



Kletter-Grundkurs Outdoor Klettergarten Mettmenalp GL

Sa 12.06.2010 - So 13.06.2010

Sa 26.06.2010 - So 27.06.2010

Sa 03.07.2010 - So 04.07.2010

Sa 17.07.2010 - So 18.07.2010

Sa 31.07.2010 - So 01.08.2010

Sa 14.08.2010 - So 15.08.2010

Sa 28.08.2010 - So 29.08.2010

Sa 11.09.2010 - So 12.09.2010

Sa 25.09.2010 - So 26.09.2010

Sa 02.10.2010 - So 03.10.2010

Firma Alpenschule Tödi GmbH

Kontakt Regina Hauser

Adresse Kirchhaldenstr. 25b
CH-8722 Kaltbrunn

Telefon 055 283 43 82

Fax 055 283 43 85

Email Info@bergschule.ch

Webseite <http://www.bergschule.ch>

Kursort: Schwanden GL

Kletter-Grundkurs Outdoor Klettergarten Mettmenalp GL 2 Tage

Schwierigkeitsgrad 3 ? 4 ev. 5 und 6 (individuell)

Kletterausbildung zum Plaisir- und Sportklettern. Schulung des Elementaren wie Gleichgewicht, Beweglichkeit. Ausbildung in Klettergrundtechniken: Treten, Greifen, Schwerpunkt des Körpers. Spezielle Techniken: Reibungs-, Spreiz-, Stemm-, Klemmtechnik, Piazen, Kaminklettern, Abklettern. Seilhandhabung, Knotenkunde, Sicherungstechnik, elementare Standplatzeinrichtung und Vorstiegstechniken, Abseilen am steilen Fels und überhängend.

Kursziel: Selbständiges Klettern im Klettergarten und leichte Plaisirrouten.

Voraussetzungen: Es sind keinerlei Vorkenntnisse im Klettern notwendig, einzig der Wunsch, das Klettern zu erlernen.

2 Tages-Kurs inkl. Bergführer/Bergführeraspirant, Bergführerspesen, Seile, Benutzung von Gemeinschafts- und Sicherungsmaterial.

Preis: Fr. 295.-

Man kann auch nur tageweise mitmachen.

CHF 150.- / Euro 96.- pro Tag.

Aus dem Raum Zürich kann täglich angereist werden.

Detailprogramm: Wochenend-Kletterkurs Mettmenalp Outdoor

Schnuppern und Intensivtraining

Wir heissen Sie herzlich willkommen zu unseren beliebten Outdoor Kletterkursen mit der Alpinschule Tödi.

Klettern ist eine faszinierende Art des Bergsteigens. Mit den modernen Kletter- und Sicherungstechniken und der immer besseren Ausrüstung kann heute jeder und jede klettern lernen, besonders leicht und fundiert in unseren beliebten Einsteigerkursen.

Hier werden Sie in kleinen Gruppen bei gemüthlicher Atmosphäre behutsam und immer Gefahren frei in diese faszinierende Art, sich selbst und die Natur neu zu erleben, eingeführt. Bald werden Sie die erste, natürliche Hemmschwelle überwunden haben und begierig sein, mehr davon zu erleben.

Klettererfahrung kann bei vielen Bergunternehmungen sehr nützlich und hilfreich sein. Es gibt Ihnen Sicherheit und wichtige Kenntnisse im Fels, sei es zum Klettern als Selbstzweck oder auf Wanderungen, Hochtouren oder auch Skitouren.

Treffpunkt:

Samstag, jeweils um 08.10 Uhr beim Frigg Sport in Schänis direkt bei der A3 Ausfahrt Schänis oder 80 m vom Bahnhof Schänis.

Weiterreise ins Kies entweder mit Privatautos oder nach Vereinbarung.

Programm:

Samstag: Treff und Begrüssung im Frigg Sport sowie Verteilen und Anprobieren von bestellten Mietartikeln. Gemeinsame Fahrt mit Privatautos ins Kies. Weiter geht's mit der Luftseilbahn nach Mettmen. Ca. ½ Std. wunderschöner Aufstieg entlang des Garichte-Stausees zum traumhaft gelegenen Klettergarten Widerstein. Hier erwarten Sie eine riesige Auswahl an Kletter- und Übungsmöglichkeiten. Anschliessend Kletterausbildung, Gleichgewichts- und Beweglichkeitsschulung, Seilhandhabung, Knotenlehre, Sichern, Abseilen, Einrichten eines Standplatzes, Legen von Zwischensicherungen, Vorstiegstechnik und natürlich Klettern und Üben der verschiedensten Techniken.

