

## Grundlagen Bergsteigen II (Rettungstechniken)

Nachdem ihr die Grundlagen des Bergsteigens beherrscht, wollen wir Euch an diesem Wochenende schwerpunktmäßig die Techniken vermitteln, die man bei der Spaltenbergung und der Rettung am Berg braucht:

Flaschenzug (lose Rolle), Selbststrettung mit Prusik und Gardaklemme, Expressflaschenzug, Vertiefung Ablassen und Abseilen, Transport von Verletzten

Voraussetzungen: Kurs Grundlagen Bergsteigen I (u.a. Knoten)

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

Teilnehmerzahl: 9

Kursgebühr Alpinclub (erm.): 80€ (70€)

Kursgebühr Sektion Hannover (erm.): 90€ (80€)

(Ermäßigung für Auszubildende, Studierende, SchülerInnen)

sonstige Kosten: Übernachtung Kansteinhütte (13€), Selbstverpflegung, Fahrt

---

Termin: 29. – 30.03.2025

**Kurs-Nr.: 2025 - 02**

Ort: Kansteinhütte (Weserbergland)

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