

Lehrplan/ Aufbaukurs Alpinklettern

1. Lernziele des Kurses

Befähigung zur eigenverantwortlichen Planung und Durchführung alpiner Mehrseillängenrouten im sanierten Bereich mit eingerichteten Ständen und hauptsächlich gebohrten Zwischensicherungen.

2. Teilnahmevoraussetzungen

- Grundkurs alpin oder selbsterworbene Fähigkeiten und Kenntnisse (GK Alpin wird empfohlen)

selbsterworbene Kenntnisse sind: Gehen im weglosen Gelände, Grundkenntnisse über Ausrüstung, Ernährung, Wetter, Orientierung, Alpine Gefahren, Bergrettung und Erste Hilfe

- Alpinklettern I oder selbst erworbene Kenntnisse

selbsterworbene Kenntnisse sind: Grundlegende Knoten (Achter, Sackstich, Halbmastwurf, Mastwurf und Prusikknoten), beherrschen von Seilschaftsablauf, Sicherungstechnik, Abseiltechnik, Orientierung und Tourenplanung

- Selbstständiges Klettern im Vorstieg bis zum Schwierigkeitsgrad V.

- Sichern im Vorstieg und Toprope (Kletterschein Vorstieg wird empfohlen)

3. Dauer des Kurses

7 Std. Theorie

17 Std. Praxis

Möglich an 2 Theorieabenden und 2,5 Praxistagen oder an mindestens 3,5 Praxistagen ohne Theorieabend

4. Max. TN Zahl

16 Personen

5. Trainer/ TN Schlüssel

1/4

6. Mögliche Kursorte

- Bad Kissinger Hütte

- Tannheimer Hütte

- Strippsenjochhaus

- Steinseehütte

7. Lehrplan/ Curriculum

Themen/Inhalte	Lernziele	Lehraufgabe	Detailbeschreibung	UE Theorie	UE Praxis
Wiederholung der Ausrüstungskunde und Knotenkunde aus Alpinklettern I	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN kennen die nötigen Ausrüstungsgegenstände, deren mögliche Varianten und Grenzen • Die TN beherrschen alle zum alpinen Klettern nötigen Knoten 	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen der Grundausrüstung • Vermittlung der Funktionsweise und Haltekräfte von fixen und mobilen Sicherungsgeräten. • Kennenlernen von verschiedenen Seiltypen und deren Anwendungsbereiche • Kennenlernen von verschiedenen Schlingen und Reepschnüren (Typen, Festigkeit und Anwendung) • Kennenlernen verschiedener Karabiner, deren Verschlussarten und Bruchlasten, inklusive Anwendungsbereich. • Einbindeknoten (Achter) • Sicherungsknoten (Halbmastwurf, Mastwurf) • Knoten zum Seilverbinden (Sackstich) • Knoten mit Klemmfunktion (Prusik, Bandschlingenklemmknoten) 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundausrüstung beschreiben, sowie das korrekte Anlegen und das Handling damit üben (Klettergurt, Helm, Expressschlingen, ...). • Materialmanagement am Klettergurt. • Welche Arten von Bohrhaken gibt es, Schlaghaken, funktionsweise und Haltekräfte von mobilen Sicherungsgeräten • Einfachseil, Halbseil, Zwillingsseil • Haltekräfte und Anwendungsbereiche von Schlingen (verschiedenen Arten) und Reepschnüre • Zeigen der Knoten und Kontrolle der Teilnehmer bei der Ausführung. • Die Teilnehmer sollen die Knoten können und auf richtige Ausführung hin überprüfen. Nur dadurch ist z.B. ein Partnercheck möglich. • Erläuterung der Vorteile des Achterknotens <p>Mögliche Methode: Die TN können dazu ihr eigenes Material zeigen, die Gruppen können dann den Einsatzbereich diskutieren.</p>	2 Std.	0 Std.
Wiederholung der Sicherungstechnik	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN beherrschen die für das Alpinklettern gängige Sicherungstechnik für 2-er und 3-er Seilschaften 	<ul style="list-style-type: none"> • HMS am Zentralpunkt für Vor- und Nachstieg 	<ul style="list-style-type: none"> • Die statische Sicherung durch HMS am Zentralpunkt hat, vor allem in der Zweierseilschaft Vorteile, z.B. ist der Sicherer kein Teil der Sicherungskette. Manchmal kann 	0,5 Std.	2 Std.

