

Klettertage „Mehrseillängen“

10. – 13. September 2020 / Kurs Nr. 920.01

Treff ● / ☺	7:00 - 8:00 Uhr in OW und/oder LU. Weitere Treffpunkte nach Vereinbarung. ➔ Gemeinsame Reise mit dem adagio Bus möglich und empfohlen
Gebiet	Schweiz oder Italien (wird kurzfristig je nach Wetter bestimmt)
Leitung	Rolf Sägesser, Bergführer, Erlebnispädagoge, Wilen (079 600 19 61)
Unterkunft	Hotel / Gasthaus / B&B
Kosten	CHF 780 (Doppelzimmer; 3 – 8 Gäste); 1 – 2 Gäste: Kleingruppenzuschlag CHF 100 Aufpreis EZ: CHF 25/Nacht (sofern verfügbar)
Leistungen	Leitung durch Bergführer IVBV, Übernachtung im Doppelzimmer (evtl. EZ), Frühstücksbuffet (exklusive Nachtessen, Reise, Getränke)
Besonderes	Im Fokus der 3 Tage steht das Klettern auf Mehrseillängen-Touren mit Abseilen oder Abstieg zu Fuss, Einsatz von mobilen Sicherungsgeräten, Sicherheit & Rettung, Standplatzbau, Sicherungsgeräte und die Planung von Touren.
Ausrüstung	Rucksack (20 – 30 Liter), kleines Kletterrucksäckli (für Mehrseillängen-Routen), stabile Schuhe für den Zustieg, Kletterfinken, Helm, Klettergurt, Abseilgerät, Sicherungsgerät (Halbautomat, Bremsunterstützende Tuber, Tuber), Bandschlingen 1x 120cm, 1x 60cm, 2-3 HMS Karabiner, 1-2 Schraubkarabiner, Selbstsicherungsschlinge, Prusik, Magnesiumbeutel, leichte Regenjacke, Kletterhose, Shorts, T-Shirts, Sweater, Sonnenbrille, Sonnenschutzmittel, kleine Apotheke und persönliche Medikamente, Trinkflasche, Tageslunch (kann auch im Hotel bestellt werden), persönliche Utensilien für die Übernachtung. ➔ Wenn vorhanden (in Rücksprache mit Rolf) Halb- oder Einfachseil. ⇒ Für allfällige Material- und Ausrüstungsfragen berate ich dich gerne persönlich.

Informationen zum Angebot

Die Voraussetzungen für diese Klettertage sind das Beherrschen der Sicherungs- und Abseiltechniken, Basiswissen Standbau, das Klettern im Vorstieg 5c sowie einige Praxiserfahrungen von Mehrseillängen-Klettertouren.

Je nach Gebiet ist zudem auch die Trittsicherheit im unwegsamen Gelände notwendig, wie auch die Belastbarkeit von 4 - 5 Stunden Klettern

Neben dem reinen Klettern, erlernst du verschiedenen Varianten von Ständen, das Lesen von Routen, Tourenplanung, Verhalten im Notfall, Gruppenabseilen und situative Anwendungen

- Inhalt, Kursziele**
- kurzes Auffrischen der Grundlagen Knoten und Handlings.
 - Planen von Klettertouren, Wetter, Material, Sicherheit
 - Varianten Standbau
 - Einsatz von mobilen Sicherungsmitteln
 - Gruppenabseilen, Technik und Taktik
 - Selbständiges Klettern von Mehrseillängen-Touren mit effizienten Manipulationen an Ständen
 - Sicherheit und Rettung Basiswissen



Programm

Donnerstag **Treff ● 9:00 – 10:00 Uhr je nach Wahl des Gebietes** (Möglichkeit der gemeinsamen Anreise mit dem adagio-alpina Bus)

Begrüssung und Infos über den Kurs, Bezug der Zimmer
Kennen-Lern-Runde, Material-Check
Ausbildung, Update in einem Klettergarten (inkl. Mehrseillängen)
Materialkunde mit Anwendung / Einsatz
Betrachten von Sicherheitsaspekten, Systemcheck, Kontrollmöglichkeiten
Alternativen bei Handlings, Knoten und Sicherungsgeräten
Abseilen mit Alternativen
Reflexion des Tages

Gemeinsames Nachtessen im Hotel, Austausch, gemütliches Zusammensein

**Freitag –
Sonntag**

Ohne Zeitdruck geniessen wir jeweils das reichhaltige Frühstücksbuffet.

Klettern verschiedenster Routen in Schwierigkeit und Länge in Absprache der Teilnehmenden
Individuelles Coaching
Sturzübung und Sicherungsverhalten
Effiziente Manipulation auf Mehrseillängen
Taktik Abseilen Mehrseillängen
Basiswissen Rettung
Flora und Fauna auf Klettertouren
Reflektion Tage / Kurs

Kurrschluss am Sonntag zirka 16 Uhr

☞ Das Programm richtet sich immer nach den äusseren Bedingungen und kann gegebenenfalls einige Änderungen erfahren. Ich bitte um Verständnis!