



..... dein Element, dein Erlebnis

Berg- und Wassersportverein Tirol
Mitterweg 110 B
6020 Innsbruck
Tel.: +43 664 19 14 175
info@bergundwasser.at
www.bergundwasser.at
Obfrau: Birgit Brunner

Wir sind Mitglied bei der 

Kletterkurs von der Halle in den Klettergärten

Kletterrouten in Klettergärten

Klettergärten Nassereith, Innsbruck

Termin auf Anfrage



Franzl kim, jetzt geh' ma klettern

Mit diesen Textzeilen beginnt ein beliebtes Lied, das früher unter Kletterern weit verbreitet war. Damit unsere Klettertouren aber anders enden als das Lied wollen wir die erforderlichen Grundkenntnisse im Rahmen dieses Kurses erwerben. Leider mussten wir aus den hinreichend bekannten Gründen ein völlig neues Kurskonzept erarbeiten. Wir hoffen trotzdem, dass wir euch jenes Rüstzeug mit auf den Weg geben können, das es euch ermöglicht, zumindest in Klettergärten selbständig zu klettern.

Geplanter Ablauf:

Vorbesprechung und Check der vorhandenen eigenen Ausrüstung. Bitte bringt zur Vorbesprechung vorhandene Ausrüstung mit!
Überprüfung der erforderlichen Voraussetzungen (Kurs klettern indoor)
Ort: Innsbruck, Mitterweg 110 B

Toprope-klettern im leichten Fels (Schwierigkeitsgrad III – IV).
Simulierung der Verwendung von Expressschlingen.
Ort Klettergarten Nassereith

Klettern im Vorstieg.
Ort: Klettergarten Nassereith.

Klettern im Vorstieg an neuen Routen.
Ort: Klettergarten Telfs.

Selbständiges, aktives, gesichertes Abseilen
Ort: AV-Klettergarten Innsbruck, Martinswand

Schwierigkeiten Felswände mit bis zu ca. 25 m Höhe im Schwierigkeitsgrad III – IV.

Voraussetzungen: Teilnahme am Kletterkurs indoor oder gleichartigem Kurs (Überprüfung der Kenntnisse am 1. Kurstag. Bitte die [Teilnahmebedingungen](#) beachten.

Ausrüstung: Siehe unten.

Kosten: Unkostenbeitrag € 70,00 (inkl. Leihhausrüstung und Unterlagen), zuzüglich Fahrtkosten.

Kursleitung: Oswald Helm, Instruktor

Anfragen: Bitte Email an info@bergundwasser.at

Die Teilnahme ist nur für Vereinsmitglieder möglich.

Hier kannst du deine [Mitgliedschaft beantragen](#).

Ausrüstung:

- Geeignete Kleidung (zB Legging oder leichte Hose mit der man sich sehr gut bewegen kann). Bitte auch bei höheren Temperaturen keine Shorts. Abschürfungen sind nicht auszuschließen, Funktionsleibchen, ev. Jacke als Wind- und Kälteschutz am Standplatz.
- Kletterpatschen: Bitte vergesst den Unsinn, das Kletterpatschen um mindestens eine Nummer kleiner sein müssen als die übliche Schuhgröße! Zu empfehlen ist ein „Allrounder“ – also ein Kletterpatschen der sowohl im Klettergarten als auch im alpinen Gelände oder in der Halle verwendet werden kann. Der Mercedes unter den Allround-Kletterpatschen ist sicher der Salewa-Mythos. Kletterpatschen werden ohne Socken getragen! Zum Anprobieren empfiehlt sich ganz dünne Söckchen zu verwenden. Der Schuh soll sehr straff anliegen, man darf ihn am ganzen Fuß spüren, er sollte aber nicht zu eng sein!
- Steinschlaghelm: Muss also solcher zugelassen und genormt sein (EN und/oder UIAA). Bitte keine „Uralt-Teile“. Fahrrad- oder Skihelme sind ungeeignet. Es gibt Multifunktionshelme die für alle Sportarten zugelassen sind.
- Hüftgurt: Nicht älter als fünf Jahre; muss genormt sein (EN und/oder UIAA).
- Sicherungsgerät. Für den Einstieg ist der Black Diamond ATC-Guide oder Petzel Reverso 4 zu empfehlen. Für den Kurs stehen Leihgeräte zur Verfügung.
- Drei-Wege-Verschlusskarabiner. Es gibt verschiedene Modelle. Für den Kurs stehen Leihgeräte zur Verfügung.
- Karabiner (HMS-Form) mit Schraubverschluss.
- Karabiner beliebiger Bauform mit Schraubverschluss.
- Kletterseil. Wird für den Kurs vom Verein gestellt.
- Reepschnur: ca 1 m lang, Ø 5 mm; bitte eine neue, geschmeidige Reepschnur verwenden.
- Bandschlinge, Länge 120 cm