

Lehrplan/ Curriculum Kurs Aufbaukurs Hochtouren

1. Lernziele des Kurses

- Befähigung zur eigenverantwortlichen Planung und Durchführung von mittelschweren Gletscher- und Hochtouren.
- Sensibilisierung gegenüber der im Hochgebirge typischen alpinen Gefahren.
- Fähigkeit Spaltenbergung in der Praxis anzuwenden.
- Sicherungstechnik auf anspruchsvollen Hochtouren mit Felsanstiegen
- Verbesserung des persönlichen Könnens

2. Teilnahmevoraussetzungen

- Grundkurs alpin (wird empfohlen)
- Hochtouren I (verpflichtend)
- Grundkenntnisse in der Knotenkunde (Halbmast-, Mastwurf, Sackstich, Achter, Prusik)
- Kondition für Bergtouren von mindestens 1.000 - bis 1.200 Hm

3. Dauer des Kurses

6,5 Std. Theorie

16 Std. Praxis

Möglich an 2 Theorieabenden und 3,5 Praxistagen oder an 4,5 Praxistagen ohne Theorieabend

4. Max. TN Zahl

- max. 12 Teilnehmer

5. Trainer/ TN Schlüssel

1/6

6. Mögliche Kursorte

- Diavolezza, Bernina
- Braunschweiger Hütte, Öztaler Alpen
- Gepatschaus, Öztaler Alpen
- Taschachhaus, Öztaler Alpen

7. Lehrplan Hochtouren II

Themen / Inhalte	Lernziele	Lehraufgabe	Detailbeschreibung	UE Theorie	UE Praxis
Wiederholung der Ausrüstungskunde	Die Teilnehmer kennen die Ausrüstungsgegenstände im Bereich Hochtouren, deren Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen der Grundausrüstung wie Klettergurt, Helm und Karabiner • Kennelernen eisspezifischer Ausrüstung wie Eispickel, Steigeisen und Eisschraube • Kennenlernen von verschiedenen Seiltypen und deren Anwendungsbereiche (Einfachseil, Halbseil und Zwillingsseil) • Kennelernen von verschiedenen Schlingen und Reepschnüren (Typen, Festigkeit und Anwendung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vermitteln des praktischen Umganges mit der Hochtourenausrüstung und deren Wartungsmöglichkeiten • Welche Hochtourenausrüstung zu welcher Gegebenheit und Schutz wie Steigeisen, Anseilgurt inkl. Material, Eispickel, Eisgeräte, Helm • Welche spezielle Hochtourenausrüstung zu welcher Gegebenheit und Schutz wie lose Rolle, Seilklemme, Ropeman, T-Block, Eisschrauben • Richtige Benutzung der Hochtourenausrüstung • Wartung und Kontrolle der Hochtourenausrüstung • Einführung in „wie räume ich meinen Gurt auf“ • Notfallausrüstung (Biwaksack, Erste Hilfe, Handy usw.) • Seilaustrüstung und deren Anwendung (Halbseil, Einfachseil) • Anwendung und Haltbarkeit von Reepschnüren, Bändern und Schlingen <p><u>Methodenvorschlag:</u> Die TN können dazu ihr eigenes Material zeigen, die Gruppen können dann den Einsatzbereich diskutieren.</p>	1,5 Std.	0 Std.
Wiederholung Tourenplanung	Die TN können eine Hochtour planen	<ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung einer Tourenplanung • Beurteilung der aktuellen Wetter, Schnee und Eisverhältnisse 	<ul style="list-style-type: none"> • Tourenplanung nach 3x3 Schema (Verhältnisse, Gelände, Mensch) • Erstellung einer Marschkizze • Informationsquellen erarbeiten • Entscheidung über notwendige Ausrüstung • welche Tour passt zu den aktuellen Verhältnissen 	1,5 Std.	0 Std.

