



## Grundkurs Felsklettern für Bergsteiger

**Fels- & Kletterausbildung am Sustenpass**

**Die griffigen Klettergärten und alpinen Grattouren rund um den Sustenpass bieten den idealen Rahmen für ein erfolgreiches Trainings-Wochenende. Dieser Felskurs eignet sich für Bergsteiger mit etwas Erfahrung aus einem Hochtouren-Grundkurs.**

**Kursinhalt** Felsklettern, Knoten, Sicherungstechnik, Abseilen.

**Kursziel** Die Teilnehmer sind nach diesem Kurs darauf vorbereitet, an einfachen bis mittelschwierigen, vom Bergführer geleiteten Hochtouren mit Felspassagen teilzunehmen.

**Zielgruppe** Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Hochtourenfahrung aus einem Grundkurs Bergsteigen, 4000er-Trainingswoche oder ähnlichem Hochtourenkurs mitbringen. Das Anseilen und die Seilverkürzung sollte dir bereits geläufig sein.

**1. Tag** Anreise zum Steingletscher am Sustenpass. Felsausbildung im nah gelegenen Klettergarten.

**2. Tag** Anwendungs-Klettertour über den Taleggliarat mit toller Kletterei und prächtiger Rundsicht. Heimreise am späten Nachmittag.

## Anforderungen

**Technik:** Stufe 2: Ich habe einen Hochtourenkurs besucht oder erste Erfahrungen auf geführten Hochtouren im Schwierigkeitsgrad L (leicht) bis WS (wenig schwierig) gesammelt. Ich habe Erfahrung im Steigeisengehen und bewältige kurze Kletterstellen im Fels.

**Kondition:** Stufe 1: Auf Wanderungen bewältige ich bis zu 4-6 Stunden Gehzeit und 1000 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

### Schlüsselstelle:

Die Ausbildungstour über den Taleggliarat führt über ideales Ausbildungsgelände. Jedoch sind einige Passagen luftig und erfordern Schwindelfreiheit. Obwohl es sich um einen Grundkurs Felsklettern handelt, ist es wichtig, dass du dich in unwegsamem Gelände und Geröll bewegen kannst und die elementaren Knoten und Sicherungstechniken aus einem Hochtouren-Grundkurs bereits kennst.

## Leistungen inbegriffen

- 1 Nacht im Lager
- 1x Halbpension
- Tourentee
- Kursunterlagen

## Leistungen nicht inbegriffen

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

# Detailprogramm

## Vorgesehener Tourenablauf

### 1. Tag

Nach der Begrüssung durch den Bergführer deponieren wir unser Gepäck im Hotel, bevor wir die Ausbildung im Klettergarten beginnen. Die ersten Kletterfelsen liegen direkt hinter dem Hotel und so bleibt uns viel Zeit um die Grundlagen der Kletter- und Sicherungstechnik, der Seilhandhabung und des Abseilens kennenzulernen.

### 2. Tag

Nach dem Frühstück wandern wir zum Einstieg des Taleggigrat. Obwohl dieser Berg im Vergleich zu seinen grossen Nachbarn klein aussieht, der gezackte Felsgrat bietet uns eine wohl dosierte Herausforderung. Mehrere kurze Seillängen führen in motivierender Kletterei im zweiten bis dritten Schwierigkeitsgrad über den griffigen Grat. Dazwischen finden wir immer wieder Passagen im einfachen Blockgelände und so können wir alle erlernten Techniken anwenden, die auch auf einer grossen Hochtour mit Felskletterei benötigt werden. Der Abstieg führt uns zurück zum Hotel Steingletscher, wo wir nach dem Kursabschluss am Nachmittag die Heimreise antreten.

**Aufstieg 850 Hm, Abstieg 850 Hm, Geh- und Kletterzeit ohne Pausen ca. 7 Std.**

## Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 09:56 Uhr an der Haltestelle Steingletscher, Susten. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Für die Heimreise am Sonagnachmittag gibt es nur eine Postautoverbindung. Sind genügend Autos vorhanden, bilden wir für die Rückreise Fahrgemeinschaften. Andernfalls bringt uns ein Taxi nach Meiringen.

## Anreise/Bahnbillet

Von deinem Wohnort nach Steingletscher, Susten und zurück. Beim Hotel stehen Parkplätze zur Verfügung.

## 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 Member-Bereich unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

## Unterkunft

### Steinalp Lodge

#### Die Lodge am Sustenpass

Die zweckmässig eingerichtete Unterkunft liegt direkt neben dem Berghotel Steingletscher. Wir übernachten im Lager.



#### Angebot und Ausstattung



Mehrbettzimmer



Halbpension



Duschmöglichkeit

# Ausrüstung

## Bekleidung

- Soft Shell oder Fleecejacke
- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff

## Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Sonnenbrille
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Etwas Bargeld für Getränke
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Schreibzeug und Notizpapier
- Ev. Fotoapparat

## Technische Ausrüstung

- Steigeisenfeste oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe Sind meine Bergschuhe geeignet? <https://www.bergundtal.ch/Fit-fuer-den-Sommer>
- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern
- Kletterset (1 HMS Karabiner, Sicherungs-/Abseilgerät, 1 Set à 6 Expressen, Bandschlingen 60cm, Standschlinge, Prusikschlinge, Magnesiumbeutel)
- Reepschnüre 5m Länge mit 6mm Durchmesser und 1,5m Länge mit 6mm Durchmesser (um eine Prusik Schlinge zu knüpfen oder eine bereits geknüpfte Prusik-Schlinge)
- Helm
- Falls vorhanden: 1-2 weitere HMS-Karabiner

## Empfehlung

- Verstellbare Trekkingstöcke sind hilfreich für Gletschertrekking, Alpinwanderungen sowie auf Hochtouren für flache Gletscherstrecken, lange Abstiege und im weglosen Gelände. Es kann auch nur 1 Stock verwendet werden.

## 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.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.
- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.

## Übernachtung im Hotel

- Bekleidung für den Hotelaufenthalt

- leichte Hausschuhe für Hotelübernachtungen
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle

### Packtipps

- Light bringt weit! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen. Dies vor allem bei Hüttentouren.

### Mietmaterial

Folgende Ausrüstung kannst du direkt bei der Anmeldung bestellen.

- 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](mailto: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: 18.01.2026 23:45