

## Infos zum Kurs Einführung Klettersteige in den Alpen, Ötztal

Sehr geehrte/r Kursteilnehmer/in,  
liebe/r Bergfreund/in

Der Kurs findet vom **Sonntagabend 7.9.** bis **Samstag früh 13.9.2025** statt.

Klaus Fuhrmann  
Adornostr. 7  
14612 Falkensee  
Tel 03322 23 71 23  
Mail [Info@BergKlaus.de](mailto:Info@BergKlaus.de)  
Web [www.BergKlaus.de](http://www.BergKlaus.de)

11.02.2025

Viel Spaß und der Genuss grandioser Klettersteige stehen als oberstes auf dem Programm. Dazu wird das sichere Begehen von Klettersteigen vermittelt. Auch die Möglichkeiten wie die eine oder andere Schwierigkeit bewältigt wird ist Ziel dieses Kurs/Tour.

Für diese Klettersteigwoche solltest Du über eine Kondition für Gehzeiten bis 6 Stunden verfügen. Du bist trittsicher und schwindelfrei und hast evtl. etwas Erfahrung auf Klettersteigen im Mittelgebirge oder hast mindestens einen Einsteigerkletterkurs in einer Kletterhalle absolviert. Du solltest schon Wandererfahrung im Hochgebirge haben.



Im „Lehner Wasserfall Klettersteig“



Im "Stuibenfällklettersteig" bei Umhausen

Im Kursprogramm sind unter anderem folgende Klettersteige als Ziel angedacht:

Moosalm Klettersteig, bei Sölden

Obergurgler Klettersteig, Zirbenwald

Hohe Mut Klettersteig bei Obergurgl

Jubiläumsklettersteig Lehner Wasserfall

Stuibenfäll Klettersteig bei Umhausen

**Anmeldungen zu diesem Kurs bitte nur bei der Sektion Berlin des DAV.**  
[www.DAV-Berlin.de](http://www.DAV-Berlin.de)

## Anreise

### Per Bahn:

München, Rosenheim, Kufstein und Innsbruck bis „Ötztal Bahnhof“. Dort steigt man in den Bus Richtung Obergurgel ein, bis zur Haltestelle Zwieselstein.

### Mit dem Auto:

- München, Garmisch, Fernpass, Imst, Ötztal
- München, Garmisch, Mittenwald, Seefeld, Telfs, Ötztal (Diese Strecke umgeht den Zirler Berg und den Fernpass)
- München, Rosenheim, Kufstein, Innsbruck, Ausfahrt 123 Ötztal (durchgängige Autobahnstrecke) in Österreich mit Mautvignette.

**Treffpunkt:** Sonntag um 18 Uhr auf der Terrasse des Hotel Neue Post in Zwieselstein. Bitte zu diesem Termin Eure Ausrüstung mit bringen (Ausrüstungskontrolle).



Die lustige Seilbrücke am Einstieg des Obergurgler K..

### Übernachtung:

Der Alpenverein möchte nicht als Reiseveranstalter agieren. Daher ist bei dem Kurs die Übernachtung nicht enthalten. Man kann sich also eine passende Unterkunft aussuchen.

Ich bin im Hotel Neue Post in Zwieselstein untergebracht.

[www.post-soelden.at](http://www.post-soelden.at) in Zwieselstein.

Direkt gegenüber eine günstige, einfache Variante (WC/Dusche auf dem Gang usw.)

[www.post-soelden.at/hotel/dependance-alte-post](http://www.post-soelden.at/hotel/dependance-alte-post)

Noch günstiger, nur wenige Schritte entfernt, die Selbstversorgerhütte des DAV Sektion Regensburg.

[www.alpenverein-regensburg.de/huetten/huetten-der-sektion/talherberge-zwieselstein](http://www.alpenverein-regensburg.de/huetten/huetten-der-sektion/talherberge-zwieselstein)

**Vorabtreffen** Zum Vorabtreffen bitte ich Euch am Montag den **21.7.** um 19 Uhr in den Eingangsbereich der Kletterhalle des DAV-Berlin. Um evtl. Fragen zur Ausrüstung zu klären packe ich dort meinen Rucksack aus und gebe Tipps zur Ausrüstung. Bei Fragen zur eigenen Ausrüstung (z.B.: Schuhe, Klettergurt, Klettersteigbremse) diese bitte mitbringen. Dauer ca. 1 Std.

Für weitere Fragen bin ich unter der oben angegebenen Telefonnummer erreichbar, am ehesten Montags bis Freitags zwischen 8 und 9 Uhr (es meldet sich PC-Notdienst Fuhrmann).

Mit freundlichen Grüßen

Klaus Fuhrmann

## **Ausrüstungsliste zum Kurs „Einführung Klettersteige in den Alpen“**

Strapazierfähige Kletterkleidung. Diese darf auch bei ungewohnten Bewegungen nicht die Beweglichkeit behindern.

Wärmeschutzkleidung.

Regenjacke (für den hoffentlich nicht eintretenden Fall)

Tages-Rucksack der auch bei ungünstigen Körperhaltungen (beim Klettern) am Körper sitzt.

Leichte Bergwanderschuhe oder Schuhe die auch für Klettersteige geeignet sind.

Evtl. zusätzlich Kletterschuhe in welchen man aber viele Stunden aushalten kann (also nicht zu eng). Die Bergschuhe müssen dann in den Rucksack (Rucksackgröße beachten).

Sonnenschutzcreme, Lippenchutzcreme

Trinkflasche ( 1 Liter )

Ein moderner Sitzgurt \*

Falls z.B. durch Übergewicht der Sitzgurt nicht optimal sitzt, dann ist zusätzlich ein Brustgurt und eine Schlauchbandschlinge zum Verbinden der Gurte notwendig. \*

Modernes Klettersteigbremsenset \*

Eine Bandschlinge 60 cm \*

Ein weiterer zusätzlicher Karabiner mit großer Öffnung z.B. HMS-Karabiner \*

Steinschlaghelm \*

Klettersteighandschuhe (nicht zwingend notwendig). Es können auch Fahrradhandschuhe oder Arbeitshandschuhe, bei denen man die Fingerspitzen abschneidet, verwendet werden.

Evtl. Teleskopstöcke für die Abstiege. (Die Stöcke müssen so verkleinert werden können das diese komplett in den Rucksack passen), also nicht beim Klettern behindern.

Brillenträger: Befestigungsband für die Brille, damit diese bei heftigen Bewegungen oder Stürzen nicht verloren geht.

Kleine Bürste (Drahtbürste) zum Reinigen der Sohlen am Einstieg.

**Die mit \* gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände können gegen eine Gebühr beim Berliner Alpenverein entliehen werden. Frühzeitig reservieren und Termin für Abholung (in Berlin) vereinbaren!**

Für Touren nach dem Kurs gehören noch folgende Dinge in den Rucksack:

Biwacksack

Erste Hilfe Set

Trillerpfeife

11.02.2025