

Programm Frauenkletterfestival

DAV Darmstadt Starkenburg
Alpin- und Kletterzentrum
Lichtwiesenweg 15
64287 Darmstadt

Straßenbahn Linie 2, 9
Odenwaldbahn Vias (RE 80, RB 81, 82) TU Lichtwiese
Parkplätze im Lichtwiesenweg
offen für FLINTA+

Kosten 30 € für Teilnehmerinnen DAV Darmstadt Starkenburg/35 € für andere
enthalten: Kosten für Übernachtung, zwei Tage Eintritt, Workshops nach Verfügbarkeit,
gemeinsames auch veganes/vegetarisches Abendessen, Frühstück am Sonntag

Das Bistro der Kletterhalle ist regulär geöffnet (Kaffee, Pizza, Snacks, Eis, Kaltgetränke) und verwöhnt uns abends auch mit einem (kostenpflichtigen) Aperitif

Was ist mitzubringen:

Übernachtungsgepäck, Klettersachen inkl. Seile und Expressschlingen für die Außenwand, Yogamatte, Snacks und Getränke für den Eigenbedarf, Bargeld für kostenpflichtige Workshops und Flohmarkt, nicht mehr geliebte (Kletter)bekleidung für unseren Flohmarkt,

Workshops:

Die Workshops können erst beim Check-In verbindlich gebucht werden, es gibt für jede Teilnehmerin einen Platz in einem Workshop, freie Plätze hiernach können selbstverständlich zusätzlich genutzt werden und diese freien Plätze werden am Infopoint vergeben. Euer Wunschworkshop ist schon voll? Nutzt die Chance, über den Tellerrand zu schauen und Neues zu lernen.

Wetter: Die Halle verfügt über Wände innen und außen, es gibt einen großen schattigen Garten, der Boulderbereich liegt innen im OG, ebenso die Schulungswand. Im Erdgeschoß befindet sich das Bistro und der Übergang in den Garten, im Untergeschoss die Hauptwand, Umkleiden, Toiletten. Übernachtet werden kann im Zelt im Garten oder in der Halle, zB auf den Matten im Boulderbereich. Bei gutem Wetter versuchen wir, so viele Veranstaltungen wie möglich nach außen zu legen.

Samstag 22.08.2026

Anreise ab 8 Uhr

Check-In besetzt von 8-10 Uhr

Infopoint besetzt von 10-12 Uhr

WANN?	WAS?	WO? FÜR WEN? (in Klammern Nummern auf dem Lageplan innen/außen)
8-10 Uhr	Check-In, Buchung Workshops, Zeltaufbau	EG (1) Eingang für alle
9.45 Uhr	Begrüßung im Garten	Für alle (5)
10 Uhr	Routesetting Workshop for Beginners (bis 13 Uhr)	10 Teilnehmerinnen, Boulderbereich 1. OG (16)
10 Uhr	Workshop: Mehr Kraft beim Klettern (bis 13 Uhr)	10 Teilnehmerinnen, Trainingsbereich 1. OG (17)
10 Uhr	Einstieg ins Klettern und Sichern (Teil 1)	6 Teilnehmerinnen, Emporenwand 1. OG (18)
10 Uhr	Workshop Flugstunde Sicherungstraining (bis 13 Uhr)	10 Teilnehmerinnen, Hauptwand innen UG oder außen(9)
11 Uhr	Workshop Rissklettern (bis 12.30)	6 Teilnehmerinnen, am Riss (9)
11 Uhr	Workshop Bewusst klettern (bis 13 Uhr)	6 Teilnehmerinnen, Kl. Kletterwand außen (4) oder Separée, Hauptwand innen UG (9)
13 Uhr	Workshop Bouldern (bis 15 Uhr)	8 Teilnehmerinnen Boulderbereich, 1. OG (16)
13.30 Uhr	Workshop Rissklettern (bis 15 Uhr)	6 Teilnehmerinnen, am Riss
13.30 Uhr (Ende 18/19.30 Uhr)	Workshop Kletterfotografie mit oder ohne persönliches feedback (ab 18 Uhr) Kosten: 80 Euro Anmeldung: https://forms.gle/puhKwo6hJqtH3fS29	3-9 Teilnehmerinnen, Voranmeldung zwingend erforderlich Hauptwand innen UG oder außen(9)
14 Uhr	Einstieg ins Klettern und Sichern (Teil 2)	6 Teilnehmerinnen, Emporenwand, 1. OG
14 Uhr	Workshop: Mehr Mut beim Klettern (bis 17 Uhr)	10 Teilnehmerinnen, Hauptwand außen oder innen, UG (9)
Ab 14 Uhr bis 17 Uhr	Kreativangebot mit Seilresten DIY Schalen, Tablett, Schlüsselanhänger	Für alle Bistrobereich außen EG (3) oder innen (1)
14 Uhr	Workshop Flugstunde Sicherungstraining (bis 17 Uhr)	10 Teilnehmerinnen außen Hauptwand oder innen (9)

