

HEIDILAND – KLETTERGARTENLAND

Basiskurs Outdoor

Du möchtest das Klettern am Fels kennenlernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich.

Schritt für Schritt lernst du die Grundlagen des Sportkletterns und sammelst erste Erfahrungen am Naturfels. Geklettert wird in den Klettergärten Brochne Burg und Schollberg bei Sargans. Die bestens abgesicherten Routen sind ideal für Einsteigerinnen und Einsteiger. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Kletterhalle in Chur oder Näfels statt.

Inhalt / Ziel

Du lernst von Grund auf alles, was du für das sichere Sichern und selbständigen Klettern am Fels brauchst. Dazu gehören der richtige Umgang mit dem Seil, Sicherungstechniken, die wichtigsten Knoten sowie Wissenswerte über Material und dessen Anwendung. Ausserdem vermitteln wir dir die Grundlagen der Klettertechnik: Du lernst die Phasen einer Kletterbewegung, das korrekte Einhängen von Expressschlingen sowie die sichere Seilführung im Vorstieg.

Nach dem Kurs beherrschst du die grundlegenden Techniken, um leichte, gut abgesicherte Sportkletterrouten im Vorstieg selbstständig und sicher zu klettern.

Datum / Bergführer/in

Sa. 27. bis So. 28. März 2027

Marcel Schmed

Sa. 29. bis So. 30. Mai 2027

Stephan Gartmann

Sa. 02. bis So. 03. Oktober 2027

Thomas Götz

Anforderung

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs eignet sich ideal für alle, die das Sportklettern von Grund auf erlernen oder zum ersten Mal Kletterluft am Fels schnuppern möchten.

Programm

1. Tag: Grundausbildung im Klettergarten Schollberg bei Sargans.

2. Tag: Heute vertiefst du das Klettern im Vorstieg und festigst die erlernten Sicherungs- und Klettertechniken. Zudem stehen Klettertechnik, Bewegungsabläufe und Taktik im Fokus. Die Ausbildungsinhalte orientieren sich am YoYo-Kurssystem. Kursende ist um 16.30 Uhr am Bahnhof Sargans.

Leistung / Preis

Gruppengrösse 4-8 Personen

Kosten CHF 550.-

Inklusiv: Organisation, 1 Übernachtung mit Frühstück. Ausbildung durch dipl. Bergführer, Gruppenmaterial, YOYO- Kursunterlagen.

Exklusiv: Reisekosten ab Treffpunkt ca. CHF 10.-, Nachtessen, Zwischenverpflegung und Getränke.

Unterkunft

Garni Franz Anton Sargans

Treffpunkt / Reise

9.30 Uhr Bahnhof Sargans, vor dem Coop Pronto

Persönliche Kletterausrüstung

Kletterschuhe, Klettergurt, Kletterhelm, 3 HMS Schraubkarabiner, wenn vorhanden Sicherungsgerät (bremsunterstützter Tuber oder Halbautomat), 1 Bandschlinge 60 cm.

Mieten; Auf Anfrage kann die persönliche Kletterausrüstung (exkl. Kletterschuhe) für CHF 30.- gemietet werden.

Sonstiges

Kletterrucksack ca. 35l, Trekking- oder Zustiegsschuhe, Kletterhose, Sonnen- und Regenschutz, evtl. Handschuhe, Lunch und Getränk für 2 Tage.

Kletterführer (fakultativ); Schweiz Plaisir Ost

AUSKUNFT UND ANMELDUNG

Kletterschule YOYO

Tel. +41 79 683 06 51

yoyo@kletterschule.ch · www.kletterschule.ch

