ZERMATTERS
ALPINE SCHOOL

Klettersteigen für Einsteiger Bregenzerwald

SICHER DURCH DIE WAND (A) | 2 TAGE

Klettersteigen ist faszinierend. Scheinbar mühelos können senkrechte Felswände bezwungen werden. Unter Anleitung unserer Bergführer meisterst du deine ersten Klettersteige. Wertvolle Tipps und Tricks machen den Kurs besonders lehrreich. Der Bregenzerwald bietet ideale Möglichkeiten für einen fundierten Einstieg in die spektakuläre Sportart.

Inhalt

- Umgang und richtiger Einsatz der Sicherheitsausrüstung
- Techniken zum kraftsparenden Gehen an Klettersteigen
- Ausrüstungs- und Materialkunde
- Tourenplanung und Schwierigkeitsbewertungen auf Klettersteigen
- Alpine Gefahren

Ziel

Nach diesem Kurs bist du mit den Grundlagen des Klettersteigens vertraut und kannst selbständig leichte Klettersteige unternehmen oder an einem weiterführenden Programm teilnehmen.

Technik

leicht

Keine Vorkenntnisse notwendig

Kondition

leicht

Die Gehzeiten betragen bis ca. 1 Stunde

Treffpunkt

9.00 Uhr Sport Matt in Schoppernau (Busankunft 8.50 Uhr Schoppernau, Gemeindeamt)

Abreise

Ca. 16.00 Uhr am Ausgangsort

Unterkunft

Hotel Elisabeth, Niederau 293, 6886 Schoppernau

Leistungen

Inklusive

- Führung und Betreuung durch Bergführer
- Übernachtung mit Frühstück: 1x Hotel (Basis Doppelzimmer)
- Mietmaterial
- 15% Rabatt auf deinen Einkauf auf Mammut.com

Exklusive

- Anreise
- Transporte
- Zwischenverpflegung und Getränke

ZERMATTERS
ALPINE SCHOOL

Programm

Tag 1

Nach der Begrüssung und dem Verteilen vom Mietmaterial informiert dich der Bergführer über das Kursprogramm. Und schon geht es an den ersten Klettersteig. Hier werden dir vom Bergführer die Grundlagen und wichtigsten Kenntnisse des Klettersteigens vermittelt. Abends Apéro und gemeinsames Abendessen. Wer mag, kann noch im hoteleigenen Whirlpool oder Sauna entspannen.

Tag 2

Nach dem sehr reichhaltigen Frühstück mit regionalen Produkten aus der eigenen Landwirtschaft geht es los. Auch heute packst du wieder kräftig zu und kannst das Erlernte in die Praxis umsetzen. Der Klettersteig Karhorn bietet die optimale Gelegenheit dafür und ist ein einmaliges Erlebnis. (Gehzeit Zustieg: 40 min)

ZERMATTERS
ALPINE SCHOOL

Mietmaterial

Unser Bergführer bringt das bestellte Mietmaterial an den vereinbarten Treffpunkt. Folgendes Material kann bei uns gemietet werden:

- ☐ Kletterhelm
- ☐ Anseilgurt
- ☐ Klettersteigset

Technische Ausrüstung

- ☐ Kletterhelm
- ☐ Anseilgurt
- ☐ Klettersteigset
- ☐ Tourenrucksack ca. 30l

Bekleidung

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

Übernachtung Hütte

- ☐ Bekleidung und Schuhe für den Abend (Unterkunft & Dorfleben)
- ☐ Persönliche Toilettenartikel, evtl. Ohrpropfen
- ☐ Schutzmaske
- ☐ Desinfektionsmittel
- ☐ Handtuch

Verpflegung

- ☐ Frühstück und Abendessen im Hotel
- ☐ Tee und Lunch muss selber mitgenommen oder kann im Dorf gekauft werden
- ☐ Zwischenverpflegung (z.B. Riegel, Trockenfrüchte, Trockenfleisch)

Diverses

- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Sonnen- und Lippencrème (LSF 30 oder mehr)
- ☐ Fotoapparat und Feldstecher (optional)
- ☐ Halbtax Abonnement (falls vorhanden)
- ☐ Thermosflasche aus bruchsicherem Material

- ☐ Kleine Apotheke für persönlichen Bedarf