

**Bericht Grundkurs Fels  
am 04.06., 06.06. und 12.06.2022**



Auch dieses Jahr wurde durch Jürgen und Hans-Werner wieder ein Grundkurs Fels angeboten. An zwei Abenden wurde uns einiges an Theorie erzählt. Zusätzlich durften wir im Weißen Turm auch schon fleißig unsere ersten Knoten

üben. Leider waren wir mit drei Teilnehmern dieses Jahr nur eine kleine Gruppe. Krankheitsbedingt waren schließlich letztendlich nur zwei Teilnehmer an den beiden Praxis-Tagen



im Hirschbachtal dabei. Lenart und mir hat der Kurs viel Freude gemacht: Deswegen gleich zu Beginn die Empfehlung, diesen Kurs auch zu besuchen oder an Familienangehörige bzw. Freunde zu verschenken. Man lernt wichtige Grundlagen, unter anderem zur Selbstsicherung und Rettung, die jeder, der regelmäßig in den Bergen unterwegs ist, kennen sollte.

Auf Grund der geringen Teilnehmerzahl konnte die Kurs-

dauer um einen Tag verkürzt werden.

Am 04.06.2022, 06.06.2022 und 12.06.2022 trafen wir uns jeweils früh morgens am Wanderparkplatz in Hirschbach.

Während am ersten Tag das richtige Bewegen am Fels sowie erste Abseilversuche im Vordergrund standen, haben wir uns am zweiten Tag dann bereits mit schwierigeren Themen wie der losen Rolle beschäftigt. Als besonders anstrengend ist mir hierbei das Hochprusiken in Erinnerung geblieben. Mit dieser Technik kann man sich mit Hilfe von zwei Reepschnüren und dem Prusikknoten selbst am Seil hocharbeiten.

Am letzten Tag sind wir zuerst den Norissteig inklusive Besteigung des Noristörl und anschließend den Höhenglücksteig gegangen. Zum Abschluss der jeweiligen anstrengenden Tage lockte als Belohnung ein gutes Essen in der Gaststätte „Zuber“, Gasthof Goldener Hirsch in Hirschbach.

Vielen herzlichen Dank an Jürgen und Hans-Werner für euer ehrenamtliches Engagement und den Einsatz, euer Bergwissen an uns weiterzugeben.

Stefanie Richter



**Wo die ALPTRÄUME enden.**

**SPORT  
WETZ  
OPHREN**

**FIETZOPHREN**

**DAS KONSERVATIVSTE SPORTGESCHÄFT BAYERNS!**

Nürnberg Nord ♦ Bucher Str. 48a ♦ U3 Fr.-Ebert-Platz ♦ ☎ 35 68 20