

Lehrplan/ Curriculum Grundkurs Eisklettern

1. Lernziele des Kurses

- Kennenlernen der Sportart Steileisklettern
- Selbständiges Durchführen von leichten ein seillängen Steileisklettereien im Toprope
- Sammeln erster Vorstiegserfahrung im Steileis

2. Teilnahmevoraussetzungen

- Beherrschen der Sicherungstechnik (Sichern im Toprope und Vorstieg)
- Grundkurs Alpinklettern wird empfohlen
- DAV Kletterschein Vorstieg wird empfohlen
- LVS Kurs wird empfohlen

3. Dauer des Kurses

11 Std. Praxis

6,5 Std. Theorie

Möglich an 1 Theorieabend und 2,5 Praxistagen oder an 3,5 Praxistagen ohne Theorieabend

4. Max. TN Zahl

- max. 12 Teilnehmer

5. Trainer/ TN Schlüssel

1/3

6. Mögliche Kursorte

- Pitztal
- Reichenbach (Rubi)
- Tannheimer Tal (Enge)

7. Lehrplan / Curriculum

Themen/Inhalte	Lernziele	Lehraufgabe	Detailbeschreibung	UE Theorie	UE Praxis
Tourenplanung	<ul style="list-style-type: none"> Die Teilnehmenden beherrschen die Grundlagen der Tourenplanung unter Miteinbeziehung der Lawinensituation und Eisverhältnisse 	<ul style="list-style-type: none"> Umsetzung einer Tourenplanung Symbolik in Routenskizzen/Topos Abgleich Routenskizze/Topos mit Natur Orientierung in einer Kletterroute Einfluss der Verhältnisse auf die Tourenplanung 	<ul style="list-style-type: none"> Grundlegende Eigenschaften einer Topografischen Karte und deren Anwendung Beachtung des LLB Verwendung der einschlägigen Führerliteratur zur Planung und Durchführung von Touren Richtige Auswahl der Touren für die zurzeit vorherrschenden Verhältnissen/Bedingungen (z.B. Wetterlage Beurteilen, etc.) Informationsquellen für Wetter, Lawinenlage und Verhältnisse 	1 Std.	0,5 Std.
Material und Ausrüstungskunde	<ul style="list-style-type: none"> Die Teilnehmenden kennen die Ausrüstungsgegenstände im Bereich Wasserfallklettern Die Teilnehmenden wissen über Funktion und Wartung der Eiskletterausrüstung bescheid 	<ul style="list-style-type: none"> Vermittlung der richtigen Verwendung und Wartung der spezifischen Ausrüstung 	<ul style="list-style-type: none"> Hüftgurt Steigeisen Eisgeräte (Handschlaufen pro/contra) Karabiner, Schlingenmaterial, Reepschnüre Relevanz der Notfallausrüstung (LVS, Schaufel, Sonde, Mobiltelefon, erste Hilfe). Es geht nicht um die Anwendung der Notfallausrüstung sondern um das Bewusstsein, dass diese auch beim Eisklettern notwendig ist. Standardausrüstung (Biwaksack, Erste Hilfe, Handy) Richtige Bekleidung beim Wasserfallklettern 	2 Std.	0 Std.
Alpine Gefahren	<ul style="list-style-type: none"> Die Teilnehmenden kennen die alpinen Gefahren im Wasserfallklettern 	<ul style="list-style-type: none"> Aufzeigen in Theorie oder Praxis von sicherem und/oder gutem Eis bzw. unsicheren und/oder schlechten Eis 	<ul style="list-style-type: none"> Es soll lediglich eine Sensibilisierung für das Thema Lawinengefahr (Einzugsgebiete!) erfolgen. Inhalte zur Lawinenkunde werden 	1 Std.	0,5 Std.

