



<b>Reiseart:</b>	Kletterkurs
<b>Reisedauer:</b>	5 Tage
<b>Anforderungen:</b>	Anfängerkletterkurs hilfreich
<b>Ort:</b>	Sustenpass/ Schweiz

## Alpiner Grundkurs in der Schweiz/Sustenpass

**Kursinhalte:** Auf dem Programm stehen das Erlernen von Knoten, Sicherungstechniken, Standplatzeinrichten, Abseiltechniken und behelfsmäßige Bergrettung sowie "Erste Hilfe".  
Am Ende der Woche sind Sie soweit, einen IIIer als selbständige Seilschaft zu klettern. Die Klettergärten und wundervollen mehrseillängen Touren rund um den Sustenpass bieten ideales Übungsgelände.

**Montag-Freitag:** An diesen Tagen bewegen wir uns rund um das alpincenter in alpinen Touren. An den Sie sollten am Ende der Woche in der Lage sein, selbstständig als Seilschaft eine alpine Tour zu klettern. Die Abende auf der Hütte werden wir im gemütlichen Kreis dazu nutzen, Themen wie Erste Hilfe, Tourenplanung und Wetterbeurteilung aufzugreifen.

**Treffpunkt:** Treffpunkt um 18:00 Uhr am Hotel

**Übernachtung:** Alpin Center Sustenpass  
Thomas und Jacqueline Michel  
Hotel Steingletscher  
CH-3863 Steingletscher  
Schweiz  
Telefon +41 33 975 12 22  
<http://www.sustenpass.ch/>

**Ausrüstung:** Jeder bringt seine eigene Kletterausrüstung mit, inklusive Seil, Expressschlingen, Abseilachter, Klemmkeile, Kletterhelm  
Sollte jemand Leihhausrüstung benötigen, bitte rechtzeitig bekannt geben.



Für den Felsbereich:

Leichte Bergschuhe und Sportkletterschuhe falls vorhanden

2 Paar Wandersocken,

bequeme Berghose,

kurze Hose,

Pullover oder Jacke,

Wind- und Regenschutz (Überhose und Anorak, evtl. Gore-Tex),

atmungs-aktive Ober- und Unterbekleidung,

Wechselwäsche

Rucksack ca. 35 Liter mit Rucksackhülle (Rucksackgewicht: 8 kg)

Handschuhe, Gamaschen, Kopfbedeckung gegen Sonne und Kälte,

Sonnenbrille, Sonnencreme, Lippenchutz, Trinkflasche mindestens 1,5 Liter

Tourenverpflegung (Müsliriegle, Schokoriegel, Trockenfrüchte)

Badeschlappen für die Hütte,

Hüttenschlafsack

kleines Handtuch und Wasch-Set, kleine Erste Hilfe, Stirnlampe,

Personalausweis, AV-Ausweis, falls vorhanden, evtl. Teleskop-Skistöcke.

**Wird leihweise zur Verfügung gestellt:**

- Bergseil
- Anseilgurt
- Bandschlinge 60 cm und 120cm
- Reepschnur 4,5 m u. 1,5 m
- HMS Karabiner, Karabiner
- Expressschlingen, Abseilachter, Klemmkeile, Kletterhelm

**Verpflegung:** Bitte bringen Sie für tagsüber etwas zu trinken und zum Essen mit, am Hotel gibt es Halbpensionen.

**Übernachtung:** Wir reservieren automatisch Ü/HP im Mehrbettzimmer, sollte jemand ein DZ im Hotel benötigen, bitte unbedingt bei Anmeldung durchgeben.

**Teilnehmer:** max. 6 Personen

**Leistungen:** Kursleitung durch staatlich geprüften Berg/Skiführer der Bergschule ProAlpin, wenn benötigt Kletter Leihausrüstung

**Zusatzkosten:** ca. 40 Euro am Tag für Ü/HP, evtl. Seilbahngebühren

**Wichtige Telefonnummern:** ProAlpin 09505/8050390