

Krasse Überschreitung der Mut-und Komfortzone - Kurseindruck vom 21./22.03.2026

Als langjährige Ausdauersportlerin hatte ich bisher so gar keine Verbindung zum hochalpinen Bergsteigen, eher erste hochmontane bis subalpine Wanderlust seit letztem Jahr im Allgäu. Hüttenübernachtung? Überhaupt nicht mein Ding.

Und Dinge ändern sich, erfreulicherweise: da reichte ein kürzlicher sportlicher Kontakt zu einem u. a. bergsteigenden DAVler - und zack: die erste Euphorie zur Kursanmeldung „Grundlagen Bergsteigen I“ genutzt.

Aber: hab ich echt die Courage, mich ins Seil zu hängen und dennoch sicher zu fühlen? Komme ich mit einer spartanischen Selbstversorger-Hütte - auch nur über eine Nacht - klar?

Jaaaaa ! Die Warmherzigkeit und hohe Kompetenz von Rosemarie, Dirk und Sebastian nahmen mir schnell alle Zweifel und der zwanglose Umgang zusammen mit dem 5-köpfigen Aspirantenteam trug sehr zum Wohl- und Sicherfühlen bei.

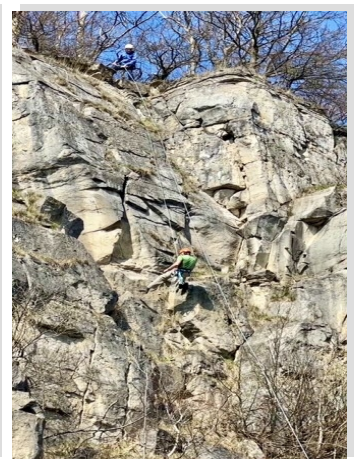
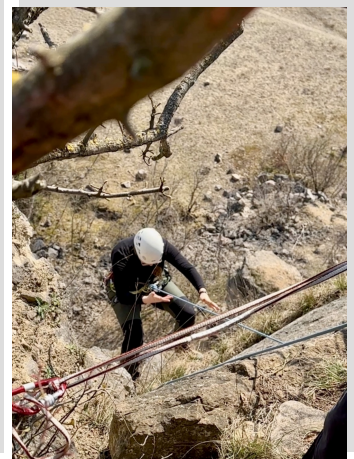
Den Programmaufbau und -inhalt mit hohem praktischen Anteil fand ich sehr gelungen - auch wenn ich am Praxistag am Fels zweimal wenig elegant höhere Felsen mit Knieeinsatz erklommen habe (hat ja nicht jeder in der Gruppe gesehen - und am Seil festhalten hätte geholfen 😊).

Liebe Übungsleitende, ganz herzlichen Dank, auch für selbstgebackenen Streuselkuchen und Pasta mit Tomatensoße; die haben wir mit top-frisch gepflücktem Bärlauch gewürzt.

Ach ja, die Kansteinhütte: die war gefühlt im Polarkreis lokalisiert; die Stube haben wir warm bekommen, die Zimmer waren nicht Kühlschrank-, sondern Eisschrank-temperiert. Dafür wurden wir am 2. Tag draußen am Bockshorn mit tollem Sonnenschein und Frühlingsgraden belohnt.

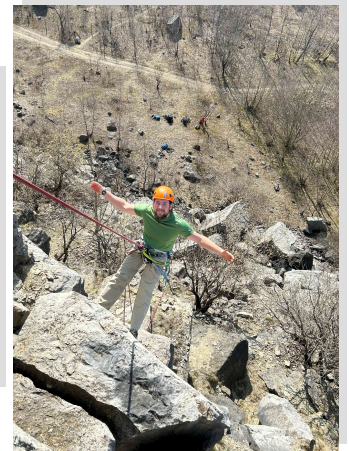
Fazit: Fulminante Outdoor-Erlebnisse und Lernerfolg, auch zum eventuellen Materialerwerb und nicht zuletzt durch den informellen Austausch im Team.

Und ihr dürft raten, ob das mein einziger Ausflug in diese Sportgefilde bleibt. Profi werde ich jedenfalls nicht mehr, muss ja auch nicht. Aber: Tausche Mut gegen Vertrauen durch Erfahrung.



Aspirantenstimmen:

K.: Die Ausbilder*innen sind geduldig und umsichtig, sodass jederzeit Zeit für Fragen und Wiederholungen ist. Durch die gelassene und konzentrierte Arbeitsweise lernen wir auch in der Aufregung am Berg ruhig und konzentriert zu bleiben und Schritt für Schritt vorzugehen. Eine gute Grundlage um sicher unterwegs zu sein.



Timo: Der Kurs „Grundlagen Bergsteigen 1“ bietet einen verständlichen und gut strukturierten Einstieg in die grundlegenden Techniken und Sicherheitsaspekte des Bergsteigens. Besonders positiv ist, dass die Theorie direkt in der Praxis geübt wird.

Sylvia: Sehr erschütternd fand ich die Erfahrungs-Schilderungen hinsichtlich der recht krassen Veränderungen der alpinen Bergwelt aufgrund der – leider negativen – klimatischen Entwicklungen, die eine ständige Neubewertung der Risikolage erfordern.