

# Sportklettern - Give it a go

## GENIESSE DIE AUSSICHT AM ROUTENENDE UND ERFREUE DICH DEINER KLETTERLEISTUNG (CH) | 1 TAG

Ein Griff in den Magnesiabeutel, dann die Unebenheit im Fels mit den Fingern spüren, die Füße präzise stellen und Zug um Zug den Fels erklimmen. Draussen zu klettern ist ein besonders intensives Erlebnis. In diesem Kurs vermitteln wir dir das nötige Grundwissen des Felskletterns.

Unsere Termine im Sommer 2024:

COMING SOON!

<b>INHALT</b>	<p>Der Kurs bildet die Grundlage das Klettern im Klettergarten in Einseillängenrouten mit der notwendigen Sicherungstechnik zu erlernen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Material- und Knotenkunde</li><li>• Sicherungstechnik und Seilhandhabung (Toprope)</li><li>• Grundtechnik des Felskletterns</li><li>• Seilmanöver, Abseilen</li><li>• Sicherheitsaspekte</li></ul>
<b>ZIEL</b>	<p>Nach diesem Kurs bist du in der Lage mit einem erfahrenen Kletterpartner in einem gut abgesicherten Klettergarten selbstständig Einseillängen im Nachstieg zu klettern oder kannst an einem weiterführenden Kurs teilnehmen.</p>
<b>TECHNIK</b>	<p><b>leicht</b></p> <p>Keine Outdoor Klettererfahrung erforderlich, erste Indoor Klettererfahrung von Vorteil. Sicherungstechnik: erste Kenntnisse im Nachstiegssichern von Vorteil.</p>
<b>KONDITION</b>	<p><b>leicht</b></p> <p>Gehzeiten von 2–5 Std., bis ca. 700 Höhenmeter, ca. 250 Höhenmeter/Std.</p>
<b>GRUPPE</b>	<p>3-8 Gäste pro Bergführer</p>
<b>INKLUSIVE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Führung und Betreuung durch Bergführer</li><li>• 15% Rabatt für deinen Einkauf auf <a href="https://mammut.com">mammut.com</a></li></ul>
<b>EXKLUSIVE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anreise</li><li>• Transporte (evtl. Bahnfahrt)</li><li>• Kletterausrüstung CHF 15.- (Klettergurt/Magnesiabeutel, Kletterschuhe, Helm)</li><li>• Zwischenverpflegung und Getränke</li><li>• Beitrag zum Reisegarantie Fonds (0,25% auf Gesamtbetrag)</li></ul>
<b>TREFFPUNKT</b>	<p>9.15 Uhr im Mammut Store Andermatt / Imholz Sport - Piazza Gottardo (Zugankunft 9.06 Uhr Andermatt)</p>
<b>ABREISE</b>	<p>ca. 16.00 Uhr am Ausgangspunkt</p>
<b>PROGRAMM</b>	



**Tag 1** Nach der individuellen Anreise nach Andermatt begrüsst dich der Bergführer in unserem Shop, informiert über das Programm und verteilt das bestellte Mietmaterial. Je nach Wetterlage machst du die ersten Schritte in der Vertikalen in den Kletterfelsen Oberalpschijen/Lutersee, im Furkagebiet, am Gotthardpass oder sogar im Tessin. Klettern wirst du im 3. bis 5. Schwierigkeitsgrad. Du lernst die Seilhandhabungen sowie die Sicherungstechniken richtig anwenden. Die Tipps des Bergführers tragen zur Verbesserung deiner Kletterfähigkeiten bei.



**MAMMUT**  
ALPINESCHOOL

## Technische Ausrüstung

- Tagesrucksack bspw. 25l
- Klettergurt
- Sicherungsgerät
- Kletterschuhe
- Helm

## Mietmaterial

Unser Bergführer bringt das technische Material (Seile/Karabiner/Sicherungsgeräte) an den vereinbarten Treffpunkt mit. Folgendes Mietmaterial kann bei uns gemietet werden: **Bitte beachte, dass der Rucksack mit der Ausrüstung nicht schwerer als 8 bis 10 kg wiegt (Steigeisen, Pickel, Anseilgurt wiegen rund 1.5 kg).**

- Klettergurt, Magnesiabeutel
- Kletterschuhe
- Helm

## Bekleidung

- 1x Windjacke (wind- und wasserabweisend, bspw. Gore-Tex)
- 1x Leichte Überhose (wind- und wasserabweisend, bspw. Gore-Tex)
- 1x Softshelljacke
- Kletterhose (Trainerhose, elastische Wanderhose)
- 1x Isolation (bspw. leichte Daunenjacke)
- Funktionsunterwäsche (kurz/lang)
- dünne Socken oder Strumpfsocken
- Mütze / Sonnenhut
- Funktionelle Socken
- Wasserabweisende Trekking- oder Bergschuhe mit starker, trittfester Sohle und stabilem Schaft (ausreichender Knöchelschutz)

## Verpflegung

- Getränke und Lunch müssen selbst mitgenommen und können im Dorf gekauft werden
- Zwischenverpflegung (z.B. Riegel, Trockenfrüchte, Nüsse)

## Diverses

- Sonnen- und Lippencreme (LSF 30 oder mehr)
- Sonnenbrille
- Trink-/Thermosflasche (aus bruchfestem Material)
- Kleine Apotheke für den persönlichen Bedarf
- Evtl. Fotoapparat und Fernglas