14 Uhr	Workshop Bewusst klettern (bis 16 Uhr)	6 Teilnehmerinnen, Kl. Kletterwand außen (4) oder Separée, Hauptwand innen UG (9)
15 Uhr	Routesetting Workshop für alle Level (bis 19 Uhr)	10 Teilnehmerinnen Boulderbereich 1. OG (16)
14 Uhr	Workshop Kletterfotografie (bis 18 Uhr)	6 Teilnehmerinnen Hauptwand außen oder innen (9)
16 Uhr	Verletzungen und Überlastungsbeschwerden	14 Teilnehmerinnen im Garten (5) oder Seminarraum EG (7)
18 Uhr	Vortrag und Diskussion Climbing the Gap	Für alle im Seminarraum, EG (7)
19 Uhr	Gemeinsames Abendessen mit Cova Bowls	Für alle im Foyer, EG (1-8)
20 Uhr	Flohmarkt	Für alle in der Kletterhalle, EG
21 Uhr	Musik und Tanzen und Festivalvibes	Für alle in der Kletterhalle, EG

Sonntag 23.08.2026

9 Uhr	Gemeinsames Frühstück	Für alle Foyer Kletterhalle EG (1-7)
10 Uhr	Yoga auf der Wiese	Für alle Garten (5) oder Kletterhalle EG (9)
Ab 9 Uhr	Gemeinsames Klettern	Für alle
12 Uhr	Offizielles Ende der Veranstaltung, Verabschiedung	Für alle, Garten (5)

Workshops:

Routesetting Workshop for Beginners mit Bekki und Mascha

3 h, 10 Teilnehmerinnen

Einführung in das Material, Bauen von ersten eigenen Bouldern

Voraussetzungen: keine Routenbauerfahrung, jedes Kletterlevel

Material: Festes Schuhwerk zum Arbeiten auf der Leiter, wenn vorhanden Gehörschutz und Schutzbrille, Bouldersachen

Routesetting Workshop für alle Level mit Bekki und Mascha

4 h, 6-10 Teilnehmerinnen

Creative Movements oder Einstieg ins Bauen- für jede ist was dabei. Du bist schon im Routenbau unterwegs und willst mehr lernen? Hier bist Du richtig! Aber auch als Anfängerin lernst Du:

Einführung in das Material, Bauen von ersten eigenen Bouldern

Voraussetzungen: keine bzw. vorhandene Routenbauerfahrung, jedes Kletterlevel
Material: Festes Schuhwerk zum Arbeiten auf der Leiter, wenn vorhanden Gehörschutz und Schutzbrille, Bouldersachen

Mehr Kraft beim Klettern mit Julia: Wie werde ich stärker? Aufwärmroutine, Krafttraining für zu Hause, Übungen in der Kletterhalle, Training beim Boulder, Trainingsboards, Campusboard, Fingertraining

3h, 10 Teilnehmerinnen, jedes Kletterlevel, ggfs Yogamatte, Trainingsgeräte

Mehr Mut beim Klettern mit Julia: Wie traue mir mehr zu? Selbstzweifel und Ängste beim Klettern erkennen und bekämpfen, für mehr Selbstbewußtsein an der Wand insbesondere im Vorstieg: Gesprächsrunde und praktische Übungen für mehr Commitment und Mut beim Klettern

3h, 10 Teilnehmerinnen, Erfahrungen im Vorstieg

Workshop Flugstunde am unteren Seilende? mit Simone

Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Aspekten des Sicherns beim Sportklettern, angefangen mit einem kurzen Theorieteil bis zu einem ausführlichen Praxisteil zu den Themen Gewichtsunterschiede, körperdynamisches Sichern, Bremskraftverstärker usw. 10 Teilnehmerinnen, Erfahrungen im Vorstieg

Workshop Verletzungen und Überlastungsbeschwerden im Klettersport mit Anja

Frühzeitiges Erkennen und gezielte Vermeidung von Schulter- Wirbelsäulen-, Fußbeschwerden; effektive Übungen aus Pilates, Yoga, Faszientraining für das Aufwärmen, Dehnen und zur Kräftigung, Ideal zur Integration in den Kletteralltag 1,5 h, für alle, die langfristig gesund und verletzungsfrei bleiben möchten, 14 Teilnehmerinnen, jedes Kletterlevel

Workshop Bewusst klettern mit Iris: Klettern anders erleben: Achtsamkeit, bewusste Wahrnehmung, Reflexion, Vertrauen, Loslassen, Spannung und Entspannung an der Wand und im Leben, für alle, die nicht nur höher, sondern auch bewußter klettern möchten

