

# KLETTERSCHULE GLARNERLAND

— DER SICHERE SEILPARTNER —

## Basiskurs Klettern Mettmen

In 2 Tagen die Grundlagen Klettern im Freien auf der wunderschönen Mettmenalp erlernen. Klettern im sehr vielseitigen Klettergarten Widerstein. Übernachtung im urchig, gemütlichen Naturfreundehaus.

### Datum

Do & Fr 21.&22. Mai 2020

### Treffpunkt

08:00 Uhr Talstation Seilbahn Kies - Mettmen

### Programm

2 Tage klettern im Klettergarten Widerstein  
Übernachtung im Naturfreundehaus

Themen: Grundlagen Sicherungstechnik, Grundlagen Klettertechnik, Top Rope klettern und einrichten, Vorstieg klettern und fädeln, abseilen, Grundlagen Ausrüstung, Risikomanagement im Klettergarten

### Anforderungen

Einsteiger

Die Kursinhalte werden dem Niveau der Teilnehmer angepasst und können auch erweitert werden.

### Verpflegung

Lunch und Getränke für unterwegs müssen selbst mitgenommen werden.  
Abendessen und Frühstück gibt es im Naturfreundehaus.

### Zuständiger Bergführer

Sämi Leuzinger

### Preis

3 Personen Fr. 540.-

4 Personen Fr. 450.-

5 Personen Fr. 390.-

6 Personen Fr. 360.-

Preis inkl. HP in der Hütte, Bergführer

Maximal 6 Gäste pro Bergführer

### Anmeldung

Via Kletterschule Glarnerland

Über die Durchführung des Anlasses entscheidet die Kletterschule mit dem zuständigen Bergführer.

Er beurteilt die Wetterverhältnisse 2 Tage vor der Tour und entscheidet über deren Durchführung.

**Anmeldeschluss ist 5 Tage vor der gewünschten Tour.**

# KLETTERSCHULE GLARNERLAND

— DER SICHERE SEILPARTNER —

## Ausrüstung

### Generell:

- Dem Wetter angepasste Kleidung
- ev. Ersatzwäsche
- Sonnenschutz & Sonnenbrille
- Rucksack
- Persönliche Medikamente
- Ev. Fotoapparat

### Technisch:

- Leichter Trekkingschuh oder Zustiegsschuh
- Kletterfinken
- Klettergurt
- 4 Bandschlingen (2x lang 120cm und 2x kurz 60cm)
- 6 Schraubkarabiner
- 4 Schnappkarabiner
- Sicherungsgerät
- Abseilgerät und Abseilschlinge
- Prusikschlinge
- Kletterhelm
- 5 Expressschlingen
- Falls vorhanden: ein 50m (oder länger) Einfachseil

### Übernachtung:

- Toilettenartikel
- Ersatzwäsche zum Wechseln
- Hüttenschlafsack

### Mietmaterial:

Technisches Material kann gemietet werden und wird für dich organisiert.

**Bitte teile uns bei deiner Anmeldung mit, falls und welches Mietmaterial du benötigst!**

### Tipps

Weniger ist mehr! Ein kleiner Rucksack (ca. 30 Liter für Tagestouren) spart Kraft und du kannst die Tour mehr geniessen. Wenn du nur das Nötigste einpackst, sparst du Gewicht. Der Rucksack sollte für eine Tagestour nicht mehr als 10 kg wiegen. Bestimmtes Material können wir in der Hütte lassen.

**Kletterschule Glarnerland**  
**Tel: +41 (0)78'839'63'37**  
**Mail: [info@klettern-gl.ch](mailto:info@klettern-gl.ch)**  
**[www.klettern-gl.ch](http://www.klettern-gl.ch)**