

## Lehrplan/ Curriculum Aufbaukurs Skibergsteigen

### 1. Lernziele des Kurses

- Befähigung zur eigenverantwortlichen Planung und Durchführung Skitouren in unvergletschertem Gelände.
- Umgang mit der probabilistischen und analytischen Lawinenkunde und Beurteilung der lawinenbildenden Faktoren in der Praxis.
- Sensibilisierung gegenüber den winterspezifischen alpinen Gefahren.
- Fähigkeit, Methoden der strategischen Lawinenkunde/ des strategischen Risikomanagements anzuwenden ((J)DAV Mantra).
- Kennen lernen ökologisch sensibler Bereiche in der winterlichen Berglandschaft.

### 2. Teilnahmevoraussetzungen

- Kondition für Skitouren zwischen 800hm – 1200 hm
- sicheres Skifahren in allen Schneearten abseits der Piste
- LVS-Kurs
- Skibergsteigen I wird empfohlen

### 3. Dauer des Kurses

- 8 ¼ Std. Theorie und ab 7 ¼ Std. Praxis, möglich an 1 Theorieabend und 2,5 Praxistagen oder an 3 Praxistagen ohne Theorieabend
- Optimal in Kombination mit Skibergsteigen II (für Einsteiger)

### 4. Max. TN Zahl

12 Teilnehmer

### 5. Trainer/ TN Schlüssel

1/6

### 6. Mögliche Kursorte

- Schwarzwasser-Hütte
- OeAV-Haus in Obernberg
- Mahdtal-Haus

## 7. Lehrplan/ Curriculum

Themen/Inhalte	Lernziele	Lehraufgabe	Detailbeschreibung	UE Theorie	UE Praxis
Wiederholung Ausrüstungskunde Skitouren	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Teilnehmenden kennen die Ausrüstungsgegenstände im Bereich Skitouren</li> <li>Die Teilnehmenden wissen über Funktion und Wartung der Skitourenausrüstung bescheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Richtiger Umgang und erforderliche Wartung der spezifischen Ausrüstung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tourenausrüstung (Ski, Bindung, Felle, Kleidung, ...)</li> <li>Richtige Bedienung der Tourenausrüstung (Bsp. Pflege von Fellen)</li> <li>Wartung und Kontrolle der Tourenausrüstung.</li> <li>Großer und kleiner VS-Check</li> </ul>	½ Std.	¼ Std.
Schneekunde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der Teilnehmer kennt verschiedene Schneearten</li> <li>Der Teilnehmer versteht den Zusammenhang der sich Umwandelnden Schneekristalle und der Bedeutung für das Lawinenrisiko</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erklärung Schneearten</li> <li>Darstellung der verschiedenen Umwandlungsarten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schnee-Arten</li> <li>Umwandlung der Schneekristalle</li> <li>Risiko von Tribschnee</li> <li>Bedeutung Schwachschichten für das Lawinenrisiko</li> </ul>	½ Std.	1 Std.
Wiederholung Lawinenarten	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der Teilnehmer kennt die verschiedenen Lawinenarten und deren Bedeutung für den Wintersportler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vermittlung unterschiedlicher Lawinenarten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lockerschneelawinen und Schneebrettlawinen, jeweils trocken und feucht. Staublawinen, Gleitschnee</li> <li>Bedingungen für Schneebrettlawinen: Gleitschicht, gebundener Schnee, genügend Hangsteilheit</li> </ul>	¼ Std.	¼ Std.
Wiederholung Lawinenfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teilnehmer kennt die entscheidenden Einflussfaktoren für die Lawinensituation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Darstellung der Zusammenhänge zwischen den grundlegenden Faktoren Wetter, Gelände, Schneedecke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Verhältnisse:</u> Lawinenfaktor Wetter (Niederschlag, Temperatur, Wind)</li> <li><u>Gelände:</u></li> </ul>	½ Std.	--

		und Mensch mit dem Lawinenrisiko	Lawinenfaktor Gelände (Hangform, Hangsteilheit, Exposition) Lawinenfaktor Schneedecke (Gleitschicht, Hot-Spots,) • <u>Mensch</u> : Lawinenfaktor Mensch (Zusatz-Belastung, Gruppen-Dynamik, Verhalten im Gelände, Risikofördernde Phänomene)		
Orientierung / Kartenkunde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Teilnehmer können mit einer Topografischen Karte umgehen und ihren Standort im Gelände bestimmen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kartenkunde</li> <li>Umgang mit Kompass, Höhenmesser und GPS</li> <li>Vergleich Karte / Gelände</li> <li>Standortbestimmung mittels Höhenmesser und Karte-Gelände- Vergleich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Darstellung der Höhenlinien und der Zusammenhang zwischen dem Abstand der Höhenlinien und der Steilheit</li> <li>Kartenarten, Maßstab und Kartenzeichen (Legende)</li> <li>Orientierung anhand des Geländes und der Höhe (Höhenmesser) sowohl theoretisch als auch praktisch</li> <li>Orientierungshilfen (Bussole, GPS, ...)</li> </ul>	-	½ Std.
Tourenplanung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Teilnehmenden sind in der Lage selbständig zu planen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vermittlung der Grundlagen der Tourenplanung mittels der 3x3 Filtermethode (siehe Faltblatt „Achtung Lawine“).</li> <li>Informationsbeschaffung mittels Karte und Führerliteratur</li> <li>Tourenplanung mit der SnowCard, Muster und 3x3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lawinenlagebericht (Gefahrenskala und Zusatzinformationen inkl. deren Bedeutung für den Skitourengeher – Methode Wie? Wo? Was?)</li> <li>Tourenplanung mittels SnowCard – Planung immer mit „ungünstig nach LLB“ um den Eingangswiderstand hoch zu halten.</li> <li>Errechnung Zeitbedarf</li> </ul>	4 Std.	½ Std.
Risikomanagement Lawine ((J)DAV Mantra)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Teilnehmer sollen zu einer strukturierten und nachvollziehbaren Entscheidung kommen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lesen und Verstehen des Lawinenlageberichts nach der Methode Wie? Wo? Was?</li> <li>Aufbau und Funktionsweise der Snow Card, Beantwortung der drei Fragen mit der Bestimmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Teilnehmer sollen zu einer strukturierten und nachvollziehbaren Entscheidung mittels des (J)DAV Mantras kommen.</li> <li><b>1) LLB – Wie? Wo? Was?</b> Lesen und verstehen des LLB anhand der Methode Wie? Wo? Was?</li> </ul>	2 Std.	4 Std.

