

## Fragen und Antworten :

- **Ablauf ... Was erwartet mich im Kletterwald ?** Nach der **Anmeldung an unserer Kasse** erhaltet Ihr eine professionelle Sicherheitsausrüstung, bestehend aus Klettergurt, Kletterhelm, Bandschlaufen mit eingebundenen Karabinern und Seilrolle, sowie einen Kletterhelm. Wir erklären Euch, wie Ihr die Ausrüstung anzieht und überprüfen die komplette Ausrüstung auf richtigen Sitz, nachdem Ihr die Ausrüstung angelegt habt. Anschließend geben wir Euch zum Schutz der Hände Lederhandschuhe ( die nur in den seltensten Fälle perfekt passen ! ) mit auf den Weg zur **Sicherheitseinweisung in unserem Einweisungsparcour**. Im Einweisungsparcour erklären wir in Theorie & Praxis die Bedienung der Sicherheitsausrüstung und das richtige Verhalten in der Anlage. Danach geht jeder Teilnehmer durch den Einweisungsparcour, damit wir uns davon überzeugen können, ob die Sicherheitsmaßregeln von Euch in der Praxis umgesetzt werden können. Nach bestandenem Einweisungsparcour bewegt Ihr Euch frei ohne direkte Aufsicht durch unsere Trainer in unserer Anlage. Bei Fragen und Problemen stehen wir Euch mit Rat und Tat zur Seite, im Extremfall retten wir Euch aus jedem Ort der Anlage mit unserem Höhenrettungsgerät.

- **Vorkenntnisse ... Werden Vorkenntnisse zum Begehen der Anlage benötigt ?** Es werden weder Kenntnisse aus dem Kletterbereich noch aussergewöhnliche sportliche Kondition vorausgesetzt. Eine durchschnittliche körperliche Konstitution reicht aus. Wichtig sind gute Koordination und Motorik, vor allem ein gesundes Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit und die Bereitschaft die eigenen Grenzen zu erfahren. **Traue Dir etwas zu, gehe aus Dir heraus und Du wirst überrascht sein über Deine Fähigkeiten. Wir bieten in unserer Anlage ungeahnte Möglichkeiten zu Deiner Persönlichkeitsentwicklung, das gilt insbesondere für Kinder !!!**

- **Bezahlung ... Müssen alle Besucher bezahlen ?** Nur die Teilnehmer bezahlen, die auch durch unsere Parcours klettern wollen.

- **Kinder ... Können Kinder den Waldklettergarten benutzen ?** Die Teilnahme von Kindern ist etwa **ab einer Körpergröße von 1,40 m in Begleitung eines Erwachsenen und/oder mit der Einverständniserklärung des Erziehungsberechtigten möglich**. Kinder ab ca. 1,30 m können die Anlage begehen, soweit wir die zur Verfügung stehende Ausrüstung passt und wir dies nach Begehen des Einweisungsparcours durch das Kind als sinnvoll erachten. Grundvoraussetzung ist eine gute Motorik und Auffassungsgabe der Kinder !

- **Verweildauer ... Wie lange braucht man zum Begehen aller Parcours ?** Das liegt ganz an Euch und ist individuell ganz verschieden . Die Spanne schwankt zwischen knapp einer Stunde und nie ;-). Ihr habt **3 Stunden Zeit** und könnt ohne Hetze in diesem Zeitfenster alle Parcours schaffen. Ihr habt die freie Wahl unter mehreren Parcours . Ihr könnt Parcours auslassen oder auch mehrfach durchklettern, so wie es Euch gefällt. Nach jedem Parcour kommt Ihr zurück auf den Boden und dann geht es weiter zum Nächsten - oder auch nicht ...

- **Wartezeiten ... Können Wartezeiten entstehen ?** Im Gegensatz zu vielen anderen Anlagen haben wir nur eine begrenzte Anzahl von Ausrüstungen, die eine Überfüllung der Anlage ausschliesst. Wartezeiten werden daher nur in Ausnahmefällen entstehen.

