höhenfieber
berge. unter uns.



Kletterkurs Klettergarten Mettmenalp

Ausbildungskurs 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

- Leitung durch Bergführer oder Kletterlehrer
- 1 Nacht im Mehrbettzimmer mit Dusche
- 1x Halbpension
- Kursunterlagen
- Gruppenmaterial (inkl. Seile)

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. Hier befinden wir uns im Freiberg Kärpf, dem ältesten Wildschutzgebiet von Europa. Ein kurzer Fussweg führt uns zur Unterkunft. Wir können nicht benötigtes Gepäck deponieren. Danach wandern wir in ca. 45min zum Klettergarten Widerstein empor. An den schönen Quarzporphyr-Felsen lässt es sich sehr gut klettern. Schritt für Schritt erarbeiten wir heute die Grundlagen der Klettertechnik, der Seiltechnik und in Sicherheitsfragen. Natürlich bleibt auch Zeit für Pausen. Wer möchte, kann die Wildbeobachtungsstation Widerstein besuchen, diese liegt gleich um die Ecke.

2. Tag

Nach dem Frühstück nehmen wir erneut den kurzweiligen Weg zum Klettergarten unter die Füsse. Zum Aufwachen und –wärmen ist dies gerade gut. Wir geniessen die Morgenstimmung mit Aussicht das Vrenelisgärtli. Unter uns liegt die Mettmenalp und der tiefblaue Garichti-Stausee. Neben dem Erlernen zusätzlicher Klettertechniken und weiterer Elemente der Seilhandhabung werden wir heute möglichst viele Seillängen klettern, um an Routine zu gewinnen. Am Nachmittag werden wir zum Abschluss eine Kursbesprechung machen. Unser Bergführer wird dir Tipps und Empfehlungen für dein weiteres Klettertraining mit auf den Weg geben.

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 kostet ca. CHF 22.-.

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 Member-Bereich unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

Unterkunft

Naturfreundehaus Mettmen Mettmenalp

Gemütliche Berghütte auf 1600 Metern über Meer

Das Naturfreundehaus Mettmenalp ist eine sehr gemütliche Unterkunft. Sie ist nur 15 Gehminuten von der Bergstation der Mettmenbahn entfernt. Wir übernachten im Mehrbettzimmer mit Duvets. Innenschlafsäcke aus Seide oder Baumwolle können für CHF 5.00 gemietet werden, solltest du keinen besitzen.



Angebot und Ausstattung

- Mehrbettzimmer
- Halbpension
- Hausschuhe vorhanden
- Duschmöglichkeit
- Etagenbad
- Handyempfang
- Barzahlung
- TWINT-Zahlung

Ausrüstung

Bekleidung

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

Diverses

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

Technische Ausrüstung

- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern
- Kletterset (1 HMS Karabiner, Sicherungsgerät (unterstützter Tuber oder Halbautomat) , 1 Set à 6 Expressen, Bandschlingen 60cm, Standschlinge, Prusikschlinge, Magnesiumbeutel)
- Helm
- Kletterschuhe (eng aber bequem)
- Optional: zusätzliches Klettermaterial (Express, Schraubkarabiner und Schlingen)
- Kletterseile: Höhenfieber stellt die Seile für die ganze Gruppe zur Verfügung

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.

Übernachtung in Hütte/n

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

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung kannst du direkt bei der Anmeldung bestellen.

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

- Kletterset, CHF 25.00

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: 11.11.2026 23:54