

Udlejning af klatrehallen i Odense Sportscentrum:

Klatrehallen udlejes med fokus på at fremme klatring som sport og idræt. Ved udlejning vil deltagerne prøve forskellige former for klatring, få basal viden om udstyr og klatreteknikker. Gæster over 14 år vil lære sikringsteknikker. Af ovenstående grunde, udlejes klatrehallen ikke til polterabend eller teambuilding.

Et forløb i klatrehallen kan se ud som følgende:

- Introduktion: 15 min.
Rundvisning i hallen. Information om klatring som sport. Beskrivelse af de forskellige grene af klatring. Beskrivelse af arrangementet.
- Opvarmning: 10 min.
Store muskelgrupper. Fingre, albuer og skuldre.
- Bouldering: 35 min. (korte ruter uden reb)
Basal klatreteknik, information om bouldering. Gæsterne boulder selv.
- Sikkerhed: 20 min.
Instruktion i sele, indbinding, sikkerhed.
- Topreb: 60 min. (lange ruter med reb)
Gæsterne skal toprebsklatre. De uddannes til at sikre med backup.
- Afslutning: 10 min.
Opsummering og oprydning

Er der mange deltagere, kan man med fordel deles op i to grupper. Alle introduceres til bouldering samtidig. Derefter kan den ene gruppe boulder, mens den anden gruppe starter på toprebsklatring. Når toprebsholdet kan klare sig selv, bliver boulderholdet introduceret til sikring.

Påklædning:

- Sportstøj, gerne tætsiddende, og indendørssko med flad sål. Der er mulighed for at låne klatresko i hallen.
- Medbring sutsko eller klipklapper til ventetiden.
- For at I får mest muligt ud af arrangementet bør I møde omklædt. Der er dog mulighed for bad og omklædning i hallen.
- Udendørssko er **ikke** tilladt i hallen.

For at kunne lære sikringsteknikker, skal gæsterne være fyldt 14 år. Er gæsterne yngre end 14 år, kan en voksen lære at sikringsteknik og dermed sikre i stedet.

Pris og praktiske oplysninger:

Maksimalt 25 deltagere pr. hold.

Ved hold med mere end 12 deltager, skal der benyttes 2 instruktører.

Pris pr. time med op til 12 deltager: 800 kr.

Pris pr. time med op til 25 deltagere: 1000 kr.

Skoler kan med fordel uddanne en lærer til klatreinstruktør. Dermed kan skolen selv afholde arrangementet i hallen. Dansk klatreforbund hjælper med denne uddannelse. OSKK hjælper gerne med formidling af denne kontakt.

Da klubbens medlemmer altid har adgang til hallen, kan man forvente at der er andre til stede ved udlejning af klatrehallen. Hold der lejer hallen har dog altid fortrinsret på de vægge de skal bruge.

Med venlig hilsen

Odense Sportsklatreklub
Odense Sportscentrum