

## Lehrplan/ Curriculum Eisklettern I

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

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

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