	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmenden können die Verhältnisse in Bezug auf Eis und Lawinensituation richtig einschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansprechen von Schutzmaßnahmen gegen mögliche Verletzungen (oder auch Erfrierungen durch Kälte) • Sensibilisierung für Lawinengefahr 	<p>in den jeweiligen fachspezifischen Kursen vermittelt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eisschlag (sicherer Lagerplatz) • Einfluss der Temperatur auf Eisqualität • Optische Hinweise zur Beurteilung der Eisqualität 		
Technik Steileisklettern	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmenden beherrschen die Frontalzackentechnik • Die Teilnehmenden beherrschen die spezifische Pickel- und Schlagtechnik mit Eisgeräten • Die Teilnehmenden lernen die Richtige Bewegungsabläufe kenne 	<ul style="list-style-type: none"> • Richtige Frontalzackentechnik beim Eisklettern • Richtige Schlagtechnik mit Eisgeräten • Richtiges platzieren der Eisgeräte • Richtige Bewegungen des Körpers beim Klettern im Eis • Anleiten erster Vorstiegsversuche 	<p>Üben der Eisklettertechnik im Toprope oder beim Bouldern.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setzen der Frontalzacken • Hängende Fersen • Kleine Schritte • Hüftbreite Beinstellung • Varianten wie Spreizen, etc. • Gefühlvolles Schlagen aus dem Handgelenk • Einmaliges Einschlagen der Eisgeräte • Platzierung der Eisgeräte • Lösen des Eisgerätes • Paralleltechnik • Dreieckstechnik • Bogenspannung • Eindrehen • Vorstieg einer vorpräparierten Route, d.h. mit bereits gesetzten Eisschrauben (bei entsprechendem Können auch unpräparierten Routen) 	0,5 Std.	4 Std.
Fixpunkte im Eis	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmer beherrschen den Aufbau von Fixpunkten im Eis 	<ul style="list-style-type: none"> • Bestimmen von geeigneten Stellen bzw. Eisverhältnissen für das Setzen von Fixpunkten im Eis • Setzen von Eisschrauben • Bau einer Eissanduhr 	<ul style="list-style-type: none"> • Die verschiedenen Arten der Fixpunkte im Eis durch praktisches Üben zu vermitteln. • Grundhandhabung der Eisschrauben und deren Besonderheiten (Handhabung, Eindrehwinkel, Haltbarkeit, Druckschmelze, richtige Länge) 	1 Std.	2 Std.

		<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau von Topropestationen mittels Reihenschaltung • Standplatzbau im Eis (optional) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bauen einer Eissanduhr. Dabei ist neben der Technik auf die Mindestdicke einzugehen. Der Durchmesser der Reepschnur hat zudem Einfluss auf die Festigkeit der Eissanduhr. • Methodenvorschlag: Die Teilnehmer sollen Eisschrauben setzen und selbst eine Eissanduhr bauen. 		
Sicherungstechnik	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmenden beherrschen das Sichern im Steileis im Vorstieg und Toprope 	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung Sicherungstheorie • Toprope klettern • Einhängen von Zwischensicherungen • Vorstiegsklettern im Eis (optional) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bei Einseillängen: Sichern mit Halbautomat • Zwischensicherungen mittels Expressschlingen, richtiges Seileinhängen • Bei Bedarf kann ein Ausbilder hintersichern 	0,5 Std.	2 Std.
Abbau einer Topropestation / Abseiltechnik	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN beherrschen die detaillierten Schritte zum Abbau einer Topropestation 	<ul style="list-style-type: none"> • Erklärung der Abseilvorgänge mit ausführlicher Erläuterung des Risikopotentials • Errichten von Abseilständen im Eis (Abalakov) • Anwendung von Hintersicherungsmethoden • Verwendung von Selbstsicherungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Hintersicherung des Abseilenden (Prusik, Seilzug von unten). 	0,5 Std.	2 Std.
Ökologie	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmenden lernen den Lebensraum Alpen kennen 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachhaltiges und richtiges Verhalten beim Eisklettern in Bezug auf die Umwelt 	<ul style="list-style-type: none"> • Umweltfreundliches Eisklettern anhand von Beispielen 	0,5 Std.	0 Std.