sichern)

☐ Ich gehe regelmäßig bouldern

☐ Ich gehe ab und zu bouldern

☐ Ich war schon mal bouldern

☐ Nichts davon passt beschreibe genauer:

2. Erfahrung mit dem JDAV:

☐ Ich war/bin in einer (J)DAV Kinder/ Jugendgruppe die klettert

☐ Ich war schon mal mit der (J)DAV unterwegs

☐ Ich war noch nicht mit dem (J)DAV unterwegs

☐ (J)DAV, was ist das?

☐ Nichts davon passt beschreibe genauer:

Ich war schonmal am Fels bouldern: O ja O nein

☐ Ich war schon öfters auch eigenverantwortlich an verschiedenen Felsen klettern

O Nichts davon passt. Beschreibe genauer: In welche Gebiet hast du Erfahrung gesammelt, in welchem Rahmen war das? Wie viele Felstage hattest du innerhalb des letzten Jahres?

-----○-----○-----○-----○-----○-----
 Noch nie gesichert gelegentlich/ länger her mach ich im Schlaf

5. Falls du schon im Vorstieg sicherst (ansonsten überspringen):

☐ Ich sichere eher in leichten Routen

☐ Ich sichere auch in schwereren Routen und kann schnell agieren

☐ Ich fühle mich unsicher im Stürze halten oder habe Angst ohne Hintersicherung

☐ Ich weiß, dass ich es kann, fühle mich aber unsicher

☐ Ich fühle mich sicher dabei

In der Halle

☐ Stürze muss ich selten halten

☐ Stürze halte ich regelmäßig

☐ Ich weiß wie und wann ich weich sichere und habe das Sturzgelände und Bodensturzgefahr im Kopf

Am Fels

☐ Stürze muss ich selten halten

☐ Stürze halte ich regelmäßig

☐ Ich weiß wie und wann ich weich sichere und habe das Sturzgelände und Bodensturzgefahr im Kopf

☐ Nichts davon passt beschreibe genauer in eigenen Worten:

6. Wie ist dein Verhältnis zu Vorstieg?

☐ Ich bin noch nie vorgestiegen

☐ Ich kann vorsteigen, aber bisher nur in der Halle

☐ Es kostet mich ein bisschen Überwindung manchmal aber geht dann schon

☐ Bei solidem Eichenabstand am Fels kein Problem für mich

☐ Am Fels nur, wenn die Exen schon dring hängen und die Abstände passen

☐ Nichts davon passt beschreibe genauer in eigenen Worten:

Warst du schon mal Rissklettern?

☐ nein

O ja:

O schon mal gemacht

O ich bin häufiger Rissklettern

O am Fels findet man mich meistens im Riss

O Nichts davon passt beschreibe genauer in eigenen Worten:

8. Hast du Erfahrung mit mobilen Sicherungen?

O Was ist denn das?

☐ Nein

O ja, mit Keilen

O ja, mit Ufos

O ja, mit Bandschlingen

O ja, mit Friends

Wenn ja ->

Wie fühlst du dich mit den mobilen Sicherungen, die du bisher genutzt hast?

-----○-----○-----○-----○-----○-----

Unsicher/
Lange her

ich benutze sie,
aber mit ungutem Gefühl

in meine gelegten Sicherungen
würde ich jederzeit fallen

Unsicher/
Lange her

Lange her

ich benutze sie,
aber mit ungutem Gefühl

aber mit ungutem Gefühl

in meine gelegten Sicherungen
würde ich jederzeit fallen

würde ich jederzeit fallen

9. Hast du dich schon einmal abgeseilt? Das bedeutet sich selbst abseilen, nicht von einer anderen Person am Ende der Route abgelassen zu werden:

O Ich habe mich noch nie abgeseilt

☐ Ich habe das schonmal gemacht aber würde es nicht einfach so nochmal hinbekommen, ohne mir das nochmal anzuschauen

☐ Ich habe das in einem anderen Kontext schonmal gemacht (Baumklettern, Bergrettung, THW etc..)

☐ Ich kann selbstständig abseilen

O Ich mach das wenn's sein muss, aber ist auch bisschen gruselig

☐ Abseilen macht mir mehr Spaß als Klettern selbst

O Nichts davon passt beschreibe genauer in eigenen Worten:

Vielen Dank für die Selbsteinschätzung!