Sonntag: Fortsetzung der Ausbildung, Weiterführung und Anwendung. Kursende um ca. 16:00 Uhr im Kies oder in Schwanden beim Bahnhof.

Emotions Plus: Extrem vielseitiger Klettergarten mit Schwierigkeitsgraden von 1 bis 9

Traumhaft schön gelegen

Selbständiges Klettern nach diesem Kurs möglich

Keinerlei Voraussetzung nötig

Ausrüstung:

Die vorliegende Ausrüstungsliste ist für Sie beim Packen des Bergferriengepäckes als Gedankenstütze gedacht. Bei Ihrem privaten ?Immerdabei? möchten wir Ihnen nicht dreinreden, denken Sie aber daran, dass ein unnötig schwerer Rucksack das

Vergnügen schmälern kann. Vergessen Sie aber trotzdem ihre persönlichen Sachen wie Medikamente, Brillen, Linsen sowie deren Ersatz nicht.

Rucksack, Wanderschuhe, Berghose oder Kletterhose, Socken, Hemd oder dünner Pulli, Pullover oder Fleecejacke, Goretex-Jacke je nach Wetter, Sonnenbrille, Sonnen- und Lippenschutz, Proviant und Getränk, Ersatzwäsche und Toilettenartikel (minimal, ev. Trainer oder lange Unterwäsche, die als Nachgewand dienen kann, wenn Sie auf Mettmen übernachten möchten.

Anseilgurt mit 3 Schraub-Karabinern, Abseilachter und einem Stück Reepschnur ca. 3 m/6mm zum

Knoten üben.

5 Express

Belay Sling oder Daisy Chain und eine Prusikschlinge.

Kletterhelm ist obligatorisch.

Kletterschuhe = Slicks oder auch Kletterfinken genannt.

Seile, Schlingen, weitere Karabiner und Klemmkeile aller Art, Express, wenn weitere vorhanden, zum Üben.

Gemeinschaftsmaterial: Seile, Sicherungsmaterial, Felshaken, Schlingen etc. werden von der Alpenschule Tödi zur Verfügung gestellt.

Miete / Kauf:

Als Beilage, auf Ihre Anmeldung hin, senden wir Ihnen eine Mietartikelliste mit Preisangaben mit. Hier finden Sie alle Ausrüstungsgegenstände, die wir Ihnen vermieten. Wenn Ihnen davon etwas besonders gefällt und Sie es gerne kaufen möchten, machen wir Ihnen ein interessantes Miet/Kauf-Angebot. Dabei fallen für Sie einerseits die Mietkosten weg, andererseits bieten wir Ihnen weitere günstige Konditionen.

Verpflegung:

Für die Zwischenverpflegung empfiehlt es sich, nach eigenem Geschmack, Schokolade, Dörrfrüchte, Trockenfleisch, Obst, Nüsse, Getränk etc. für den Tag mitzunehmen. Es hat tagsüber keine Möglichkeit etwas zu kaufen.

Unterkunft:

Aus dem Raum Zürich kann täglich angereist werden.

Wer in der idyllischen Umgebung von Mettmen übernachten möchte, bitte selbst reservieren entweder im Berggasthaus Mettmenalp Tel. 055/ 644 14 15 oder im Naturfreundehaus Mettmen Tel. 055/ 644 14 12.

Anforderungen:

Es sind keinerlei Voraussetzungen nötig, einzig die Freude an der Natur und der Wunsch, das Klettern zu erlernen.

Inklusiv:

Organisation und Reservation, Kursleitung durch dipl. Bergführer/Bergführeraspirant sowie dessen Spesen und Übernachtung, umfangreiches Übungsmaterial.

Exklusiv:

Anreise, Bahn, Übernachtung, Verpflegung, Versicherungen.

Auskunft:

Für Fragen, die Sie weder in gedruckter noch in elektronischer Form eine Antwort finden, kontaktieren Sie uns über info@bergschule, oder Fax: +41 (0) 55 283 43 85 oder Tel. +41 (0) 55 283 43 82.