



Wochenend-Kletterkurs Mettmenalp Outdoor

Schnuppern und Intensivtraining

Wir heissen Sie herzlich willkommen zu unseren beliebten Outdoor Kletterkursen mit der Alpenschule 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 gemütlicher 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, um 08:30 Uhr in Näfels Bahnhof.

Weiterreise ins Kies entweder mit Privatautos oder nach Vereinbarung.

Programm:

Samstag:

Treff und Begrüssung sowie Verteilen und Anprobieren von bestellten Mietartikeln. Gemeinsame Fahrt mit Privatautos ins Kies. Weiter geht's mit der Luftseilbahn nach Mettmen. Ca. 1/2 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.

Pluspunkte:

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 (wenn moderne Soft-Shell-Jacke in Ergänzung dazu eine leichte Goretex-Paclite-Jacke), evt. Sonnenhut, Sonnenbrille, Sonnen- und Lippenschutz, Proviant und Getränk, Ersatzwäsche und Toilettenartikel (minimal).

Technische Ausrüstung:

Anseilgurt mit 3 Schraub-Karabinern, 5 Express, Sicherungsgerät auch zum Abseilen geeignet.

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, Felshaken, Schlingen etc. werden von der Alpinschule Tödi zur Verfügung gestellt.

Miete:

Als Beilage senden wir Ihnen eine Mietartikelliste mit Preisangaben mit.

Hier finden Sie alle Ausrüstungsgegenstände, die wir Ihnen vermieten.

Verpflegung:

Für die Zwischenverpflegung während des Tages empfiehlt es sich, nach eigenem Geschmack, Schokolade, Dörrfrüchte, Trockenfleisch, Obst, Nüsse, Getränk etc. mitzunehmen.

Unterkunft:

Aus dem Raum Zürich kann täglich angereist werden.

Wer in der idyllischen Umgebung von Mettmen übernachten möchte, bitte selbst reservieren im Naturfreundehaus Mettmen
Tel. +41 55 644 14 12.

Auskunft:

1 bis 2 Tage vor Beginn senden wir Ihnen ein aktuelles Info-Update per Email. Bitte schauen Sie in dieser Zeit in Ihre Mailbox.

Achtung: Bei schlechten Wetterverhältnissen kann der Kurs auch ins Tessin verlegt werden.

Anforderungen:

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

Annullierungskostenversicherung:

Ist obligatorisch.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbestimmungen auf www.bergschule.ch.

Inklusiv:

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

Exklusiv:

Anreise, Bahn, Übernachtung mit HP, Verpflegung, Versicherungen. Bitte melden Sie sich frühzeitig bei einem Übernachtungswunsch im Naturfreundehaus bei uns.

Empfehlung Mitfahrerkosten: Jeder Mitfahrer vergütet dem Fahrer Fr. 0.25/km.

Auskunft:

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