

## Grundlagen Bergsteigen I

An diesem Wochenende wollen wir Euch mit Grundlagen des alpinen Bergsteigens vertraut machen:

Gehen im weglosen Gelände, Anseilen, Begehen von Klettersteigen, Auf- und Abstieg am Fixseil, Ablassen und Abseilen werden geübt und im Gelände vertieft. Knotenkunde, Materialkunde und die Orientierung mit Karte und Kompass sind ebenfalls Inhalt dieses Kurses.

Voraussetzungen: keine

Ausrüstung: Klettergurt, Helm, Karabiner und Bandschlingen  
(können kostenfrei ausgeliehen werden);  
Klettersteigset, Rucksack, festes Schuhwerk, wetterfeste  
Kleidung, ... (weitere Details bei der Kursleitung)

Teilnehmerzahl: 12

Kursgebühr: 70 € (ermäßigt 60€) (Ermäßigung für Auszubildende, Studierende, SchülerInnen)

sonstige Kosten: Übernachtung Kansteinhütte, Selbstverpflegung und Fahrt

---

Termin: 13.–14.04.2023

**Kurs-Nr.: 2024-01**

Ort: Kansteinhütte (Weserbergland)

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