

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Grundkurs Sportklettern Bregenzerwald

SPORTKLETTERN - KLETTERKURS FÜR EINSTEIGER (A) | 2 TAGE

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. Die Felsen im Bregenzerwald bieten die perfekten Bedingungen dazu.

Inhalt	Der Kurs bildet die Grundlage, das Klettern im Klettergarten in Einseillängenrouten mit der notwendigen Sicherungstechnik zu erlernen. • Material- und Knotenkunde • Sicherungstechnik und Seilhandhabung (Toprope) • Grundtechnik des Felsklettern • Seilmanöver, Abseilen • Sicherheitsaspekte
Ziel	Nach diesem Kurs bist du in der Lage mit einem erfahrenen Kletterpartner in einem gut abgesicherten Klettergarten selbstständig Einseillängen im Vorstieg und Nachstieg zu klettern oder kannst an einem weiterführenden Kurs teilnehmen.
Technik	leicht Keine Outdoor Klettererfahrung erforderlich, erste Indoor Klettererfahrung wird empfohlen, Sicherungstechnik: erste Kenntnisse im Nachstiegssichern von Vorteil
Kondition	leicht Die Gehzeiten betragen bis max. 30 Minuten
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
-----------	---

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Exklusive

- Anreise
- Transporte
- Zwischenverpflegung und Getränke

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Programm

- Tag 1**
- Nach der Begrüssung machen wir uns im Klettergarten mit dem Fels vertraut und beginnen mit den ersten Klettereien. Der Bergführer vermittelt dir die entsprechenden Ausbildungsinhalte und unterstützt dich mit Tipps & Tricks. Am Abend kannst du im hoteleigenen Whirlpool entspannen.
- Tag 2**
- Nach dem reichhaltigen Frühstück mit regionalen Produkten aus der eigenen Landwirtschaft geht es los. Die verschiedenen Gebiete im Bregenzerwald bieten ideale Möglichkeiten, um die Inhalte des Kurs zu erlernen und vertiefen. Klettern kommt hier bestimmt nicht zu kurz! Geniesse den Klettertag und beobachte, wie schnell du Fortschritte machen wirst.

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Mietmaterial

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

- ☐ Anseilgurt mit 1x Safelock Karabiner
- ☐ Sicherungsgerät
- ☐ Kletterschuhe
- ☐ Helm
- ☐ Magnesiumbeutel
- ☐ Technisches Material (Seile, Zwischensicherungen, Karabiner)

Technische Ausrüstung

- ☐ Helm
- ☐ Anseilgurt
- ☐ Sicherungsgerät
- ☐ Kletterschuhe
- ☐ Tourenrucksack 30-40l

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)
- ☐ 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 Lippencreme (LSF 30 oder mehr)

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

- ☐ Fotoapparat und Feldstecher (optional)
- ☐ Halbtax Abonnement (falls vorhanden)
- ☐ Thermosflasche aus bruchsicherem Material
- ☐ Kleine Apotheke für persönlichen Bedarf