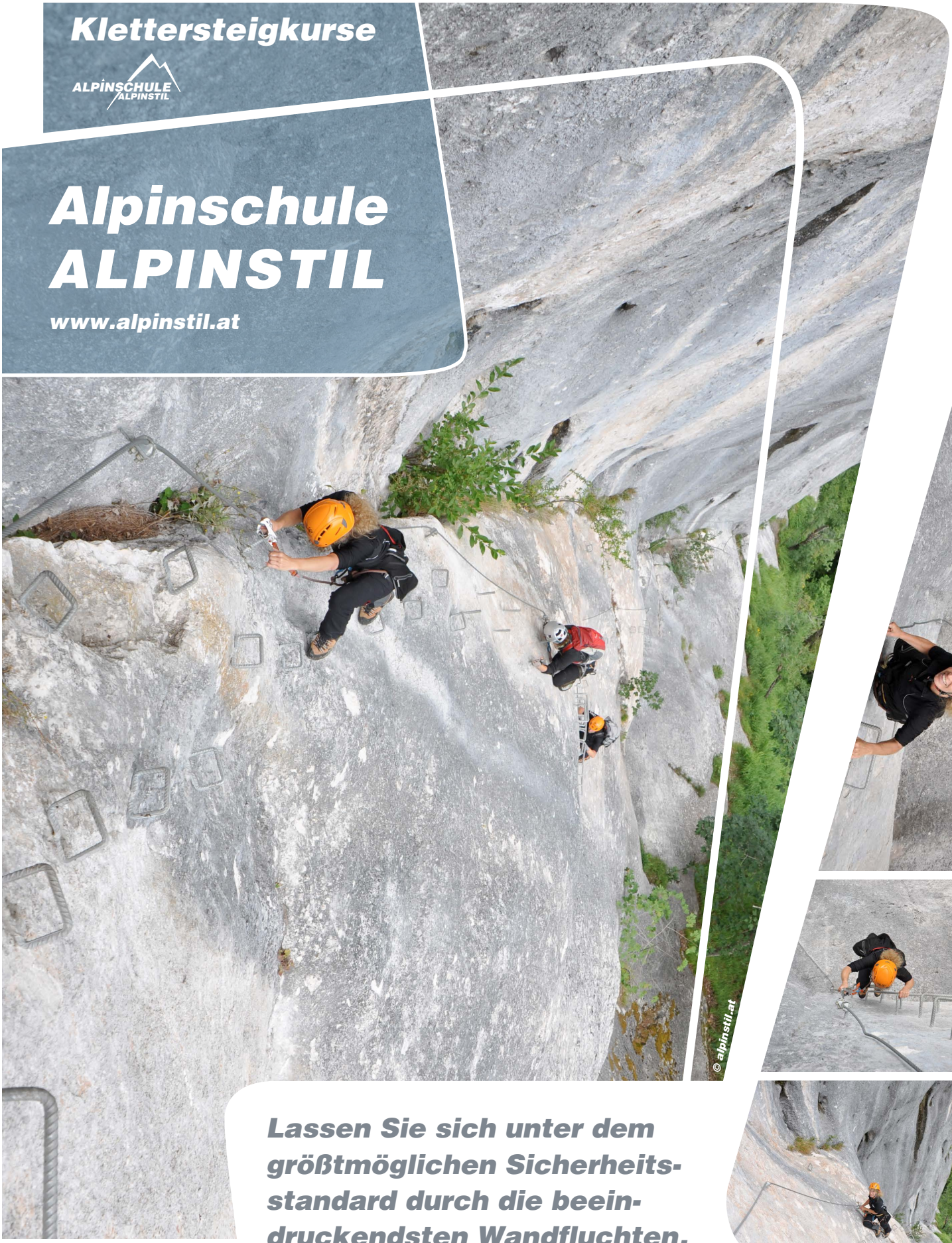
Klettersteigkurse

ALPINSCHULE ALPINSTIL

Alpinschule ALPINSTIL

www.alpinstil.at



Lassen Sie sich unter dem größtmöglichen Sicherheitsstandard durch die beeindruckendsten Wandfluchten, Schluchten oder Eiswände unserer Gebirge begleiten!

