

## BASISKURS MEHRSEILLÄNGEN- KLETTERN

SOMMERKURSE

DIE BASIS FÜR EIGENSTÄNDIGE UND  
RISIKOBEWUSSTE UNTERNEHMUNGEN IN GUT  
ABGESICHERTEN MEHRSEILLÄNGENTOUREN AM FELS.

Tauche ein in die Welt der hohen Felswände!  
Ein Kurs für Deine künftige, selbständige Pla-  
nung und Durchführung von einfachen Mehr-  
seillängenrouten.

### ECKDATEN

DAUER	2 Tage
SCHWIERIGKEIT	leicht
KONDITION	▲▲▲▲
TECHNIK	▲▲▲▲
TERMINE	Mai – November
PREIS UND ZAHLUNG	siehe Website — <a href="http://www.firmalpin.at">www.firmalpin.at</a>
TEILNEHMER	max. 4 Personen pro Bergführer
BUCHBAR	als Gruppentour mit Privatbergführer



## ANFORDERUNGEN

### KONDITION ▲▲▲▲

Du verfügst über eine durchschnittliche Grundkondition, um Touren zirka 5 Stunden Dauer pro Tag zu bewältigen. Dies entspricht 500 bis 800 Höhenmeter im Auf- bzw. Abstieg, wobei rund ~250 Höhenmeter pro Stunde zurückgelegt werden.

### TECHNIK ▲▲▲▲

Es sind Schwindelfreiheit und Trittsicherheit erforderlich, um ausgesetzte Passagen zu bewältigen. Klettererfahrung bis zum V. Schwierigkeitsgrad erforderlich!

## PROGRAMM

### Kursinhalte:

- Ausrüstungskunde
- Seil- und Sicherungstheorie
- Knotenkunde und praktische Anwendung
- Standplatzbau in Mehrseillängenrouten
- Grundschule Klettern (Techniktraining)
- Gelände-einschätzung, Routen-findung, Tourenplanung, Topos, Zeitplan, Taktik, alpine Gefahren
- Vorstiegstraining
- Sicheres Abseilen über mehrere Seillängen
- Verhalten bei Unfällen

### Kursziele:

- Selbständige, sichere Begehung von einfachen Mehrseillängenrouten bis zum unteren 5. Schwierigkeitsgrad
- Richtige Tourenwahl bei der Tourenplanung
- Erkennen Deiner eigenen Grenzen und das Erkennen von Gefahrenbereichen
- Stark praxisbezogenes Arbeiten in alpinen Routen bis zum unteren 5. Schwierigkeitsgrad
- Abschlusstour einer Mehrseillängenroute zur Festigung des Erlernten in der näheren Umgebung

## AUSRÜSTUNG

### BEKLEIDUNG

- Wasserabweisende Gore-Tex Jacke
- Softshell- oder Fleecejacke, lange Berg- bzw. Kletterhose
- atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung
- Wechselwäsche (Socken, Unterwäsche, T-Shirt)
- feste, knöchelhohe Bergschuhe oder Trekkingschuhe
- Reibungskletterschuhe (anhängig von der Tour)
- Wandersocken
- Handschuhe, Haube / Stirnband (der Jahreszeit angepasst)
- Sonnenbrille, ggf. Ersatzbrille für Brillenträger

### TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- Rucksack (ca. 30 l – 40 l) mit Regenhülle
- ggf. Teleskopstöcke für den Zustieg
- Klettergurt, Kletterhelm
- Halbseile (50 – 60 m) pro Seilschaft\*
- 2 Bandschlingen, genäht (120 cm)\*
- 2 Bandschlingen, genäht (60 cm)\*
- 6 Expressschlingen\*
- 3 Verschlusskarabiner, 3 HMS Verschlusskarabiner\*
- 1 Safelockkarabiner (z. B. Petzl Am'D Ball-Lock)\*
- Sicherungsgerät (z. B. ATC-Guide)\*
- Prusikschlinge zum Abseilen\*
- Seilklemmen: Tiblock und Microtraxion\*

### SONSTIGES

- Rucksackapotheke, Rettungsdecke, pers. Medikamente
- Mobiltelefon, Biwaksack\*
- Sonnencreme, Lipenschutz
- Trinkflasche, Jause
- Bargeld, Ausweis, Alpenvereinsausweis
- Bergkostenversicherung (ÖAV, ÖAMTC, VISA, ADAC, ect..)
- Hüttenschlafsack und Hüttenschuhe
- Toilettenartikel, kleines Handtuch
- Stirnlampe (bei Hüttennächtigung)

*Die mit einem \* gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände können für die Dauer der Tour zur Verfügung gestellt werden. Bei Bedarf bitte bei Buchung vorreservieren.*

## INFORMATIONEN ZUR TOUR

### ORGANISATORISCHES

<b>DAUER</b>	2 Tage
<b>TREFFPUNKT</b>	09:00 Uhr Campingplatz Schwendital bei Näfels am Brückler
<b>UNTERKUNFT</b>	2 Übernachtungen auf einem einfachen, aber sehr gemütlichen Campingplatz am Ende des Schwenditals bei Näfels (Toiletten, Grillstelle, Wasser ect.)
<b>RÜCKKEHR</b>	~16:30 Uhr am letzten Tag am Parkplatz im Schwendital

---

### TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- Klettererfahrung in der Kletterhalle bis UIAA 5
  - Gute Grundkondition
  - Schwindelfreiheit
  - Trittsicherheit im Gelände
- 

### INKLUDIERTER LEISTUNGEN

- Kursleitung durch staatlich geprüften Berg- und Schiführer mit Lizenzierung für die Schweiz
- Leihhausrüstung
- Komplette Organisation
- Persönliche Beratung im Vorfeld
- Spesen des Bergführers (Getränke und Essen sowie Nächtigung mit Halbpension) bei Buchung als Gruppentour

### ZUSATZKOSTEN

- Kosten für die eigene An- und Abreise
- Kosten für die eigene Übernachtung und Halbpension auf der Hütte, Verpflegung untertags (gesamt ~120 € / Person)
- Spesen des Bergführers (Getränke und Essen sowie Nächtigung mit Halbpension) bei Buchung mit Privatbergführer