2 h, 6 Teilnehmerinnen, jedes Kletterlevel

Workshop Einstieg ins Klettern und Sichern mit Arianna

Du wolltest schon immer Klettern lernen? Du boulderst bereits, hast aber noch nie einen Klettergurt angehabt? Nutze die Chance, unter Frauen die ersten Schritte ins Klettern und Sichern zu wagen (Kurs kann in der Halle an einem gesonderten Termin rabattiert fortgeführt werden bis zum Erwerb des Topropescheins). Die ersten Knoten, die Sicherungsgeräte, das Material werden vorgestellt und Du kletterst das erste Mal am Seil in die Höhe. Du hast bereits geschnuppert? Dann lernst Du die nächste Schritte. 2 mal 2 h, für Anfängerinnen auch ohne jegliche Vorkenntnisse, 6 Teilnehmerinnen

Clever geklemmt, easy getoppt: Workshop Rissklettern mit Doris und Birgit

Yosemite, Pfalz, Indian Creek, Heubach: Rissklettern macht richtig Laune, wenn man weiss, wie es geht.

Workshop zum Erlernen der Handrisstechnik, um kraftsparend und elegant durch Klassiker zu kommen

6 Teilnehmerinnen, Voraussetzung: mittleres Kletterlevel

Boulder Workshop für Fortgeschrittene mit Agathe: Coaching zur Verbesserung der Technik, Kraft und Taktik, insbesondere: Eindrehen, Dynamos (Erlernen von Dynamos und

Schwungnutzung), Körperpositionierung, Heel- und Toehooks, Routenanalyse, kraftsparendes Klettern, Auffinden von individuellen Schwächen und Lösungsansätzen
8 Teilnehmerinnen, Voraussetzung: mittleres Kletter/Boulderlevel

Fotoworkshop mit Daga

Sportfotografie meets Höhenarbeit: Ein Workshop, in dem die Möglichkeiten der Kletterfotografie gezeigt werden. Der Workshop ist für alle, die gern bessere Fotos vom Kletterausflug mitbringen möchten. Auch Handyfotografen sind willkommen. Als eine kleine Attraktion wird es die Möglichkeit geben, sich auch an Analogfotografie zu versuchen. Bitte eigene Kletterausrüstung mitbringen (Gurt unbedingt!) und außerdem saubere Turnschuhe/Zustiegsschuhe - wir wollen den anderen Benutzer der Halle die Wände und Griffe nicht verschmutzen! Für Hochseil-Ausrüstung wird gesorgt, aber wer eigene Sicherung mitbringen möchte, ist dazu eingeladen. Am besten wird der Workshop genutzt, wenn die Teilnehmerinnen eigene Fotoausrüstung mitbringen - dann lernt ihr mehr und bekommt Tipps spezifisch an die eigene Kamera bezogen. Auch Handyfotografen sind willkommen.

Climbing the gap-Geschlechterdifferenzen im Klettersport. Vortrag von Kaja: Was wissen wir über die Unterschiede zwischen Klettererinnen und Kletterern? Vortrag zu einem sportwissenschaftlichen Forschungsprojekt, welches sich genau mit dieser Frage befasst hat.

Für alle, keine Vorkenntnisse

Und sonst?

Gemeinsames Abendessen mit auch veganen und vegetarischen Bowls frisch zubereitet und serviert von **Cova Bowls und Breakfast**

Übernachtungsmöglichkeiten auf der Wiese und in der Kletterhalle

Kletterbekleidungsflohmarkt zugunsten eines guten Zweckes in der Frauenförderung
Jeder bringt mit, was er nicht mehr mag und findet hoffentlich ein paar neue Schmuckstückchen, insbesondere Kletterbekleidung aber gern auch andere Schrankhüter. Wir wollen die Gelegenheit nutzen, ein paar Einnahmen zu generieren und möchten ein Frauenprojekt, alternativ ein Frauenhaus aus der Umgebung unterstützen und viel Spass beim gemeinsamen Anprobieren und Vorführen der Kollektion haben.

Massage (gegen Aufpreis) voraussichtlich stehen am Samstag und Sonntag zwei Masseurinnen vor Ort zur Verfügung, die gegen Aufpreis mit zwei verschiedenen Techniken (Thai Massage, Ayurveda) in die Entspannung leiten, vor Ort buchbar

Zusammensein, Austausch, Musik, Festivalvibes, Diskussionen, Gespräche rund um Klettern, Bouldern, Training, Reisen, Frausein, Freude, Lachen, Chillen und viele schöne Routen, Disco in der Halle mit unserer DJane

Gemeinsames **Frühstück** und **Yoga** zum Start in den Sonntag