



# Ausbildungswoche Bergsteigen in Fels und Eis Glarner Alpen

In einem der schönsten Berggebiete, dem Glarnerland, werden Sie von unserem dipl. Bergführer/Bergführer-Aspirant umfassend und praxisnah in die Techniken des Bergsteigens eingeführt.

Jeder Tag bringt neue, interessante Erfahrungen und Erlebnisse, sei es beim exponierten Steigeisengehen, gesicherten Klettern oder beim ruhigen Gehen über Steinblöcke. Schmackhaftes Essen und gemütliche Atmosphäre tragen zum Kurserfolg und unvergesslichen Erlebnis bei.



## Detailprogramm

### 1.Tag:

Anreisetag. Treff um **08.10 Uhr vor dem Denner** in Schänis (unser Lager),  
Anreise: mit Auto A3 Ausfahrt Schänis, Richtung Dorf 50 m nach Bahnübergang links; mit Zug: ½ Gehminute ab Bhf. Schänis.  
**Wenn Sie Mietartikel bestellt haben, kommen Sie bitte bereits ab 8:00 Uhr zum Anpassen der Artikel.**

Begrüßung durch unseren Bergführer.

Weiterfahrt mit Privatautos oder Postauto ins Kies und von da mit der Seilbahn nach Mettmen, wo wir 10 Minuten zu Fuss ab der Bergstation zur heimeligen Naturfreundehaus, wo wir unser Übernachtungsgepäck deponieren können.

Danach wandern wir zum wunderschön gelegenen Klettergarten Widerstein mit über 100 verschiedenen Routen vom 2.-8. Schwierigkeitsgrad. (ca.45 Min.)

Grundausbildung im Gelände, Gehen über Felsblöcke, Knotenlehre, Seilhandhabung, leichtes Klettern in einfachem Gelände, Abseiltechnik, Bildung von Seilschaften, Erlernen verschiedener Sicherungstechniken.

Unter Mithilfe des Bergführers führen Sie bereits selbständig Ihre Seilschaft an, legen selber Sicherungen und richten Standplätze ein.

**2.Tag:** Ein weiterer intensiver Kurs- und Klettertag auf der Mettmenalp erleben Sie heute. Wir vertiefen die gestern behandelten Themen und konzentrieren uns noch mehr aufs Klettern. Am zweiten Tag sind wieder Fortschritte möglich. Das macht Spass. Übernachtung im Naturfreundehaus.

### 3.Tag:

Nach unserem Frühstück fahren wir ins Tal. Wir haben kurz Zeit, unseren Proviant zu ergänzen, bevor wir den Aufstieg in die Glärnischhütte unter die Füße nehmen (etwa 3 - 4 Std.) Den Nachmittag verbringen wir mit dem Üben höherer Seiltechnik wie Flaschenzüge, Selbstaufstieg am Seil, Seiltechnik auf dem Gletscher, Kurzseiltechnik etc. , abgeschlossen wird der Tag mit Navigationstheorie und der Thematisierung der Gefahren im Gebirge.

### 4.Tag:

Während der Besteigung des grossartigen Aussichtsberg Vrenelisgärtli erhalten wir auch gleich einen Ausbildungstag in Schnee, Firn und Eis. Gehen in steilen Schneehängen, Auffangen von Stürzen, Verankerungen, Anseilen auf dem Gletscher, Umgang mit Eiswerkzeugen. Demonstration und Üben einer Spaltenrettung und für die wissensdurstigen üben eines Aufstieges mit Steileisgeräten.

### 5. Tag:

Eine genussreiche Mehrseillängenroute lässt uns nochmals die verschiedenen Techniken Revue passieren und das Gelernte vertiefen. Abstieg ins Tal und Ende des Kurses am Nachmittag.

- Tiefschnee Ausbildung ■ Lawinenkurse ■ Tiefschneeeräume ■ Schneeschuhtouren ■ Festtagstouren ■ Skitouren Ausbildung
- Expeditionen ■ Skitouren ■ Pionierskitouren-Reisen ■ Hautes - Routes ■ Fels- und Eisausbildung ■ Kletterkurse ■ Sportkletterwochen
- Klettertouren ■ Steileisklettern ■ Trekking ■ Hochtouren ■ Incentives ■ Outdoor-Events.

