höhenfieber
berge. unter uns.



Kletterkurs Klettergarten Sarganserland

2-Tages Felskletterkurs für Einsteiger mit Übernachtung zu Hause

Der Höhenfieber Kletterkurs in Sargans ist der ideale Start ins Felsklettern. Der Kursort liegt gut erreichbar und nur 55 Minuten von Zürich entfernt. So kletterst du intensiv und übernachtest bequem zu Hause. Dank perfekter Absicherung steht das Lernen im Mittelpunkt und du sammelst erste Erfahrungen im Klettergarten.

Kursinhalt Klettertechniken im Fels, Sicherungstechnik, Seilmanöver, Planung eines Klettertages.

Kursziel Du kletterst selbstständig und sicher im Zweierteam im Klettergarten.

1. Tag In wenigen Minuten geht's zum nahegelegenen Klettergarten Schollberg, Ausbildung im Klettergarten. An gut abgesicherten Routen üben wir die Seilhandhabung und die Klettertechnik am Fels.

2. Tag Anwendung und Vertiefung mit viel Kletterpraxis im Klettergarten Brochne Burg oder Balzers. Zum Abschluss gemeinsame Nachbesprechung und individuelle Standortbestimmung.

Anforderungen

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

Leistungen inbegriffen

- Leitung durch Bergführer oder Kletterlehrer
- Kursunterlagen
- Gruppenmaterial (inkl. Seile)

Leistungen nicht inbegriffen

- Anreise zum Treffpunkt und Heimreise
- Verpflegung und Unterkunft, falls benötigt
- Kosten für allfällige Transfers
- Annullationskostenversicherung

Detailprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

1. Tag

Von unserem Treffpunkt in Sargans erreichen wir in wenigen Minuten den Klettergarten Schollberg. Dieser bietet über 80 Routen ab dem 3. Schwierigkeitsgrad. Wir nutzen den ersten Tag, um die Grundlagen des Felsklettern zu üben: Klettern und Sichern am Fels, Klettertechnik und Bewegungsabläufe, Seilhandhabung. Am Nachmittag reflektieren wir den Kurstag und besprechen den Ablauf für Tag zwei.

2. Tag

Wir treffen uns erneut am Bahnhof Sargans und besuchen einen weiteren Klettergarten der Region, etwa die Brochne Burg oder Balzers. Neben dem Erlernen zusätzlicher Klettertechniken und weiterer Elemente der Seilhandhabung werden wir heute möglichst viele Seillängen klettern, um Routine zu gewinnen. Optional üben wir das Abseilen oder weitere Sicherungstechniken. Zum Abschluss erfolgt eine gemeinsame Kursbesprechung und individuelle Standortbestimmung. Am späteren Nachmittag endet der Kurs und wir treten die Heimreise an.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich an beiden Kurstagen jeweils um 09:58 Uhr am Bahnhof Sargans. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Anreise individuell von deinem Wohnort nach Sargans und zurück. Bitte informiere uns frühzeitig, wenn du mit dem Auto anreist und eine Mitfahrgelegenheit anbieten kannst. Teile uns auch mit, für wie viele Personen du Platz hast.

Zusatzkosten

Die Zusatzkosten für Auto- oder Taxifahrten zu den Klettergebieten betragen CHF 10.- bis CHF 25.- Der Betrag wird vor Ort in Bar einkassiert.

Einsteigerkurs exkl. Übernachtung

Dieser Kurs findet an zwei aufeinanderfolgenden Tagen statt und wird ohne Übernachtung durchgeführt. Der zweite Tag baut auf den Inhalten des ersten Kurstages auf. Eine Teilnahme nur an einem einzelnen Kurstag ist deshalb nicht möglich.

Unterkunftsmöglichkeiten

In der Region Sarganserland gibt es diverse Übernachtungsoptionen. Unsere Empfehlung:

- Hotel Franz Anton, Sargans
- Campingplatz Giessen Park, Bad Ragaz

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.

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
- Etwas Bargeld für Getränke
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- 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: Essen und Trinken für unterwegs. Gut geeignet sind Dörrobst, Nüsse, Schokolade, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Es empfiehlt sich, mindestens einen Liter warmen Tee in der Thermoskanne mitzunehmen.

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: 10.11.2026 23:54