

# Grundkurs Ausbildungswochenende Klettersteige im Allgäu

## Der sichere Einstieg ins Klettersteiggehen

An diesem Wochenende lernst du, wie du dich richtig und sicher in einem Klettersteig bewegst.

Bei leichten bis mittelschweren Klettersteigen üben und trainieren wir intensiv, was beim Klettersteiggehen wichtig ist und unbedingt beachtet werden muss. Hier lernst du z.B. auch, wie man einen „Rückzug“ organisiert oder wie du dein Kind zusätzlich mit sichern kannst.

### Leistungen:

2 Tage Führung und Ausbildung durch einen DAV Trainer B Klettersteig

### Zusatzkosten:

1 x Übernachtung  
Nach persönlichem Bedarf für Getränke,  
Abendessen, etc. ca. 40-50 € pro Tag,  
2 x Bahnfahrt (insgesamt ca. 50 €).

### Anforderungen:

Gute körperliche Verfassung, gute Kondition, Trittsicherheit,  
Schwindelfreiheit und Ausdauer für Tagesetappen von 5 - 6 Stunden Gehzeit.  
Schwierigkeit der Klettersteige Kategorie B + C

### Spezielle Klettersteigausrüstung:

Hüftgurt, Klettersteigset, Helm, Standplatzschlinge, Verschlusskarabiner  
wer keine eigene Ausrüstung hat, diese bitte bei der Sektion ausleihen,  
Tipps für Ausrüstungskauf gebe ich gerne, Schlingen, Karabiner, Handschuhe  
kann ich auf Wunsch besorgen ebenso natürlich auch komplett Set's.  
Bei Bedarf bitte melden.

### Ausrüstung:

Bergschuhe oder spezielle Klettersteigschuhe bzw. Zustiegsschuhe mit  
Climbing Zone  
bequeme Berghose, kurze Hose  
Softshell Jacke, Regenjacke + Regenhose (ideal aus Gore-Tex)  
Funktions--T-Shirt, atmungsaktive Unterwäsche, evtl. Wechselwäsche  
Rucksack ca. 25-30 Liter mit Rucksackhülle für die Tagestouren  
Lederhandschuhe (z.B. Arbeitshandschuhe)  
Kopfbedeckung gegen Sonne und Kälte  
Sonnenbrille, Sonnencreme, Lippenschutz  
Trinkflasche, ggf. Tourenverpflegung  
evtl. Teleskopstöcke (für den 2. Tag)  
kleine Erste Hilfe  
Personalausweis

## **Ausbildungsinhalte Praxis und Theorie:**

- Knoten, Anseilen, Abseilen
- Klettersteigtechniken
- Alpine Gefahren
- Erste Hilfe
- Tourenplanung
- Grundkenntnisse - Klettersteiggehen

## **Tourenmöglichkeiten**

### **1. Tag (Samstag)**

Treffpunkt in Oberstdorf oder direkt an der Kanzelwandbahn Talstation ca. 8:30 - 9:00 Uhr

- Ausrüstungs- Check
- Theorie
- Schnupperklettersteig an der Kanzelwand  
Mittagspause am Berg im Panorama Restaurant Kanzelwand
- Theorie
- Standortwechsel zum Übungsklettersteig von der Theorie in die Praxis, Vertiefen des Erlernten nach Wunsch der Teilnehmer
- Ausklang evtl. im Café und Rückkehr nach Oberstdorf ins jeweilige Quartier
- Auf Wunsch gemeinsames Abendessen in Oberstdorf und Tourenplanung für Sonntag

### **2. Tag (Sonntag)**

Treffpunkt in Oberstdorf oder direkt in Oberjoch Parkplatz P1 ca. 9:00 Uhr

- Ostrachtaler Klettersteig oder Edelrid-Klettersteig am Iseler, Oberjoch
- Abstieg und Talfahrt nach Oberjoch
- Abschlussbesprechung mit gemütlicher Einkehr in Oberjoch

## **oder alternative Klettersteig Tour, wird am Samstag Abend bekanntgegeben**

- Schnupperrunde am Hindelanger Klettersteig, Oberstdorf
- Abstieg und Talfahrt nach Oberstdorf
- Abschlussbesprechung mit gemütlicher Einkehr im Edmund-Probst-Haus oder in Oberstdorf
  
- Ende des Ausbildungskurses und individuelle Heimreise der Teilnehmer