

Lehrplan/ Curriculum Grundkurs Hochtouren

1. Lernziele des Kurses

- Befähigung zur eigenverantwortlichen Planung und Durchführung von leichten bis mittelschweren Hochtouren.
- Sensibilisierung gegenüber der im Hochgebirge typischen alpinen Gefahren.
- Fähigkeit Spaltenbergung in der Praxis anzuwenden.
- Verbesserung des persönlichen Könnens

2. Teilnahmevoraussetzungen

- Grundkurs alpin (verpflichtend)
- Grundkenntnisse in der Knotenkunde (Halbmast-, Mastwurf, Sackstich, Achter, Prusik)
- Kondition für Bergtouren von mindestens 600 bis 900 Hm

3. Dauer des Kurses

7,5 Std. Theorie

15,5 Std. Praxis

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

4. Max. TN Zahl

- max. 18 Teilnehmer

5. Trainer/ TN Schlüssel

1/6

6. Mögliche Kursorte

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

7. Lehrplan Grundkurs Eis / Hochtouren

Themen / Inhalte	Lernziele	Lehraufgabe	Detailbeschreibung	UE Theorie	UE Praxis
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 • Kennelernen von verschiedenen Schlingen und Reepschnüren 	<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 • Materialmanagment am Klettergurt • Notfallausrüstung (Biwaksack, Erste Hilfe, Handy usw.) • Seilrüstung und deren Anwendung (Halbseil, Einfachseil, Zwillingseil) • Anwendung und Haltbarkeit von Reepschnüren, Bändern und Schlingen (Typen, Festigkeit und Anwendung) <p><u>Methodenvorschlag:</u> Die TN können dazu ihr eigenes Material zeigen, die Gruppen können dann den Einsatzbereich diskutierten.</p>	1,5 Std.	0 Std.
Orientierung	Die Teilnehmer können sich im Hochgebirge orientieren	<ul style="list-style-type: none"> • Kartenkunde • Umgang mit Kompass, Höhenmesser und GPS • Vergleich Karte / Gelände 	<ul style="list-style-type: none"> • Geländedarstellung auf einer Topografischen Karte verstehen und deuten können. Insbesondere sind die Darstellung der Höhenlinien und der Zusammenhang zwischen dem Abstand der Höhenlinien und der Steilheit relevant. • Kartenarten, Maßstab und Kartenzeichen (Legende). 	1,5 Std.	0 Std.

		<ul style="list-style-type: none"> • Standortbestimmung mittels Höhenmesser und Karte-Gelände-Vergleich 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientierung anhand des Geländes und der Höhe (Höhenmesser) sowohl theoretisch als auch praktisch trainiert werden. • Einführung in die Orientierung bei schlechter Sicht, z.B. mit Bussole oder GPS, ...) 		
Tourenplanung	Die TN können eine Hochtour planen	<ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung einer Tourenplanung • Beurteilung der aktuellen Wetter, Schnee und Eisverhältnisse • Einsetzen von Entscheidungspunkten • Sensibilisierung für alpine Gefahren 	<ul style="list-style-type: none"> • Tourenplanung nach 3x3 Schema (Verhältnisse, Gelände, Mensch) • Erstellung einer Marschskizze • Informationsquellen erarbeiten • Entscheidung über notwendige Ausrüstung • welche Tour passt zu den aktuellen Verhältnissen 	1,5 Std.	0 Std.
Gletscherkunde	Die Teilnehmer beherrschen die Grundlage der Gletscherkunde	<ul style="list-style-type: none"> • Gletscherbewegung (unterschiedliche Gletscherbereiche, Untergrund) und deren Auswirkungen • Gletscherspalten (Formen, Quer-, Längs-, Kreuzspalten, Gletscherbruch, Randspalten, Bergschrund, Randkluft) • Erkennen von Spalten durch Geländeformen • Moränen und deren Eigenheiten (Begehen von Moränen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vermitteln von theoretischen Grundlagen möglichst mit praktischen Darstellungen im Praxisteil. Gletschertypen (Tal­gletscher, Hängegletscher, Kargletscher, Seracs). Die TN sollen dadurch für das geländebedingte Spaltenrisiko sensibilisiert werden. <p><u>Methodenvorschlag:</u> Wenn eine gute Sicht auf den Gletscher besteht und Formen und Spalten zu sehen sind, können die Inhalte gemeinsam mit der Gruppe erarbeitet werden.</p>	1 Std.	0 Std.

Bremsen von Stürzen im Firn	Die Teilnehmer sollen bei einem Sturz im Firn bremsen können	<ul style="list-style-type: none"> • Bremsen von Stürzen im Firn • Bremsen von Stürzen im Firn beim Tragen von Steigeisen • Bremsen von Stürzen im Firn mit Eispickel 	<ul style="list-style-type: none"> • Auf einen Schneefeld mit Auslauf sollen die verschiedenen Varianten geübt werden. • Das Bremsen von Stürzen mit Steigeisen sollte ohne Steigeisen geübt werden (Verletzungsgefahr!) 	0 Std.	1,5 Std.
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 <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>	1 Std.	2 Std.
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 	Vermitteln des praktischen Umganges mit den Steigeisen und den dazugehörigen Techniken.	0 Std.	2,5 Std.

		<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung der Vertikalzackentechniken • Vermittlung der Frontalzackentechniken 	<ul style="list-style-type: none"> • Bei dem Anlegen der Steigeisen ist u.A. auf rechts und links zu achten. Zudem sollten die Steigeisen möglichst keine Stolpermöglichkeiten bieten. • Bei der Vertikalzackentechnik ist darauf zu achten, dass möglichst alle Zacken der Steigeigen 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>Methodenvorschlag:</u> Gehen in unterschiedlichen 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>		
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 	<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</p>	0 Std.	2 Std.

		<ul style="list-style-type: none"> • Anwendung des Eispickels bei Wendungen bergwärts und talwärts • Stufen Schlagen im Eis 	Techniken anwenden. Wenn möglich auch die Grenzen der Einzelnen Techniken von den Teilnehmern ausprobieren lassen (Sicherheit!)		
Fixpunkte im Eis	Die Teilnehmer beherrschen die Grundlagen der verschiedenen Arten der Fixpunkte im Eis	<ul style="list-style-type: none"> • Setzen von Eisschrauben • Eissanduhr • Standplatz im Eis 	<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. • Standplatz an zwei Eisschrauben (Reihenschaltung) <p>Methodenvorschlag: Die Teilnehmer sollen Eisschrauben setzen und selbst eine Eissanduhr bauen.</p>	0 Std.	2 Std.
Fixpunkte im Firn	Die Teilnehmer können Fixpunkte im Firn setzen	<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. 	0 Std.	1,5 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. Eine echte Gletscherspalte erhöht den Erlebniswert und die Realitätsnähe. Dabei ist dringend eine Hintersicherung anzubringen.</p>	0 Std.	4 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.

<p>Praxistour (optional)</p>	<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. Dabei können viele Themen wie z.B. Orientierung, Steigeisentechnik etc. wiederholt bzw. angewendet werden. 		
----------------------------------	--	---	---	--	--