		<ul style="list-style-type: none"> • Einsetzen von Entscheidungspunkten • Sensibilisierung für alpine Gefahren 			
Wiederholung Anseilen in vergletschertem Gelände – Gehen in Seilschaft	Die Teilnehmer beherrschen die Grundlagen der Anseil- und Einbindetechniken und können sich in einer Seilschaft am Gletscher bewegen	<ul style="list-style-type: none"> • Anseilen am Gletscher • Seilabstände einer Gletscherseilschaft • Wann macht anseilen Sinn? • Gehen in einer Gletscherseilschaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Seilabstände in 3er, 4er, ... Seilschaft, Technik zum Abmessen und ggf. Bremsknoten • Einbinden direkt und oder mittels Achterknoten, der mit einem Safelock-Karabiner (Alternativen möglich, vgl. Ampelsystem DAV Lehrempfehlung) • optimal Positionierung des Anseilpunktes am Körper einzugehen (Hüftgurtdiskussion). • Umgang mit Restseil • Pro und contra für Anseilen am Gletscher – wann macht anseilen Sinn • Gehen mit in Seilschaft • Versetztes gehen bei spaltenparalleler Spur • Übergang von Seilschaftsgehen in Seilschaftsklettern <p><u>Methodenvorschlag:</u> Das begehen einer übersichtlichen Spaltenzone erfordert viel Geschick und abgestimmtes Bewegen der Gruppe. Zudem kann hier der sichere Umgang mit den Steigeisen weiter vertieft werden. Die Gruppe kann außerdem den Gletscher aus nächster Nähe erleben.</p>	0,5 Std.	0,5 Std.
Wiederholung Gehtechnik mit Steigeisen	Die Teilnehmer beherrschen die verschiedenen Arten des Gehens, Handhabung und Umgang mit Steigeisen	<ul style="list-style-type: none"> • Anlegen der Steigeisen • Entstellen der Steigeisen • Vermittlung der Vertikalzackentechniken • Vermittlung der Frontalzackentechniken 	<ul style="list-style-type: none"> • Vermitteln des praktischen Umganges mit den Steigeisen und den dazugehörigen Techniken. Der sichere Umgang der TN mit den Steigeisen trägt wesentlich zu Sicherheit bei. • Bei dem Anlegen der Steigeisen ist u.A. auf rechts und links zu achten. Zudem sollten die Steigeisen möglichst keine Stolpermöglichkeiten bieten. 	0 Std.	1,5 Std.

			<ul style="list-style-type: none"> • Bei der Vertikalzackentechnik ist darauf zu achten, dass möglichst alle Zacken der Steieigen im Eis sind. Dies kann insbesondere bei kurze Steilstücken geübt werden. Ein breiter Gang kann das Stolperrisiko verringern. Bei Querungen kann entweder das nachziehende Steigeisen herangezogen oder übersetzt werden. • Die Wende berg- und talwärts ist zu üben. • Bei der Frontalzackentechnik ist auf die tiefe Fersenposition zu achten. Dadurch kann das Potenzial der Frontalzacken voll ausgeschöpft werden. <p><u>Metehodenvorschlag:</u> Gehen in interschiedlichen Steilheiten. Wenn möglich auch die Grenzen der Einzelnen Techniken von den Teilnehmern ausprobieren lassen (Sicherheit!). Ein abschließender Parcours mit der Kombination aller Techniken kann das Gelernte festigen.</p>		
Wiederholung der Eispickeltechniken	Die Teilnehmer beherrschen die verschiedenen Arten im Umgang mit dem Eispickel	<ul style="list-style-type: none"> • Handhabung des Pickels beim Gehen in Seilschaften • Spazierstockpickel mit Frontalzackentechnik • Kopfstützpickel • Schaftzugpickel mit Technik zum Lösen und Setzen des Pickels • Seitstützpickel • Anwendung des Eispickels bei Wendungen bergwärts und talwärts • Stufen Schlagen im Eis 	<ul style="list-style-type: none"> • Vermitteln des praktischen Umganges mit dem Eispickel und den dazugehörigen Techniken. Die TN sollen möglichst kraftschonend die einzelnen Techniken einsetzen können. • Der Teilnehmer soll die unterschiedlichen Pickeltechniken ausprobieren. <p><u>Methodenvorschlag:</u> Auf einen vorgegebenen Parcours mit unterschiedlichen Gelände kann der Teilnehmer die verschiedenen Techniken anwenden. Wenn möglich auch die Grenzen der Einzelnen Techniken von den Teilnehmern ausprobieren lassen (Sicherheit!)</p>	0 Std.	1 Std.

