

## Grundlagen Bergsteigen I

Damit Ihr gut vorbereitet auf die nächste Bergtour gehen könnt, wollen wir euch an diesem Wochenende mit den Grundlagen des alpinen Bergsteigens vertraut machen: Gehen in weglosem Gelände, wichtige Knoten, Anseilen, Begehen von Klettersteigen, Aufsteigen am Fixseil, leichtes Klettern, Ablassen, Abseilen, Orientierung mit Karte und Kompass, Tourenplanung

Voraussetzungen: keine; die Kenntnis von Knoten ist hilfreich

Ausrüstung: Klettergurt, Helm, und Karabiner (können kostenfrei ausgeliehen werden); Klettersteigset, Rucksack, festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung,

... (weitere Details bei der Kursleitung)

Teilnehmerzahl: max. 6-12

Kursgebühr: 50€ (nur Mitglieder des AlpinClub Hannover)

Ermäßigt: 40€ (Ermäßigung für Auszubildende, Studierende, SchülerInnen)

sonstige Kosten: Fahrt, Unterkunft (11 €), Verpflegung

Termin: 26.–27.03.2022

**Kurs-Nr.: 2022 – 01**

Ort: Kansteinhütte (Weserbergland)

Leitung: Rosemarie Schilling (FÜLin Bergsteigen), Dirk Schulze (FÜL Bergsteigen), Andreas Knapp (Trainer C Bergsteigen)