

Ortsgruppe Lindenberg, 11.05.2025 Kurs Klettersteig Einführung

An diesem Wochenende hatte ich die Möglichkeit, beim DAV Lindenberg-Oberstaufer an einer Einführung ins Klettersteiggehen teilzunehmen.

Nach der theoretischen Einführung am Freitagabend ging es am Sonntag zum Übungsklettersteig, der sich ideal für Anfänger und Fortgeschrittene eignete. Der Tag begann mit einer kurzen Vorstellungsrunde und einer Sicherheitseinweisung durch unsere kompetenten Kursleiter Diethelm und Peter. Sie erklärten uns die grundlegenden Techniken, die notwendige Ausrüstung und die Sicherheitsvorkehrungen, die beim Klettersteiggehen unabdingbar sind.



Der Übungsklettersteig bot verschiedene Schwierigkeitsgrade, die speziell dafür konzipiert waren, unsere Fähigkeiten zu testen und das Vertrauen in die Technik zu stärken. Zunächst übten wir das Umhängen der Klettersteigkarabiner und das Gehen in einfachem Fels-Gelände. Anschließend wagten wir uns an steilere Aufschwünge, die sowohl Technik als auch Kraft erforderten. Obwohl ich anfangs etwas nervös war, half mir die Anleitung unserer Kursleiter dabei, die richtigen Bewegungen und Tritte zu finden. Das Gefühl, sicher im Gurt zu hängen und das Klettern zu genießen, war überwältigend.





Besonders spannend war die Passage über die Seilbrücke. Die schwingende Brücke verlangte nicht nur Gleichgewichtssinn, sondern auch Mut. Mit tiefem Durchatmen und voller Konzentration meisterte ich jeden Schritt. Der Ausblick von der Brücke war atemberaubend und belohnte für den kurzen Moment des Zweifels, den ich empfand.

Ein weiteres Highlight waren die luftigen Querungen, bei denen wir uns am Sicherheitsseil entlanghangelten. Diese Stelle war zwar herausfordernd, doch mit der Unterstützung des Teams und der genauen Anleitung unserer Kursleiter gelang es mir, auch diese Passage erfolgreich zu bewältigen. Es war ein Moment purer Zufriedenheit, als ich die Herausforderung gemeistert hatte.

Der Tag war geprägt von Herausforderungen, wertvollen Tipps und viel Spaß. Ich konnte nicht nur meine Klettersteigfähigkeiten verbessern, sondern auch das Vertrauen in meinen Körper und die Sicherheitsausrüstung stärken. Die Gemeinschaft mit den anderen Teilnehmern war ebenfalls bereichernd, und wir motivierten uns gegenseitig, die verschiedenen Etappen zu absolvieren.



Abschließend lässt sich sagen, dass dieser Einführungstag ins Klettersteiggehen ein unvergessliches Erlebnis war, und ich freue mich darauf, meine neu erlernten Fähigkeiten in zukünftigen Klettersteig-Abenteuern einzusetzen und weiterzuentwickeln. Ein großes Dankeschön an Diethelm und Peter für die hervorragende Kursleitung und an alle Teilnehmer für die großartige Stimmung!

Bericht / Fotos: Teilnehmer / Diethelm