

# Infos zum Kurs „Einstieg Klettersteige“

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

Der Kurs findet vom Freitagabend bis Sonntag Nachmittag statt.

Kurs Freitag 12.06. bis Sonntag 14.06.2020

Klaus Fuhrmann  
Adornostr. 7  
14612 Falkensee  
Tel 03322 21 21 388  
Mail [Info@BergKlaus.de](mailto:Info@BergKlaus.de)

**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. Der Weg führt uns zu zwei kleinen Klettersteigen wobei der Weg an sich bereits oft ein Flirt mit tiefen Abgründen ist. Je nach Wetter und örtlichen Verhältnissen ist u. a die Häntzschelstiege, die Zwillingssstiege und der Rübezahlstieg möglich. Alles Touren mit zahlreichen spannenden Ausblicken.

**Voraussetzungen:** Uneingeschränkte Beweglichkeit, 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 X im Kirnitschtal oder Bad-Schandau (siehe Übernachtung weiter unten).

**Anreise mit der Eisenbahn** bis Bad Schandau

**Anreise mit dem Auto** bis Bad Schandau.

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



In der Häntzelstiege

**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. Rübezahlstiege oder Zwillingssstiege und üben an diesem wie man einem Partner über Problemstellen (Expressflaschenzug) helfen kann.

## Vorabtreffen

Zum Vorabtreffen bitte ich Euch am Donnerstag den 13.5. um 19 Uhr in die Kletterhalle des DAV-Berlin. Um evtl. Fragen zur Ausrüstung zu klären packe ich dort meinen Rucksack aus und gebe Tipps zur Ausrüstung. 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



## Übernachtung:

Bei diesem Kurs ist die Übernachtung nicht enthalten. Ich selber werde mich voraussichtlich im Hotel Sigl's in Bad Schandau oder im Forsthaus im Kirnitztal ([www.pura-hotels.de](http://www.pura-hotels.de)) einquartieren, sobald die Mindestteilnehmerzahl für den Kurs erreicht ist und dort dann noch Zimmer frei sind.

## Ausrüstungsliste zum Kurs „Einführung Klettersteige“

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

Kleiner 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!