



## Kletterkurs Mehrseillängen Ostschweiz

### Einsteigerkurs ins Klettern von Mehrseillängen-Routen am Mattstock

Das Klettergebiet Mattstock befindet sich an aussichtsreicher Lage hoch über dem Walensee. Die Routen von 3 bis 6 Seillängen in bestem Kalk eignen sich perfekt für den Einstieg ins Mehrseillängen-Klettern. Kurze Zustiege und ideale Ausbildungsrouten machen den Mattstock zu einem der besten Kursgebiete der Ostschweiz – und zum perfekten Ort für deinen ersten Schritt in die Welt der grossen Felsrouten.

**Anforderungen** Du hast bereits Vorstiegserfahrung im Fels (5a im Klettergarten) und beherrscht die Partnersicherung. Du möchtest den Schritt zum Mehrseillängenklettern wagen? In diesem Kurs erhältst du das nötige Rüstzeug für deinen weiteren Weg in der Vertikalen.

**Kursinhalte** Standplatz einrichten, Zwischensicherungen, Abseilen, Planung und Klettern von Mehrseillängenrouten, Einsatz verschiedener Sicherungsmittel.

**Kursziel** Die Teilnehmer haben nach dem Kurs die technischen Fähigkeiten, selbständig eine einfache, gut abgesicherte Mehrseillängenroute zu klettern. Sie können danach selbst abschätzen, welche Routen sie selbständig durchführen können und welche sie besser geführt unternehmen.

**1. Tag** Wir treffen uns in Amden und starten von dort in unser Mehrseillängen-Abenteuer am Mattstock. An den bestens abgesicherten Routen erlernen wir die Grundlagen des Mehrseillängenkletterns.

**2. Tag** Ausbildungs- und Anwendungstouren an den etwas längeren Mehrseillängen-Routen. Mit jeder Seillänge gewinnen wir mehr Sicherheit und Routine. Kursende am späteren Nachmittag.

## Anforderungen

Schwierigkeit: Halle: 5b, Fels: 5a, MSL: nein, Vorstieg: ja, Zustieg: 1h

## Leistungen inbegriffen

- Leitung durch Bergführer oder Kletterlehrer
- 1 Nacht im DZ mit Dusche/WC
- 1x Halbpension
- Kursunterlagen
- Gruppenmaterial

## 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 Kursablauf

### 1. Tag

Treffpunkt an der Bushaltestelle Amden, Dorf. Nach der Begrüssung durch den Kursleiter deponieren wir unser Hotelgepäck in der nahegelegenen Unterkunft. Anschliessend bringt uns der Sessellift bequem die ersten 300 Höhenmeter nach oben. Mit einer kurzen Wanderung erreichen wir die hellen Felswände des Mattstocks und damit unser Kursgebiet für die kommenden zwei Tage. Hier gibt es mehrere gut eingerichtete Mehrseillängenrouten im 4.-6. Schwierigkeitsgrad. Nach einem lehrreichen Ausbildungstag kehren wir nach Amden zurück und geniessen das Abendessen in unserem kleinen, familiengeführten Hotel mit Panoramaterrasse.

### 2. Tag

Zum Start wiederholen wir die wichtigsten Techniken, danach steht heute vor allem das Anwenden des Gelernten im Vordergrund. Wir klettern möglichst viele Seillängen und festigen dabei die Abläufe in der Seilschaft, die Partnersicherung am Standplatz und das Abseilen. Da viele Routen nahe beieinander liegen, kann der Bergführer die einzelnen Seilschaften optimal begleiten und gezielt coachen. Nach dem Kursabschluss bei Kaffee und Kuchen treten wir am späteren Nachmittag die Heimreise ab Amden an.

### Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 09:56 Uhr an der Bushaltestelle Amden, Dorf. Fahrplanwechsel vorbehalten.

### Anreise/Bahn билет

Von deinem Wohnort nach Amden, Dorf und zurück. Für Hotelgäste stehen beim Hotel gratis Parkplätze zur Verfügung.

### Zusatzkosten

Kosten für Sessellift-Fahrten ca. CHF 30.- (eine Berg- und Talfahrt kostet CHF 15.-/Stand 2026).

### 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

### Hotel Sonne Amden

#### Familiengeführtes Hotel auf der Sonnenterrasse Amden

Seit über 30 Jahren bewirbt die Familie Exposito ihre Gäste in Amden mit viel Hingabe. Die gemütliche, familiäre Atmosphäre bietet den idealen Rahmen, um sich nach einem aktiven Tag am Fels zu entspannen. Das kleine Hotel ist zentral gelegen, mit schöner Aussicht auf die umliegende Natur. Auf der Panoramaterrasse mit herrlicher Aussicht lässt sich das Essen geniessen – mit einer Auswahl an italienischen Spezialitäten und gutbürgerlichen Gerichten.



#### Angebot und Ausstattung



Doppelzimmer



Halbpension



WLAN



Kreditkarten-  
Zahlung

# Ausrüstung

## Bekleidung

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

## Diverses

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

## Technische Ausrüstung

- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern
- Kletterset (1 HMS Karabiner, Sicherungs-/Abseilgerät, 1 Set à 6 Expressen, Bandschlingen 60cm, Standschlinge, Prusikschlinge, Magnesiumbeutel)
- Helm
- 2 zusätzliche HMS - oder Schraubkarabiner
- Kletterschuhe (eng aber bequem)
- 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.

## Übernachtung im Hotel

- Bequeme Schuhe für den Hotelaufenthalt
- Bekleidung für den Hotelaufenthalt
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel

## 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: 30.08.2026 23:53