höhenfieber

# Kletterkurs Klettergarten Melchsee Frutt

### Kurs für Einsteiger ins Felsklettern in der Zentralschweiz

**Ein Wochenende ist genau richtig, um die wichtigsten Kenntnisse des Sportkletterns am Fels zu erlernen oder zu vertiefen. Begeisterndes Klettern mit Sicht auf See und vergletscherte Berge sind gewichtige Argumente für dieses Weekend. Die luftige Abseilfahrt vom Gipfelhotel am 2.Tag setzt noch einen drauf!**

**Kursinhalt** Klettertechniken im Fels, Sicherungstechnik, Seilmanöver, Planung Klettertag.

**Kursziel** Selbstständig und sicher klettern zu zweit im Klettergarten.

**1. Tag** Am ersten Tag erlernen und üben wir die Grundtechniken am Fels. Das Felsband auf der Südseite des Bonistocks mit vielen einfachen Routen eignet sich ideal dazu.

**2. Tag** Wir verbringen den zweiten Klettertag mit der Vertiefung und Anwendung des am Vortag vermittelten Stoffes. Neben weiteren Tipps und Tricks zur Klettertechnik stehen heute vor allem viele Routen auf dem Programm.

## Anforderungen

Schwierigkeit: Halle: 4b, Fels: nein, Vorstieg: ja

## Leistungen inbegriffen

- 1 Nacht im Mehrbettzimmer mit Etagendusche
- 1x Halbpension
- Kursunterlagen
- Gruppenmaterial
- 10% Einkaufsgutschein bei TRANSA

## Leistungen nicht inbegriffen

- Anreise zum Treffpunkt und Heimreise
- nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Kosten für allfällige Transfers
- zusätzliche Leistungen in der Unterkunft
- Annullationskostenversicherung

# Detailprogramm

## Vorgesehener Kursablauf

### 1. Tag

Von unserem Treffpunkt aus schweben wir zuerst mit der Luftseilbahn zur Melchsee Frutt hinauf. Zum Klettergebiet sind es einige Meter zu Fuss. Das Felsband auf der Südseite des Bonistocks zieht sich recht in die Länge und bietet Kletterspass in vielen Routen auch in den Schwierigkeitsgraden 4 und 5. Zum Abschluss werden wir auf den Bonistock hinaufwandern und im Berggasthaus übernachten.

### 2. Tag

Den heutigen Klettertag werden wir mit einer luftigen Abseilfahrt gleich hinter dem Hotel beginnen. Diese bringt uns direkt an den Fuss der Kletterfelsen. Wir werden den zweiten Klettertag mit der Vertiefung und Anwendung des am Vortag vermittelten Stoffes verbringen. Neben weiteren Tipps und Tricks zur Klettertechnik stehen heute vor allem viele Routen auf dem Programm.

### Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 09:18 Uhr in Stöckalp. Fahrplanwechsel vorbehalten.

### Anreise/Bahnbillet

Von deinem Wohnort nach Stöckalp im Melchtal und zurück. Halbtax Abo mitnehmen für Gondelbahn Stöckalp - Melchsee Frutt

### Zusatzkosten

Für die Fahrt mit der Luftseilbahn von der Stöckalp auf die Melchsee Frutt und retour musst du mit Zusatzkosten von ca. CHF 20.00 rechnen.

### Sicherungsgerät

Wir empfehlen an unseren Kursen einen unterstützten Tuber (zum Beispiel Mammut Smart, Edelrid Jul oder MegaJul, Climbing Technology ClickUp) oder einen Halbautomaten (z.B. Petzl Grigri) zu verwenden.

### Durchführung

Wir informieren dich wie folgt über die Durchführung: bei Wochenendtouren 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 11 Uhr) und bei Mehrtagestouren 2 Tage vor Tourenbeginn (ab 17 Uhr). Wir senden dir dazu zum angegebenen Zeitpunkt einen Direktlink an deine Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Member-Bereich unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

# Ausrüstung

### Bekleidung

- Soft Shell oder Fleecejacke
- Ersatzunterwäsche
- Kletterhose, T-Shirt und Pulli
- Leichte Regenjacke, ev. Regenhose

### Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche, ev. Thermosflasche
- Taschenmesser
- Schreibzeug und Notizpapier
- Ev. Fotoapparat
- Stabile Schuhe für Zustieg
- Badeanzug
- Heftpflaster und Compeed

### Technische Ausrüstung

- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern
- Helm
- Kletterschuhe (eng aber bequem)
- Kletterset (1 HMS Karabiner, Sicherungsgerät (unterstützter Tuber oder Halbautomat) , 1 Set à 6 Expressen, Bandschlingen 60cm, Standschlinge, Prusikschlinge, Magnesiumbeutel)
- weiteres Klettermaterial wenn vorhanden

### Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Nüsse, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit der Rucksack nicht zu schwer wird, sollte nicht zu viel Essen mitgenommen werden. Auf den meisten Hütten kann zusätzliche Zwischenverpflegung gekauft werden.
- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.

### Übernachtung im Hotel

- Bekleidung für den Hotelaufenthalt
- Bequeme Schuhe für den Hotelaufenthalt
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel

### Mietmaterial

Folgende Ausrüstung kannst du direkt bei der Anmeldung bestellen. Nachträglich ist dies bis 10 Tage vor Tourenbeginn telefonisch oder via Webformular möglich: hoehenfieber.ch/mietmaterial

- Helm, CHF 20.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern), CHF 20.00
- Kletterset, CHF 20.00

# Kontakt

## Hast du noch Fragen? Wir beraten dich gerne!

Telefon: +41 32 361 18 18
E-Mail: info@hoehenfieber.ch
Homepage: https://www.hoehenfieber.ch/

## Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.hoehenfieber.ch/AGB
Druckdatum: 19.04.2025 11:13:48