**Highlights:** Vielseitiges Ausbildungsgebiet für Fels und Eis  
Enorm umfassende Ausbildung von Profis vermittelt  
Sehr praxisnah  
Bei unmöglichen Wetterbedingungen wird der Kurs in ein geeignetes Gebiet verlegt

**Unterkunft /Verpflegung:**

Die Übernachtungen und Halbpension in der Naturfreudehütte auf der Mettmenalp und in der prächtig gelegenen Glärnischhütte sowie der Tourentee sind im Preis inbegriffen.

Als Zwischenverpflegung für die Woche untertags empfiehlt es sich, nach eigenem Geschmack, Schokolade, Dörrfrüchte, Trockenfleisch, Obst, Nüsse, Riegel, Brot und Getränk für den 1. Tag etc. mitzunehmen.

**Achtung: Bei schlechten Wetterverhältnissen kann der Kurs auch auf den Furkapass verlegt werden. Dort können wir dem schönen Wetter besser nachreisen.**

**Ausrüstung:**

Die vorliegende Ausrüstungsliste ist für Sie beim Packen des Bergferriengepäckes als Gedankenstütze gedacht. Bei Ihrem privaten "Immerdabei" möchten wir Ihnen nicht dreinreden, denken Sie aber daran, dass ein unnötig schwerer Rucksack das Vergnügen schmälern kann. Vergessen Sie aber trotzdem ihre persönlichen Sachen wie Medikamente, Brillen, Linsen sowie deren Ersatz nicht.

Rucksack, steigeisenfeste Bergschuhe, Berghose, Socken, T-Shirt, Hemd oder dünner Pulli, Fleecejacke oder Soft-Shell-Jacke, Sturmhose und Goretex-Jacke (wenn moderne Soft-Shell-Jacke in Ergänzung dazu eine leichte Goretex-Paolite-Jacke), wärmende Fausthandschuhe, warme Mütze, Sonnenbrille, Sonnen- und Lippenschutz, Proviant, unzerbrechliche Thermosflasche, Ersatzhandschuhe, funktionelle Unterwäsche (Top oder Shirt und lange Unterhose).  
Ersatzwäsche und Toilettenartikel (minimal), Taschenlampe oder Stirnlampe, ev. Trainer oder lange Unterwäsche, die als Nachtgewand dienen kann.

**Technische Ausrüstung:**

Eispickel, Schnellverschluss-Steigeisen mit Antistoll (obligatorisch), Gamaschen.

Mind. 1 Eisschraube, 120 und 60 cm Endlos-Schlingen.

2 Steigklemmen, wovon mind. 1 aktiv wie z.B. empfehlenswert: Mini Traxion, Ropeman (neues Modell), Croll oder Basic. Ev. 1 passive Steigklemme zu einer aktiven: T-Block, 5 Express,

Anseilgurt mit 3 Schraub-Karabinern, einem Stück Reepschnur ca. 3 m/6mm zum Knoten üben.

Belay Sling oder Daisy Chain (Nabelschnur) und eine Prusikschlinge.

Weitere Karabiner, Eisschrauben, Steileiswerkzeug, Klemmkeile, Express, wenn vorhanden.

Kletterschuhe = Slicks

Berghelm.

**Miete:**

Als Beilage senden wir Ihnen eine Mietartikelliste mit Preisangaben mit.

Hier finden Sie alle Ausrüstungsgegenstände, die wir Ihnen vermieten.

**Anforderungen:** Wandererfahrung, gute Kondition, Freude an der Bewegung und der Natur insbesondere an der vergletscherten und felsigen Bergwelt.

**Annullierungskostenversicherung:** Ist obligatorisch.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbestimmungen auf [www.bergschule.ch](http://www.bergschule.ch).

**Inklusiv:**

Übernachtung und Halbpension sowie Tourentee in den verschiedenen Unterkünften, Benützung des Theorieraums, Organisation und Reservation, Kursleitung durch dipl. Bergführer/Bergführer aspirant sowie dessen Spesen und Übernachtung, umfangreiches Übungsmaterial.

**Exklusiv:**

Anreise, Bahnen, Getränke, Versicherungen.

Empfehlung Mitfahrkosten: Jeder Mitfahrer vergütet dem Fahrer Fr. 0.25/km.

Hütten-Zuschlag für SAC-Nichtmitglieder ca. Fr. 10.-/ pro Nacht, bitte direkt dem Hüttenwart bezahlen.

**Auskunft:**

Für Fragen, für die Sie weder in gedruckter noch in elektronischer Form eine Antwort finden, kontaktieren Sie uns über [info@bergschule.ch](mailto:info@bergschule.ch), oder Tel. +41 (0) 55 283 43 82.