	<ul style="list-style-type: none"> • Kennen lernen verschiedener, die Sicherungskette beeinflussender Faktoren 	<ul style="list-style-type: none"> • Statische / dynamische Sicherung und die daraus resultierende Belastung auf die verschiedenen Punkte der Sicherungskette • Sicherung von 2 Nachsteigern mit Platte 	<p>eine dynamische Sicherung jedoch deutliche Vorteile bieten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei Plattensicherung bzw. Sicherungsgerät mit Plattenfunktion z.B. Reverso, ATC Guide: Ablassen mit Platte und Gefahrenquellen der Plattensicherung in horizontalen Quergängen zum Stand • Organisation am Standplatz <p>Mögliche Methode: Demonstration des Ablaufes einer 2er Seilschaft im passenden Gelände (Klettergarten/auf einer Wiese). Üben der Abläufe auf der Wiese/ im Klettergarten, Im Anschluss daran Umsetzung dieser Technik in einer leichten 2 – 3 Seillängen Route.</p>		
Fixpunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN können fixe Sicherungsmitteln beurteilen • Die TN können mit mobilen Sicherungsmitteln umgehen und kennen deren Funktion • Die Teilnehmer lernen die Möglichkeit von natürlichen Fixpunkten kennen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung verschiedener Bohrhaken • Die Funktionsweise von mobilen Sicherungsgeräten wie Friends und Klemmkeile vermitteln • Natürliche Fixpunkte wie Bäume, Sanduhren und Felsköpfe kennen und verwenden lernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bohrhaken: Verbundanker und Expansionsanker, Unterscheidung und Sichtprüfung in der Praxis. • Definition Begriff solider Fixpunkt • Erkennen von geeigneten Fels für mobile Sicherungen sowie des passenden mobile Sicherungsgerätes. <p>Mögliche Methode: Intensives situatives legen und gemeinsames Bewerten von mobile Sicherungspunkten hilft den Teilnehmern, routine zu bekommen.</p>	0,5 Std.	3 Std.
Standplatzbau	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN kennen die Grundprinzipien eines Standplatzes an mindestens einen soliden Fixpunkt 	<ul style="list-style-type: none"> • Einrichtung und Beurteilung von Standplätzen im Hinblick auf die vorhandenen Möglichkeiten • Aufbau einer Reihenschaltung 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau eines Standplatzes anhand der vorgegeben Fixpunkte. Es wird der Standplatz mit mindestens einen soliden Fixpunkt (Bohrhaken) angewendet. 	1 Std.	2 Std.

		<ul style="list-style-type: none"> • Fixe und mobile Einsatzmittel und deren Verwendung im Standplatzsystem • Management am Standplatz 	<ul style="list-style-type: none"> • Schneller Aufbau einer Reihenschaltung mit Hilfe des Kletterseils oder einer Standplatzschlinge. • Vorausschauender Aufbau des Standplatzsystems um reibungslosen Führungswechsel zu gewährleisten. 		
Wiederholung Seilschaftsablauf	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN beherrschen die Abläufe einer alpinen Seilschaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchspielen der Seilschaftsabläufe • Organisation am Standplatz • Seilkommandos 	<ul style="list-style-type: none"> • Seilkommandos und deren Bedeutung "Stand" – "Seil ein" – "Seil aus" – "Nachkommen" – "komme" • Management am Standplatz in 2er Seilschaft bei Wechselführung 	0,5 Std.	1 Std.
Wiederholung Abseiltechnik	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN beherrschen die detaillierten Schritte zum sicheren Abseilen 	<ul style="list-style-type: none"> • Erklärung der Abseilvorgänge mit ausführlicher Erläuterung des Risikopotentials • Anwendung von Hintersicherungsmethoden • Vermittlung der Technik für das Ablassen von Personen. • Verwendung von Selbstsicherungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Hintersicherung des Abseilenden durch Prusik oder Seilzug von unten • Risiko von Materialbruch bei Sturz in Selbstsicherungsschlinge • Das Ablassen von Personen kann neben dem Bergrettungsaspekt auch eine schnelle Alternative zum "klassischen" Abseilen sein. 	0,5 Std.	2 Std.
Tourenplanung & Orientierung	<ul style="list-style-type: none"> • Orientierung und Tourenplanung einer alpinen Klettertour 	<ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung einer Tourenplanung • Symbolik in Routenskizzen/Topos • Abgleich Routenskizze/Topos mit Natur • Orientierung in einer Kletterroute 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensiver Vergleich der geplanten Route auf Papier und in Wirklichkeit. Die TN sollen sich intensive mit dem Lesen von Routenskizzen beschäftigen. 	1 Std.	1 Std.
Behelfsmäßige Bergrettung	<ul style="list-style-type: none"> • Erwerb von Basiskennnissen in Intervention und Rettung 	<ul style="list-style-type: none"> • Schleifknoten für das vorübergehende blockieren der HMS Sicherung 	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN sollen grundlegende Interventionsmöglichkeiten kennenlernen um den Aktionsradius zu vergrößern. 	1 Std.	2 Std.

		<ul style="list-style-type: none"> • Rückzug mittels Abseilen/Ablassen 			
Praxistour	<ul style="list-style-type: none"> • Eigenverantwortliche Planung und Durchführung alpiner Mehrseillängenrouten im sanierten Bereich mit eingerichteten Ständen und überwiegend gebohrten Zwischensicherungen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN sollen möglichst Praxisnah eine Klettertour durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN sollen möglichst selbstständig eine Klettertour bzw. teile einer Klettertour durchführen. Dabei steht der Trainer beratend zur Seite, gibt Tipps und achtet auf die Sicherheit. Dadurch soll das Gelernte geübt und gefestigt werden. 		