

# Grundkurs Klettern Outdoor Mettmen

---

## Programm

Am Samstag treffen wir uns um 9.30 Uhr an der Talstation der Luftseilbahn Kies -Mettmen. Von dort aus geht es mit der Seilbahn nach Mettmen. Oben angekommen bringen wir unser Material ins Naturfreundehaus, quartieren uns kurz ein, nehmen einen Kaffee und machen uns dann auf den etwa 1 stündigen Aufstieg in den Klettergarten Widerstein.

Im Klettergarten angekommen, erlernen wir am ersten Tag die Grundlagen zum Klettern im Freien – es sind dies die Seilhandhabung beim Sichern und Klettern, die technischen Grundsätze beim Klettern und die auftretenden Sicherheitsaspekte.

Am Abend geniessen wir bei Simone und Frausi dann die gemütliche Hüttenatmosphäre und lassen den Tag ausklingen, bevor es dann am Sonntag noch einmal ans Vertiefen des frisch Erlernten geht.

Auf dem Weg zurück ins Tal werden wir noch kurz für einen Abschiedstrunk im Naturfreundehaus vorbeischaun, den Kurs kurz Revue passieren lassen und dann mit allem Gepäck zurück ins Tal.

## Unterkunft

Alle Informationen zur Unterkunft findet ihr auf [www.mettmen.ch](http://www.mettmen.ch) !

## Ausrüstung

### *Bekleidung:*

- Bequeme Kleidung zum Wandern und Klettern
- Einen leichten Regenschutz
- Warme Bekleidung gegen Wind und Schatten
- Kleider für in der Hütte
- Ersatzwäsche

### *Technische Ausrüstung:*

- Sportklettersitzgurt
- Enge, aber bequeme Kletterschuhe
- Magnesiasack mit Inhalt
- Kletterhelm (Fahradhelm ist ok)
- 1 HMS Karabiner
- 6 Expressschlingen
- 1 Abseilgerät mit Sicherungskarabiner
- 2 vernähte Bandschlingen 60+120 cm
- Reepschnur 6 mm, 1.2 m; für Abseilen
- Weiteres Klettermaterial wenn vorhanden

### *Diverses:*

- Sonnenbrille, Sonnencreme und Sonnenhut
- Toilettenartikel
- Trinkflasche
- Einen grossen Rucksack für die komplette Ausrüstung
- Einen Tagesrucksack für in den Klettergarten, darin sollte alles Klettermaterial plus Trinkflasche, ein wenig Lunch und die Regenjacke Platz haben
- Taschenmesser
- Robuste Turnschuhe oder leichte Trekkingschuhe für den Aufstieg in den Klettergarten
- Wer Lust hat: Fotoausrüstung

### *Verpflegung:*

- Wir haben das Nachtessen am Samstag und das Morgenessen am Sonntag im Naturfreundehaus – das ist im Preis inbegriffen
- Getränke für Samstag von zu Hause mitnehmen, für Sonntag kriegen wir im Naturfreundehaus Marschtee
- Zwischenverpflegung für Samstag und Sonntag während dem Tag selber mitbringen

## **Treffpunkt**

Wir treffen uns am Samstag 29. Mai um 9.30 Uhr an der Talstation der Luftseilbahn Kies – Mettmen. Die Anreise ins Kies ist ebenfalls auf [www.mettmen.ch](http://www.mettmen.ch) beschrieben.

## **Verschiedenes**

- Der Klettergarten ist auf der LK 1:25'000 Blatt 1174 Elm zu finden
- Topos zum Klettergarten gibt es im Kletterführer Plaisir Ost und im Kletterführer Glarnerland, welcher im Naturfreundehaus erhältlich ist
- Technisches Material kann im Massivsport in Netstal gemietet werden

## **Preis**

- CHF 370.- pro Person

## **Leistung**

- Leitung durch diplomierten Bergführer/Bergführerassistenten
- Übernachtung mit Halbpension im Massenlager
- Seilbahn Kies - Mettmen
- Kursunterlagen

## **Anmeldung**

Via Massiv Sport