**Bei hoher Nachfrage ( bei schönem Wetter in den Ferien und am Wochenende ) empfehlen wir einen kurzen Anruf im Vorfeld des Besuches, um sich ggf. Ausrüstungen zu reservieren.**

- **Anreise mit DB und Bus ... Wir erreiche ich die Anlage mit öffentlichen Verkehrsmitteln ?** Der Kletterwald Illingen ist in den öffentlichen Nahverkehr gut eingebunden. Der Bahnhof Illingen ist nur ca. 2 km entfernt und zu Fuß in ca. 25 Minuten zu erreichen. Der Bus fährt bis zum Ortsrand von Illingen.

- **Sicherheit ... Wie sicher ist der Klettergarten ? Sicherheit hat bei uns oberste Priorität ! Hier machen wir keine Kompromisse ! Unser neues Sicherungssystem ( SSB System der Firma Bornack aus Heilbronn ) verhindert ein versehentliches Aushängen aus dem Sicherungsseil, weil immer ein Karabiner automatisch im Sicherungsseil verschlossen ist !** Die bodennahen Teile der Anlage werden täglich auf ihre Sicherheit überprüft. Die komplette Sicherheitsausrüstung wird von uns gestellt ! Sie erhalten von unseren speziell geschulten Trainern eine Einweisung in die Handhabung des Materials, wir checken Eure Sicherheitsausrüstung bevor Ihr den Parcour betretet und überprüfen, ob Sie die Verhaltensregeln zu Ihrer Sicherheit im Parcour verstanden haben. Für auftretende Fragen und Problemen stehen Ihnen mindestens 2 ausgebildete Trainer mit Rat und Tat zur Seite.- --

- **Anmeldung ... Ist es ratsam, sich anzumelden ?** Grundsätzlich ist unter der Woche keine Anmeldung erforderlich. **Gruppen ab 10 Personen müssen sich vorher anmelden ! Am Wochenende und in den Schulferien empfehlen wir eine telefonische Reservierung für jedermann, um Wartezeiten zu**

**vermeiden. 30 Minuten nach dem Zeitpunkt der Reservierung werden die Ausrüstungen bei Nachfrage an andere Gäste ausgegeben ! Sprechen Sie uns an !**

- **Kleidung ... Welche Kleidung eignet sich am besten ?** Mit festem Schuhwerk und bequemer Kleidung sind Sie bestens gerüstet, bei wechselhaftem Wetter bewährt sich eine Regenjacke im Gepäck. Wegen erhöhter Verletzungsgefahr eignen sich Sandalen nur bedingt, Schlappen und Flipflops sind ungeeignet !

- **Verpflegung ... Kann man bei Euch etwas zu Essen und zu Trinken kaufen ?** Unser Kiosk bietet ein überschaubares Angebot an Snacks und Getränken !

- **Toiletten ... Kann ich bei Euch auch mal P... machen ?** Unser Sanitäranlagen lassen keine Wünsche offen ! Wir bitten allerdings, die Toiletten und Waschgelegenheiten pfleglich zu behandeln und so zu verlassen, wie man sich wünscht sie anzutreffen.

- **Preisgestaltung ... Gibt es spezielle Ermässigungen ?** Wir haben unsere Preisgestaltung speziell auch auf den kleinen Geldbeutel von Familien, Jugendlichen, Gruppen aus gemeinnützigen Vereinen oder sozialen Einrichtungen und Schulklassen ausgerichtet, um **allen interessierten Personengruppen den Besuch in unserer Anlage zu ermöglichen**. Wir halten das für fair ! Mehrfache Ermässigungen sind nicht möglich ! Zum "**Hereinschnuppern**" bietet sich an den Öffnungstagen unsere **Happy Hour** ab 1,5 Std. vor Schließung der Anlage an, bei der Sie zum 1/2 Preis 1,5 Stunden klettern können.

