

## Einführung Klettergarten Mettmenalp

04.09. - 05.09.21, Kursnr: 11100

### Vertikale Schnupperlehre

Das ist der Einstieg ins Klettern draussen: Wir möchten deine Freude an dieser Spielart des Bergsteigens wecken. In diesem Kurs lernst du von Grund auf alles, was es braucht, um draussen in einem Klettergarten sicher unterwegs zu sein. Mit Ruhe und Zeit begleiten wir dich bei deinen ersten Schritten am Fels.

### Kursziel/-Inhalt

- Erlernen der wichtigsten Knoten und der Grundlagen zum Sichern
  - Einführung in die Klettertechnik
  - Klettern von Routen mit dem Seil von oben gesichert (TopRope)
  - Selbständiges Klettern von Routen im Vorstieg
  - Abseilen
- Nach dem Kurs kannst du selbständig einfache Routen im Klettergarten klettern.

### Programm

Wir übernachten im Naturfreundehaus Mettmenalp, das wir via Schwanden bei Glarus und mit der Seilbahn erreichen. Von hier aus gelangen wir in einer knappen Stunde zu Fuss in den wunderbar gelegenen und sehr besonderen Klettergarten: Er besteht aus gigantischen, auf einer Alpwiese verstreuten Blöcken mit perfekt abgesicherten Routen für Einsteiger und Fortgeschrittene.

1. Tag: Begrüssung - Fahrt mit der Gondel nach Mettmen - Gepäckdepot im Naturfreundehaus - zu Fuss ins Klettergebiet (50 Min.) - Einführung ins Felsklettern - Erlernen der wichtigsten Knoten und der Grundlagen des Sicherns. Danach kannst du bald die ersten Routen selbständig klettern.

2. Tag: Aufstieg ins Klettergebiet, wo du das am Vortag Gelernte unter Aufsicht des Bergführers anwenden und vertiefen kannst. Anschliessend Kursauswertung und Heimreise.

### Anforderungen

Schon in der Halle geklettert haben.

### Unterkunft

Naturfreundehaus Mettmen, 055 644 14 12 ,  
www.mettmen.ch  
Übernachtung in Doppelzimmern

### Leistung / Preis

Kleingruppe mit 4-6 Gästen.  
Im Preis inbegriffen sind die gesamte Planung und Organisation, Übernachtung in Naturfreundehaus im DZ oder Dreierzimmer mit Halbpension und Marschtee, Ausbildung durch dipl. Kletterlehrerin, Lehrunterlagen sowie CO2-Kompensation bei myclimate.  
Kosten pro Person Fr. 530.-.

### Leitung

Thomas Schilter, dipl. Bergführer, 078 732 57 43

### Treffpunkt / Reise

Wir treffen uns um 9.24 Uhr in Schwanden am Bahnhof.  
Gemeinsame Weiterfahrt mit dem Taxi bis Kies.  
Wer mit dem Auto anreist soll uns bitte informieren, damit wir wissen für wie viele Personen wir das Taxi reservieren müssen.

### Anreise

SBB Fahrplan: Basel ab 7.06, Zürich ab 8.12, Bern ab 7.02, St. Gallen ab 8.03 und Luzern ab 7.35 Uhr

### Rückreise

Schwanden ab ca. 16.00 Uhr.

### Kurzfristige Änderungen und Liste der Teilnehmenden

Mit der Anmeldung erhältst du ein Passwort.

Damit kannst du dich einloggen und informieren,  
wer sich schon angemeldet hat und ob es  
kurzfristige Änderungen gibt.

## **Fragen**

Bei Unklarheiten stehen wir dir gerne zur  
Verfügung!  
Wir freuen uns auf deine Teilnahme!