

# Infos zum Kurs „Einstieg Klettersteige“

Sehr geehrte/r Kursteilnehmer/in,  
liebe/r Bergfreund/in

Klaus Fuhrmann  
Adornostr. 7  
14612 Falkensee  
Tel 03322 21 21 388  
Mail Info@BergKlaus.de

Der Kurs findet vom Freitagabend bis Sonntag Nachmittag statt.

Vorabtreffen Donnerstag 4.4. 19 Uhr Kletterhalle.  
Kurs Freitag 17.05. bis Sonntag 19.05.2019

**Kursziel / Kursinhalt:** Das sichere Begehen von leichten Klettersteigen und der Umgang mit der Ausrüstung wird vermittelt. Auch die Möglichkeiten, wie die eine oder andere Schwierigkeit bewältigt wird, ist Ziel dieses Kurs. Je nach Wetter und örtlichen Verhältnissen ist u. a die Häntzschelstiege als Klettersteig möglich. Der Weg führt uns zu zwei kleinen Klettersteigen wobei der Weg an sich bereits oft ein Flirt mit tiefen Abgründen ist. Eine Tour mit zahlreichen spannenden Ausblicken.

**Voraussetzungen:** Absolvierter Anfängerkletterkurs, Trittsicherheit, keine Höhenangst, körperliche Leistungsfähigkeit für etwa 5-stündige Touren im Mittelgebirge.

**Treffpunkt** ist am Freitag um 18.00 Uhr auf der Terrasse des Gasthaus Forsthaus im Kirnitschtal.

**Anreise mit der Eisenbahn** bis Bad Schandau und von dort mit der Kirnitschtalbahn weiter.

**Anreise mit dem Auto** bis Bad Schandau und von dort zu Ihrer Unterkunft möglichst im Kirnitschtal. (Ich übernachtete im Hotel Forsthaus)

**Rückreise:** Geplant ist das Ende des Kurses ca. um 16 Uhr, so das man noch am Abend nach Hause (Berlin) kommen kann.

**Kursprogramm** Je nach Wetter- und örtlichen Verhältnissen:

Freitag : Ausrüstungskontrolle. Etwas Theorie, u.a. Sicherung am Klettersteig, Kräfte und Gefahren am Klettersteig.

Samstag : Unser Weg führt uns zum Klettersteig „Häntzelstiege“. Abends Theorie: Den Tag aufarbeiten. Gefahren an Klettersteigen im Mittel- aber auch Hochgebirge, z.B. Wetter.

Sonntag : Wir begehen einen weiteren Klettersteig z.B. Rübzahlstiege oder Zwillingsteig und üben an diesem wie man einem Partner über Problemstellen helfen kann.

## Vorabtreffen

Zum Vorabtreffen bitte ich Euch am Donnerstag den 4.4. um 19 Uhr in die Kletterhalle. Um evtl. Fragen zur Ausrüstung zu klären packe ich dort meinen Rucksack aus. Bei Fragen zur eigenen Ausrüstung (z.B.: Schuhe, Klettergurt, Klettersteigbremse) diese bitte mitbringen. Dauer ca. 1 Std.

Für weitere Fragen bin ich unter der oben angegebenen Telefonnummer erreichbar.

Mit freundlichen Grüßen

Klaus Fuhrmann



In der Häntzelstiege

## **Übernachtung:**

Bei diesem Kurs ist die Übernachtung nicht enthalten. Ich selber werde mich voraussichtlich im Hotel Forsthaus im Kirnitschtal (forsthaus@pura-hotels.de) einquartieren, sobald die Mindestteilnehmerzahl für den Kurs erreicht ist.

## **Ausrüstungsliste zum Kurs „Einführung Klettersteige“**

Normale Bergwanderkleidung. Diese darf nicht die Beweglichkeit auch bei ungewohnten Bewegungen behindern.

Tages-Rucksack der auch bei ungünstigen Körperhaltungen am Körper sitzt.

Regenjacke (für den hoffentlich nicht eintretenden Fall)

Leichte Wander- / Bergschuhe

Sonnenschutzcreme

Trinkflasche ( 1 Liter )

Ein moderner Sitzgurt \*

Falls z.B. durch Übergewicht der Sitzgurt nicht optimal sitzt, dann ist zusätzlich ein Brustgurt und eine Schlauchbandschlinge zum verbinden der Gurte notwendig. \*

Modernes Klettersteigbremsenset \*

Ein HMS-Karabiner \*

Eine Bandschlinge 60 cm \*

Ein weiterer zusätzlicher Karabiner mit großer Öffnung z.B. HMS-Karabiner \*  
(Es gab früher Klettersteigkarabiner einzeln zu kaufen. Wer so einen Karabiner noch hat, bitte mitbringen).

Steinschlaghelm \*

Klettersteighandschuhe (nicht zwingend notwendig). Es können auch Fahrradhandschuhe oder Arbeitshandschuhe, bei denen man die Fingerspitzen abschneidet, verwendet werden.

Die mit \* gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände können gegen eine Gebühr beim Berliner Alpenverein entliehen werden. Frühzeitig reservieren und Termin für Abholung (in Berlin) vereinbaren!