		<p>des Risikopotenzials und Anwendung in der Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen und der Umgang mit den 5 Gefahrenmuster</li> <li>• Anwenden der Konsequenzenanalyse</li> </ul>	<p><b>Wie</b> gefährlich ist es heute? – Gefahrenstufe  <b>Wo</b> liegen die Gefahrenstellen? – Höhe, Expedition, Gelände</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Was</b> ist die Ursache der Gefahr? – Muster</li> </ul> <p><b>2a) Snow Card</b>  Gefahrenstufe, Hangsteilheit mit Einzugsbereichen mittels Planzeiger, Pendelstock, Neigungsmesser, App, ... bestimmen.  Differenzierung in günstig /ungünstig anhand der Zusatzinformation des LLB. Benennung des Risikolevels (grün/gelb/rot) und der daraus resultierenden Vorsichtsmaßnahmen. Die Snow Card muss immer benannt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>2b) Muster</b>  Das jeweils vorherrschende Muster (Altschnee, Neuschnee, Tribschnee, Nassschnee, Gleitschnee) erkennen und thematisieren.</li> <li>• <b>3) Konsequenzenanalyse</b>  Was ist die Konsequenz einer Lawinenauslösung?</li> <li>• <b>4) Entscheidung</b>  Go / no go / how to go  Auf Vorsichtsmaßnahmen eingehen.</li> <li>• Faktor Mensch (Gruppendynamik, Bauch-Gefühl,...)</li> </ul>		
--	--	--	--	--	--

Wiederholung Skitourentechnik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmenden können sich ökonomisch und sicher im freien Gelände bewegen</li> <li>• Teilnehmer kennen Möglichkeiten einer risikominimierenden Abfahrtstechnik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufstiegstechnik</li> <li>• Abfahrt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kriterien für Routenwahl</li> <li>• Gehtempo</li> <li>• Pausen und Skidepots</li> <li>• Gehetechnik mit Fellen</li> <li>• Gehen mit Harscheisen</li> <li>• Richtungsänderungen (Spitzkehren, Kickwende, Bogentreten,...)</li> <li>• Aufstieg ohne Ski (Tragemöglichkeit am Rucksack,..)</li> <li>• Spuranlage</li> <li>• Abfahrt mit Fellen</li> <li>• Planung/Taktik Abfahrtsroute (Einzelfahren, Sammelpunkt,...)</li> <li>• Ggf. Fahrtechnik (Tipps bei schwierigen Verhältnissen)</li> </ul>	½ Std.	½ Std.
Kampagne „Natürlich auf Tour“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnehmer kennt die Bedeutung des umweltgerechten Skibergsteigens</li> <li>• Teilnehmer kennt die Grundlagen des DAV zum Thema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermittlung eines umweltbewussten Verhaltens beim Skibergsteigen</li> </ul>	<p>Interessenskonflikte beim Wintersport Rechtliche Gegebenheiten DAV-Tipps für naturverträgliche Wintertouren DAV-Projekt „Natürlich auf Tour“</p>	¼ Std.	¼ Std.
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermittlung spezieller Themen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• DAV-Regeln für Skitourengeher auf Pisten</li> <li>• LVS Wiederholung</li> </ul>	¼ Std.	--

# Möglicher Ablauf Skibergsteigen II:

## Theorieabend in der Geschäftsstelle (ein Abend):

- Ausrüstung
- Schneekunde
- Lawinenarten
- Einführung in Snowcard und Muster

## Praxistage auf der Schwarzwasserhütte:

### 1. Freitag

- Praxis Ausrüstungskunde
- Skitourentechnik
- Tourenplanung

### 2. Samstag

- Risikomanagement Lawine (Anteil LLB mit Wie, Wo, Was)
- Praxis Orientierung
- Risikomanagement Lawine ((J)DAV Mantra)
- „Natürlich auf Tour“
- Tourenplanung

### 3. Sonntag

- Risikomanagement Lawine (Anteil LLB mit Wie, Wo, Was)
- Praxis Orientierung
- Risikomanagement Lawine ((J)DAV Mantra)
- „Natürlich auf Tour“