



## **Einsteigerkurs Burgenklettersteig – Der Merkzettel**

Auf drei Etappen mit Schwierigkeitsgraden von A bis D und alpen-ähnlichen Anforderungen ist der Manderscheider Burgenklettersteig der einzige ‚echte‘ Klettersteig in ganz Rheinland-Pfalz und ein absolutes Muss für Alpinsportfreunde und Klettersteigfans aus ganz Deutschland. Die drei Abschnitte führen Euch entlang der Hänge des Liesertals und rund um die Burgen von Manderscheid – ein einzigartiges Sporterlebnis im GesundLand Vulkaneifel.

### **Einsteigerkurs – eine gute Wahl**

Du hast Dich für die Teilnahme an einem unserer Einsteigerkurse entschieden. Eine gute Wahl: Denn immer wieder werden Anfänger und Klettererfahrene von den Anforderungen eines echten Klettersteigs überrascht. Dies erhöht das Risiko, einen Kletterunfall zu erleiden oder unterwegs erschöpft ‚liegen‘ zu bleiben – dann hilft leider nur noch der Notruf 112. Im Einsteigerkurs begleiten Dich unsere geschulten Kletter-Guides mit Übungen und Tipps zu allen wichtigen Techniken beim Klettersteiggehen und helfen Dir, Dich sauber einzuschätzen und den Burgenklettersteig sicher zu bewältigen.

### **Anbei noch ein paar Dinge, die Ihr wissen müsst:**

- Bitte sei eine Viertelstunde vor Kursstart am Treffpunkt.
- Die Kursgebühr beinhaltet bereits die Leihgebühr für die benötigte Sicherheitsausrüstung, inkl. Klettergurt, Klettersteigset, Rastschlinge mit Karabiner und Helm. Nicht enthalten sind passendes Schuhwerk und kletterfeste Handschuhe, die wir Dir dringend ans Herz legen.

### **Das könnt Ihr bitte mitbringen:**

- Das Schuhwerk ist zum Klettern zentral. Bei Wanderschuhen empfehlen wir eine Kategorie B/C bzw. C Sohle. Turnschuhe, Laufschuhe oder Sneaker lass bitte zuhause oder im Auto.
- Eine lange Wander- oder Tourenhose mit flexiblen Materialien bietet gleichzeitig Schutz und Bewegungsspielraum. Jeans und feste Stoffe sind eher ungeeignet.
- Wenn du keine Kletterhandschuhe hast, reichen zu Beginn auch ein Paar engsitzende Garten-, Arbeits- oder Montagehandschuhe. Diese schonen Deine Hände beim Klettern am Stahlseil. Fahrradhandschuhe schützen die belasteten mittleren Fingerglieder nicht.
- Ein Schokoriegel oder Powersnack helfen prima gegen kleine Durchhänger.
- Ein Brot zur Stärkung und eine Flasche Wasser sollten in jedem Fall dabei sein.

Ich hoffe, Du freust Dich ebenso wie wir auf Dein Klettererlebnis am Burgenklettersteig Manderscheid.

Ganz herzliche Grüße

Dein Guide-Team