

Lehrplan/ Grundkurs Alpinklettern

1. Lernziele des Kurses

Befähigung zur eigenverantwortlichen Planung und Durchführung alpiner Mehrseillängenrouten im sanierten Bereich mit eingerichteten Ständen und 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
- Selbstständiges Klettern im Vorstieg bis zum Schwierigkeitsgrad V.
- Sichern im Vorstieg und Toprope (Kletterschein Vorstieg wird empfohlen)

3: Dauer des Kurses

7,5 Std. Theorie

13 Std. Praxis

Möglich an 4 Theorieabenden und 2,5 Praxistagen oder an 4 Praxistagen ohne Theorieabend

4. Max. TN Zahl

16 Personen

5. Trainer/ TN Schlüssel

1/4

6. Mögliche Kursorte

- Bad Kissinger Hütte
- Tannheimer Hütte
- Strippsenjochhaus
- Blaueishütte
- Steinseehütte
- Vorbereitung in Geschäftsstelle und am Kletterturm Engelhaldepark

7. Lehrplan/ Curriculum

Themen/Inhalte	Lernziele	Lehraufgabe	Detailbeschreibung	UE Theorie	UE Praxis
Ausrüstungskunde	<ul style="list-style-type: none"> Die TN kennen die nötigen Ausrüstungsgegenstände, deren mögliche Varianten und Grenzen 	<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. 	<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 <p>Mögliche Methode: Die TN können dazu ihr eigenes Material zeigen, die Gruppen können dann den Einsatzbereich diskutieren.</p>	1,5 Std.	0 Std.
Knotenkunde	<ul style="list-style-type: none"> Die TN beherrschen alle zum alpinen Klettern nötigen Knoten 	<ul style="list-style-type: none"> Einbindeknoten (Achter) Sicherungsknoten (Halbmastwurf, Mastwurf) Knoten zum Seilverbinden (Sackstich) Knoten mit Klemmfunktion (Prusik, Bandschlingenklemmknoten) 	<ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Erläuterung der Vorteile des Achterknotens</p>	1,5 Std.	0 Std.
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 Statische / dynamische Sicherung und die daraus 	<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 	<p>resultierende Belastung auf die verschiedenen Punkte der Sicherungskette</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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><u>Mögliche Methode:</u> 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 lernen die Möglichkeit von mobilen und natürlichen Fixpunkten kennen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung verschiedener Bohrhaken • Kennelernen von mobilen Sicherungsgeräten und natürlichen Fixpunkte 	<ul style="list-style-type: none"> • Bohrhaken: Verbundanker und Expansionsanker, Unterscheidung und Sichtprüfung in der Praxis. • Grundlegendes Kennenlernen von mobile Sicherungsgeräten. Kein legen oder bewerten von mobile Sicherungsgeräten. • Definition Begriff solider Fixpunkt 	0,5 Std.	0 Std.
Standplatzbau	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN kennen die Grundprinzipien eines Standplatzes an soliden Fixpunkten (Bohrhaken) 	<ul style="list-style-type: none"> • Einrichtung und Beurteilung von Standplätzen im Hinblick auf die vorhandenen Möglichkeiten • Aufbau einer Reihenschaltung • Management am Standplatz 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau eines Standplatzes anhand der vorgegeben Fixpunkte (Bohrhaken). • Schneller Aufbau einer Reihenschaltung mit Hilfe des Kletterseils oder einer Standplatzschlinge. • Vorausschauender Aufbau des Standplatzsystems um reibungslosen Führungswechsel zu gewährleisten. 	1 Std.	1,5 Std.

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.	2 Std.
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.	1,5 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 • Rückzug mittels Abseilen/Ablassen 	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN sollen grundlegende Interventionsmöglichkeiten kennenlernen um den Aktionsradius zu vergrößern. 	0,5 Std.	1 Std.
Praxistour	<ul style="list-style-type: none"> • Eigenverantwortliche Planung und Durchführung alpiner Mehrseillängenrouten im sanierten Bereich mit 	<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 		

	eingerrichteten Ständen und gebohrten Zwischensicherungen.		die Sicherheit. Dadurch soll das gelernte geübt und gefestigt werden.		
--	--	--	--	--	--

Möglicher Ablauf 1 (Theorieabende mit Praxiswochenende):

Theorieteil (4 Abende)

1. Abend (2 Std.)
Tourenplanung und Orientierung (1 Std.)
Ausrüstung (1 Std.)
2. Abend (2 Std.)
Knotenkunde (1,5 Std.)
Fixpunkte (0,5 Std.)
3. Abend (2 Std.)
Standplatzbau (1 Std.)
Sicherungstechnik (0,5 Std.)
Seilschaftsablauf (0,5 Std.)
4. Abend (2 Std.)
Wiederholung (1 Std.)
Behelfsmäßige Bergrettung (0,5 Std.)
Planung/Orga Praxiswochenenden (0,5 Std.)

Praxisteil (2 Tage)

1. Tag
Standplatzbau (1,5 Std.)
Sicherungstechnik (2 Std.)
Seilschaftsablauf (1,5 Std.)
Behelfsmäßige Bergrettung (1 Std.)
Abseiltechnik (1,5 Std.)
Tourenplanung (1 Std.)

2. Tag
Praxistour mit Orientierung (0,5 Std.), Seilschaftsablauf (0,5) und
Wiederholung der bisherigen Inhalte

Möglicher Ablauf 2 (integrierte Praxiswoche):

1. Tag

- Ausrüstung (1 Std.)
Knotenkunde (1,5 Std.)
Fixpunkte (0,5 Std.)
Standplatzbau (1 Std.)
Sicherungstechnik (0,5 Std.)
Standplatzbau (1,5 Std.)
Seilschaftsablauf (0,5 Std.)
Tourenplanung und Orientierung (1 Std.)

2. Tag

- Sicherungstechnik (2 Std.)
Seilschaftsablauf (2 Std.)
Abseiltechnik (1,5 Std.)
Behelfsmäßige Bergrettung (1,5 Std.)
Tourenplanung (1 Std.)

3. Tag

- Praxistour mit Seilschaftsablauf (0,5), Orientierung (0,5 Std.) und
Wiederholung der bisherigen Inhalte