höhenfieber

Kletterkurs Klettergarten Mettmenalp

Kurs für Einsteiger ins Felsklettern im Glarnerland

Gut versteckt oberhalb von Schwanden im Kanton Glarus finden wir einen der schönsten Klettergärten der Schweiz mit vielen einfachen Routen. Alpweiden, ein rauschendes Bächlein und griffige, feste Felsen: Der Widerstein ist in der Tat ein Paradies für die ersten Schritte in die Vertikale.

Kursinhalt Klettertechniken im Fels, Sicherungstechnik, Seilmanöver, Planung Klettertag.

Kursziel Selbstständig und sicher klettern zu zweit im Klettergarten.

1. Tag Anreise zur Mettmenalp. Grundausbildung am Nachmittag im Klettergarten und Übernachtung im gemütlichen Naturfreundehaus Mettmen. **2. Tag** Anwendung und Vertiefung mit viel Kletterpraxis am Widerstein. Zum Abschluss erfolgen eine gemeinsame Kursbesprechung und Standortbestimmung.

Anforderungen

Schwierigkeit: Halle: 4c, Fels: nein, Vorstieg: ja

Leistungen inbegriffen

- 1 Nacht im Mehrbettzimmer mit Dusche
- 1x Halbpension
- Kursunterlagen
- Gruppenmaterial
- 10% Einkaufsgutschein bei TRANSA

Leistungen nicht inbegriffen

- Anreise zum Treffpunkt und Heimreise
- nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Kosten für allfällige Transfers
- zusätzliche Leistungen in der Unterkunft
- Annullationskostenversicherung

Detailprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

1. Tag

Mit der Seilbahn schweben wir von Kies mühelos zur Mettmenalp empor. Ein kurzer Fussweg führt uns zur Unterkunft. Nachdem wir uns eingerichtet haben, wandern wir zum Klettergarten Widerstein empor, rund eine Stunde. An den schönen Quarzporphyr-Felsen lässt es sich sehr gut klettern. Schritt für Schritt erarbeiten wir an diesem Nachmittag die Grundlagen der Klettertechnik, der Seiltechnik und in Sicherheitsfragen.

2. Tag

Nach dem Frühstück nehmen wir erneut den Weg zum Klettergarten unter die Füsse. Zum Aufwachen und –wärmen ist dies gerade gut. Neben dem Erlernen zusätzlicher Klettertechniken und weiterer Elemente der Seilhandhabung werden wir heute möglichst viele Seillängen klettern, um eine gewisse Routine zu gewinnen. Auf dem Nachhauseweg werden wir für die Kursbesprechung einen kurzen Halt einschalten.

Unterkunft

Das Naturfreundehaus Mettmenalp ist eine sehr gemütliche Unterkunft. Wir übernachten im Mehrbettzimmer mit Duvets. Innenschlafsäcke aus Seide oder Baumwolle können für CHF 3.00 gemietet werden, solltest du keinen besitzen. Duschmöglichkeit vorhanden.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:08 Uhr in Kies (Talstation) an der Talstation der Seilbahn Mettmenalp. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Von deinem Wohnort nach Schwanden-Kies und zurück.

Zusatzkosten

Seilbahnfahrt zur Mettmenalp und zurück.

Sicherungsgerät

Wir empfehlen an unseren Kursen einen unterstützten Tuber (zum Beispiel Mammut Smart, Edelrid Jul oder MegaJul, Climbing Technology ClickUp) oder einen Halbautomaten (z.B. Petzl Grigri) zu verwenden.

Durchführung

Wir informieren dich wie folgt über die Durchführung: bei Wochenendtouren 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 11 Uhr) und bei Mehrtagestouren 2 Tage vor Tourenbeginn (ab 17 Uhr). Wir senden dir dazu zum angegebenen Zeitpunkt einen Direktlink an deine Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich www.hoehenfieber.ch/Member unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

Ausrüstung

Bekleidung

- Soft Shell oder Fleecejacke
- Ersatzunterwäsche
- Kletterhose, T-Shirt und Pulli
- Leichte Regenjacke, ev. Regenhose

Diverses

- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche
- LED Stirnlampe
- Heftpflaster und Compeed
- Ev. Fotoapparat
- Stabile Schuhe für Zustieg
- Badeanzug
- Etwas Bargeld für Getränke
- Taschenmesser
- Rucksack (30-40l)

Technische Ausrüstung

- Kletterschuhe (eng aber bequem)
- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern
- Helm
- Kletterset (1 HMS Karabiner, Sicherungsgerät (unterstützter Tuber oder Halbautomat) , 1 Set à 6 Expressen, Bandschlingen 60cm, Standschlinge, Prusikschlinge, Magnesiumbeutel)
- weiteres Klettermaterial wenn vorhanden

Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Nüsse, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit der Rucksack nicht zu schwer wird, sollte nicht zu viel Essen mitgenommen werden. Auf den meisten Hütten kann zusätzliche Zwischenverpflegung gekauft werden.
- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.

Übernachtung in Hütte/n

- Toilettenartikel im Kleinformat, ev. Erfrischungstücher
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Es stehen Hüttenfinken zur Verfügung
- Duschen vorhanden
- Duschtuch
- Ohrenpfropfen

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung kannst du direkt bei der Anmeldung bestellen. Nachträglich ist dies bis 10 Tage vor Tourenbeginn telefonisch oder via Webformular möglich: hoehenfieber.ch/mietmaterial

- Helm, CHF 20.00

- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern), CHF 20.00
- Kletterset, CHF 20.00

Kontakt

Hast du noch Fragen? Wir beraten dich gerne!

Telefon: +41 32 361 18 18
E-Mail: info@hoehenfieber.ch
Homepage: https://www.hoehenfieber.ch/

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.hoehenfieber.ch/AGB
Druckdatum: 05.05.2024 22:42:18