



MEIN ERSTER  
KLETTERSTEIG



ENGADIN MOUNTAINS



VIVALPIN  
BERG & SKI

SportScheck

Berg- und Skisport | Viva, Viva!

# MEIN ERSTER KLETTERSTEIG

Via Ferrata – klingt nach Italien-Urlaub, Nervenkitzel und alpinem Highlight. Klettersteiggehen, wie der klassisch deutsche Begriff lautet, liegt voll im Trend. Leitern, Stifte, Drahtseile ermöglichen auch dem wenig Bergerfahrenen das ultimative Kletterfeeling. Außerdem führen viele der bekanntesten Bergtouren wie z.B. auf die Zugspitze durchs Höllental oder auf die Alpspitze über Klettersteige. Moderne Sicherheitsausrüstung erleichtert dir das Begehen dieser Eisenwege und minimiert das Absturzrisiko. Doch sollte man Klettersteiggehen nicht nur auf das Anwenden von Ausrüstung reduzieren. Trittsicherheit und Geschick beim Klettern gehören ebenfalls dazu, natürlich auch Schwindelfreiheit in ausgesetzten Passagen und eine gute Kraxl-Technik, um den Überblick, bzw. den Gipfel im Blick zu behalten.

# MEIN ERSTER KLETTERSTEIG



„Welche Voraussetzungen muss ich mitbringen?“

„Du solltest sportlich sein, Spaß an der Bewegung und am Klettern haben.“

Für die Klettersteig-Kurse reicht eine mittlere Kondition für bis zu 800 Höhenmeter im Aufstieg, außerdem Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.

Erfahrung im Klettersteig-Gehen benötigst du nicht, Erfahrung im Wandern oder Bergsteigen ist aber nützlich.“

# MEIN ERSTER KLETTERSTEIG



## „Welche Ausrüstung benötige ich?“

„Wichtig sind Schuhe mit einer griffigen Profilssole, am besten Trekking, Berg- oder auch sogenannte Zustiegsschuhe.

Deine Bekleidung sollte für warmes und kühles Wetter geeignet sein, selbstverständlich mit einem wasserdichten Regenschutz und am besten in mehreren Schichten.

Eine detaillierte Ausrüstungsliste mit konkreten Empfehlungen und Bergführertipps findest du auf der VIVALPIN Homepage bei dem jeweiligen Kurs.

Die spezielle Klettersteig-Ausrüstung bestehend aus Klettersteig-Set, Anseilgurt, Helm sowie Seil- und Schlingenmaterial wird dir von VIVALPIN kostenlos zur Verfügung gestellt.“

# MEIN ERSTER KLETTERSTEIG



## „Ist Klettersteig-Gehen auch für Kinder geeignet?“

„Klettersteig-Gehen ist für Kinder nur bedingt geeignet. Normale Klettersteig-Ausrüstung ist nicht für kleine Kinderhände konzipiert, auch sind viele Klettersteige wenig kindgerecht.

Da außerdem auf die begleitenden Eltern/Erwachsenen eine erhöhte Verantwortung zukommt, empfehlen wir einen Familienkurs.

Dort lernen nicht nur die Kinder das Kraxeln und Sichern, sondern besonders auch die Erwachsenen, wie man gefährliche Passagen erkennen und seine Kinder zusätzlich sichern kann.“

# VIVALPIN BERGFÜHRER TIPP



Besonders bei den **Bergschuhen** sollte nicht gespart werden – denn nur mit perfekt passenden und funktionellen Schuhen wird Ihre Wanderung zum Genuss. Entscheidenden Anteil an der Passform haben auch entsprechend auf den Einsatzzweck abgestimmte Funktionssocken.

Beim **Rucksack**-Packen gilt „weniger ist mehr“. Denn jedes Gramm Gewicht will von Ihnen während der ganzen Tour getragen werden. Bei Tourenbeginn „kontrolliert“ Ihr Bergführer nochmals das Gepäck – als Anhaltspunkt gilt für Mehrtagestouren ein Rucksackgewicht von 8-10kg.

TOP Bergausrüstung zu attraktiven Preisen und mit kompetenter Beratung findest Du bei unserem Partner SportScheck [www.sportscheck.com](http://www.sportscheck.com)