<p>Wiederholung Fixpunkte im Eis</p>	<p>Die Teilnehmer beherrschen die Grundlagen der verschiedenen Arten der Fixpunkte im Eis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Setzen von Eisschrauben • 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, Abbinden) • Bauen einer Eissanduhr. Dabei ist neben der Technik auf die Mindestdicke einzugehen. Der Durchmesser der Reepschnur hat zudem Einfluss auf die Festigkeit der Eissanduhr. <p>Methodenvorschlag: Die Teilnehmer sollen Eisschrauben setzen und selbst eine Eissanduhr bauen.</p>	<p>0 Std.</p>	<p>1,5 Std.</p>
<p>Wiederholung Fixpunkte im Firn</p>	<p>Die Teilnehmer können Fixpunkte im Firn setzen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bestimmen von geeigneten Stellen/Verhältnisse für T-Anker • Vermittlung von Aufbau und Mindestdiefe der Verankerung • Sicheres Ausgraben von T-Ankern 	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN sollen entscheiden können, wann ein T-Anker möglich ist. Beim Aufbau ist auf die richtige Tiefe und Zugrichtung der Verankerung zu achten. Optional kann auch ein Ausreißversuch gemacht werden (Sicherheit beachten!). • Die Teilnehmer sollen zudem lernen, wie man einen T-Anker wieder ausgraben kann, ohne sich zu verletzen. 	<p>0 Std.</p>	<p>1,5 Std.</p>
<p>Fixpunkte im Fels</p>	<p>Die Teilnehmer beherrschen die Grundlagen der verschiedenen Arten der Fixpunkte im Fels</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung verschiedener Bohrhaken • Die Funktionsweise von mobilen Sicherungsgeräten wie Friends und Klemmkeile vermitteln • Natürliche Fixpunkte wie Sanduhren und 	<ul style="list-style-type: none"> • Bohrhaken: Verbundanker und Expansionsanker, Unterscheidung und Sichtprüfung in der Praxis. • Erkennen von geeigneten Fels für mobile Sicherungen sowie des passenden mobile Sicherungsgerätes. Kriterien für die Festigkeit von mobilen Sicherungsgeräten. <p>Methodenvorschlag: Intensives situatives legen und gemeinsames Bewerten von mobile Sicherungspunkten hilft den Teilnehmern, Routine zu bekommen.</p>	<p>0 Std.</p>	<p>2 Std.</p>

		Felsköpfe kennen und verwenden lernen			
Standplatzbau in Fels und Eis	Sie Teilnehmer können einen Standplatz in Fels und Eis errichten	<ul style="list-style-type: none"> • Einrichtung und Beurteilung von Standplätzen im Hinblick auf die vorhandenen Möglichkeiten • Aufbau einer Reihenschaltung • Definition solider Fixpunkte • fixe und mobile Einsatzmittel und deren Verwendung im Standplatzsystem 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau eines Standplatzes anhand der vorgegeben Fixpunkte. • Aufbau eines Standplatzes mit mobilen Sicherungsgeräten • Aufbau eines Standplatzes im Eis • Schneller Aufbau einer Reihenschaltung mit Hilfe des Kletterseils oder einer Standplatzschlinge. • Vorausschauender Aufbau des Standplatzsystems um reibungslosen Führungswechsel zu gewährleisten. • Standplatz an zwei Eisschrauben (Reihenschaltung) 	0,5 Std.	2 Std.
Spaltenbergung	Die Teilnehmer beherrschen die Grundlagen der Spaltenbergung	<ul style="list-style-type: none"> • Spaltenbergung mittels loser Rolle • Selbstrettung mittels Prusiken und Selbstflaschenzug • Spaltenbergung mittels Mannschaftszug 	<ul style="list-style-type: none"> • Die verschiedenen Grundarten der Spaltenbergung durch praktisches Üben vermitteln. Jeder Teilnehmer sollte jede Position üben. • Der Mannschaftszug sollte geübt werden, da vor allem auf Sektionstouren die häufigste Methode. • Die Selbstrettung sollte vorher geübt werden. Dazu bietet sich häufig ein Klettergarten/-halle oder Feuerleiter an (frei hängen). <p><u>Methodenvorschlag:</u> Die Lose Rolle kann mittels Modulbau erklärt werden.</p>	0 Std.	4 Std.

			Eine echte Gletscherspalte erhöht den Erlebniswert und die Realitätsnähe. Dabei ist dringend eine Hintersicherung anzubringen.		
Abseilen	Die TN beherrschen die detaillierten Schritte zum sicheren Abseilen	<ul style="list-style-type: none"> • Einrichten von Abseilstellen • Erklärung der Abseilvorgänge mit ausführlicher Erläuterung des Risikopotentials • Anwendung von Hintersicherungsmethoden (Prusik, Seilzug von unten) • Vermittlung der Technik für das Ablassen von Personen. • Verwendung von Selbstsicherungen • Selbstausdrehende Eisschraube 	<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 Std.	2 Std.
Ökologie und Umweltbildung	Die TN bewegen sich umweltbewusst im Gebirge	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung der Gletscher im alpinen Ökosystem • Klimawandel und Permafrost • Alpine Infrastruktur 	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN sollen für ökologische Themen sensibilisiert werden. 	1 Std.	0 Std.
Praxis (optional)	<ul style="list-style-type: none"> • Befähigung zur eigenverantwortlichen Planung und Durchführung einer Hochtour 	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN sollen möglichst Praxisnah eine Hochtour durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN sollen möglichst selbstständig eine Hochtour bzw. teile einer Hochtour durchführen. Dabei steht der Trainer beratend zur Seite, gibt Tipps und achtet auf die Sicherheit. 		