



Grundkurs Plaisirklettern

vom Sportklettern zum Alpinklettern

09. – 11.10.2026

Kursbeschreibung

Grundkurs für Sportkletter*innen, die erstmal eine Mehrseillängenroute (MSL) in Zweier- oder Dreierseilschaft begehen möchten.

Vermittelt und vertieft werden Seil- und Sicherungstechnik, Standplatzbau, Material- und Knotenkunde sowie Routenplanung mit Risikomanagement. Praxisfokus ist auf sicherem Seilschaftsablauf, Partnersicherung (HMS/Tuber) und Abseilübungen für einen Einstieg ins MSL-Klettern.

Kursinhalte

- Einführung in die Besonderheiten des alpinen Kletterns
- Tourenplanung und Durchführung
- Klettern im Vor- und Nachstieg
- Seil- und Sicherungstechniken auf Plaisirkletterrouten
- Umgang mit Topos / Führerliteratur
- umweltbewusstes Verhalten, Orientierung, Wetterkunde, alpine Gefahren
- Material und Ausrüstung

Kursziel

Ziel des Kurses ist es, das selbstständige Klettern in gut abgesicherten Mehrseillängenrouten mit Bohrhaken sicher zu beherrschen – inklusive der dafür notwendigen Seil- und Sicherungstechniken.

Termin

9. – 11.10.2026 am Plombergstein in St. Gilgen
FR 15 Uhr bis SO 15 Uhr



Beginn/Treffpunkt

FR 15:00 am Parkplatz Plombergstein
Google Maps: Parkplatz Plombergstein Klettergarten
Pöllach 35, 5340 Pöllach

Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestalter 16 Jahre
- Körperliche und geistige Fitness
- Eigenkönnen:
 - Sportklettererfahrung in der Halle und am Fels
 - korrekte und automatisierte Sicherungstechnik im Sportklettern
 - sicheres Vorsteigen im 4. Schwierigkeitsgrad
- **Für Kletterneulinge nicht geeignet!**

Unterbringung/Verpflegung

Unterbringung im Jugendgästehaus St. Gilgen (in Doppelzimmern) mit Halbpension

- Bitte Handtücher selbst mitbringen
- Bitte um Verpflegung über Mittag selbst kümmern (Jause, Müsliriegel)

Stornobedingungen

1 Monat bis 2 Wochen vor Kursbeginn: 50% vom Kurspreis

2 Wochen bis Kursstart: 80% vom Kurspreis

Ausrüstung:

Die vollständige Ausrüstungsliste findest du im Download-Bereich der Veranstaltung
Leihmaterial vorhanden – bitte per E-Mail bekanntgeben, was benötigt wird

Bitte melde dich online an. Bei Fragen kannst du uns gerne kontaktieren.

Michaela Plakolb – 0699/11797345

Magdalena Schobersberger – 0650/9924787

Wir freuen uns auf euch ☺