BERGFÜHRER · IVBV · IFMGA · UIAGM · MOUNTAIN GUIDE · GUIDE DE MONTAGNE · GUIDA

Alpinschule ALPINSTIL KG 8911 Admont 0664 86 33 789 office@alpinstil.at www.alpinstil.at

Klettersteigkurs (Aufbaumodul)

2-tägiger Fortgeschrittenenkurs im Gesäuse

Im Sport sind Leistungssteigerungen möglich und meist erwünscht. So kann auch im Bergsport die Leistungsfähigkeit durch gezieltes Training und Übung gesteigert und ausgebaut werden. Viele Passagen am Klettersteig könnten durch spezielle Bewegungsabläufe aus dem Bereich des Klettersports ökonomischer und effizienter ausgeführt werden.
Wir versuchen in diesem Fortgeschrittenenkurs neben einfachen seiltechnischen Maßnahmen für den Ernstfall an den eigenen Bewegungsabläufen und am eigenen Körperschwerpunkt zu arbeiten und damit Begehungen von schwierigen Klettersteigen zu erleichtern.

Programm

Wichtige Kursinhalte sind vernünftige und praxisbezogene Partnersicherung am Klettersteig, aktives Abseilen, passives Ablassen, behelfsmäßiger Aufstieg am Stahlseil für den Ernstfall, unterschiedliche Bewegungsmuster für unterschiedlichste Klettersteigpassagen, Arbeiten mit dem eigenen Körperschwerpunkt, Kennen lernen der persönlichen Grenzen und der Grenzen bei der Sicherung des Partners.

Aktuelle Termine

siehe Webseite

Leistungen

Leitung und Führung durch staatl. gepr. Berg- und Schiführer, Leihausrüstung (Seile, Karabiner, Schlingen, Abseilgerät), Kursskriptum (PDF).

Zusatzkosten

- Unterkunft mit Frühstück (selbst zu organisieren)
- Fahrtkosten (An- und Abreise)

Dauer: 2 Tage
Ort: Johnsbach (Steiermark)
Preis: siehe Webseite
Gruppengröße: 5 - 6 Teilnehmer

Klettersteigkurse
Österreich

Voraussetzungen
- Basismodul oder zahlreiche Klettersteige im Bereich C - D
- Grundkondition für ganztägige Touren von bis zu 6 Stunden und bis zu 1.000 Höhenmetern
- Trittsicherheit im Gelände - erlangt durch oftmaliges Wandern auf felsdurchsetzten Wanderwegen
- Kraft in den Ärmeln für senkrechte Leiterkletterei
- Schwindelfreiheit

Ausrüstung
Siehe Liste im Anhang! Gekennzeichnete Ausrüstungsgegenstände wie Helm, Hüftgurt, Klettersteigset etc. können kostenfrei geliehen werden! Bitte lassen sie es uns frühzeitig wissen, falls sie Gegenstände benötigen!

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)
Diese finden sie auf der Webpage unter:
https://www.alpinstil.at

Dauer: 2 Tage
Ort: Johnsbach (Steiermark)
Preis: siehe Webseite
Gruppengröße: 5 - 6 Teilnehmer

KEYWORDS
Klettersteigkurse • Fortgeschrittenenkurs • Aufbaukurs • Klettersteigbegehung • Ausbildung • Klettersteigausbildung • Sommer • Österreich • Steiermark • Gesäuse • Bergführer • Via Ferrata • Expertenkurs

Ausrüstungsliste - KLETTERSTEIG

für geführte Klettersteigtouren / Klettersteigkurse

Bekleidung	Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose (dünne Überhose)	☐
	Lange Kletterhose	☐
	Soft Shell Jacke oder Fleecejacke	☐
	Dünne, gummierte Arbeitshandschuhe vom Baumarkt (3-4 Euro)	☐
	Funktionsunterwäsche	☐
	Dicke Wandersocken	☐
	2 x Funktionsshirt	☐
Technische Ausrüstung	Rucksack ca. 20-30l	☐
	Knöchelhohe Bergschuhe (empfohlen) oder Laufschuhe	☐
	* Klettergurt (Hüftgurt)	☐
	* Y-Klettersteigset	☐
	* neuwertiger Steinschlaghelm	☐
	* 1 x großer HMS-Schraubkarabiner	☐
	* Bandschlinge (aus Polyamid, 60 cm, 13 mm Breite)	☐
Diverses	Sonnenbrille	☐
	Sonnencréme, Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor	☐
	Trinkflasche und evtl. Brausetabletten	☐
	Mobiltelefon	☐
Verpflegung	Als Zwischenverpflegung bitte Essen mitnehmen das sie auch bei Anstrengung mögen!	☐
	Bsp: Dörrobst, Schokolade, Powerriegel etc.	

* diese Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden!

Alpinschule ALPINSTIL KG
Mag. Jürgen Reinmüller • office@alpinstil.at
www.alpinstil.at