- **Wetter ... Bleibt der Waldklettergarten auch bei wechselhaftem Wetter geöffnet ?** Auch bei leichtem Regen ist die Benutzung problemlos möglich. Wir schließen die Anlage zu ihrer Sicherheit bei Sturm, starkem Regen und Gewitter ! Bei Nässe sind die Übungen trotz erhöhter Rutschgefahr problemlos begehbar, **die Seilrutschen haben einen verlängerten Bremsweg** .

- **Hunde ... Sind Hunde in der Anlage erlaubt ?** Gut erzogene ;- ) Hunde haben Zugang, sie sind allerdings ständig an der Leine zu führen und nicht unbeaufsichtigt zu lassen.

- **Höhenangst ... Sollen Menschen mit Höhenangst den Waldklettergarten besuchen ?** Einige Menschen kennen dieses unangenehme Gefühl, wenn sie aus großer Höhe herunterschauen. Das menschliche Gehirn kann Höhen schlecht abschätzen. Es bezieht sich daher auf die sichtbaren Verbindungen mit der Erde. Wenn ich also auf das Dach eines Hochhauses steige und ich schaue nach unten, dann sehe ich die steil nach unten ragende Fassade. Und genau das erzeugt das ängstliche Gefühl. Bei manchen Menschen ist das so schlimm, daß sie nicht mal von einer Leiter herunterschauen können. Aber komischerweise hat niemand Höhenangst wenn er aus einem Flugzeug schaut. Wir Landtiere sind nicht gewohnt zu fliegen. Darum haben wir kein Warnsystem beim Fliegen. Aber den Abgrund, den fürchten wir, gerade weil wir nicht fliegen können.

**Höhenangst ist eine Fehlentwicklung eines angeborenen Schreckreflexes, der uns vor Abgründen warnen soll.** Der Mensch entwickelt diesen Schreckreflex schon im Krabbelalter. Er entsteht immer dann, wenn wir an einen Rand gelangen. Das ist eine ganz normale Reaktion. Aber wenn dieser Reflex aus irgendeinem Grund zu stark wird, oder sich fehlentwickelt, dann entsteht aus dem Erschrecken Angst: Höhenangst! Manche Menschen ergreift dann eine regelrechte Panik. Sie fühlen sich magisch in die Tiefe gezogen und müssen sich festhalten. Höhenangst gehört zu den Angstneurosen, zu den Phobien und sie ist oft begleitet von Schweißausbrüchen, Herzrasen und Zittern.

**Es ist grundsätzlich möglich, die Höhenangst zu überwinden.** Wer das möchte, sollte nur etwas Mut mitbringen; denn die Verhaltenstherapie, die meistens erfolgreich ist, besteht darin, die angstauslösenden Orte und Situationen immer wieder aufzusuchen und sich immer wieder der Angst zu stellen. **Wir leisten Ihnen auf diesem Weg gerne unsere Hilfestellung und bieten Ihnen im Waldklettergarten die Möglichkeit, sich Ihrer Höhenangst zu stellen. Speziell zum Kennenlernen und Herantasten haben wir einen Parcour in 1 - 2 m Höhe und einen Parcour in 3-5 m Höhe.** Und das ganz ohne Medikamente in der wunderschönen freien Natur, nur mit Ihrem eigenen Willen. **Die Erfolgsquote dieser Therapie ist hoch ( ca. 90 % )!**

Goethe hatte übrigens das gleiche Problem. Ob der gute Goethe das alles schon gewußt hat, mag bezweifelt werden, aber er wollte diese lästige Phobie unbedingt loswerden. Und er tat instinktiv genau das Richtige. Während seines Studiums in Straßbourg kletterte er immer wieder den Turm des Münsters hinauf - solange bis schließlich die Angst verschwunden war. Ein klassisches Beispiel von Selbstheilung !

**Das schafft Ihr auch !**