

Lehrplan/ Curriculum „Grundkurs Skibergsteigen“

1. Lernziele des Kurses

- Befähigung zur eigenverantwortlichen Planung und Durchführung leichter Skitouren in unvergletschertem Gelände.
- Anwendung der probabilistischen Lawinenkunde und Kennenlernen der lawinenbildenden Faktoren in der Praxis.
- Sensibilisierung gegenüber den winterspezifischen alpinen Gefahren.
- Fähigkeit, einfache 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 600hm – 1000 hm
- sicheres Skifahren in allen Schneearten abseits der Piste
- LVS-Kurs (verpflichtend)

3. Dauer des Kurses

- 9 ½ Std. Theorie und 8 Std. Praxis, möglich an 1 Theorieabend und 2,5 Praxistagen oder an 3,5 Praxistagen ohne Theorieabend.
- Möglich in Kombination mit Skibergsteigen II (für Fortgeschrittene) und/oder LVS Kurs

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
Ausrüstungskunde Skitouren	<ul style="list-style-type: none"> Die Teilnehmenden kennen die Ausrüstungsgegenstände im Bereich Skitouren Die Teilnehmenden wissen über Funktion und Wartung der Skitourenausrüstung bescheid 	<ul style="list-style-type: none"> Richtiger Umgang und erforderliche Wartung der spezifischen Ausrüstung 	<ul style="list-style-type: none"> Tourenausrüstung (Ski, Bindung, Felle, Kleidung, ...) Richtige Bedienung der Tourenausrüstung (Bsp. Pflege von Fellen) Wartung und Kontrolle der Tourenausrüstung. Großer und kleiner VS-Check 	½ Std.	½ Std.
Schneekunde	<ul style="list-style-type: none"> Der Teilnehmer kennt verschiedene Schneearten 	<ul style="list-style-type: none"> Erklärung Schneearten 	<ul style="list-style-type: none"> Schnee-Arten 	¼ Std.	--
Lawinenarten	<ul style="list-style-type: none"> Der Teilnehmer kennt die verschiedenen Lawinenarten und deren Bedeutung für den Wintersportler 	<ul style="list-style-type: none"> Vermittlung der unterschiedlichen Lawinenarten 	<ul style="list-style-type: none"> Lockerschneelawinen und Schneebrettlawinen, jeweils trocken und feucht. Staublawinen, Gleitschnee Bedingungen für Schneebrettlawinen: Gleitschicht, gebundener Schnee, genügend Hangsteilheit 	¼ Std.	¼ Std.
Lawinenfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> Teilnehmer kennt die entscheidenden Einflussfaktoren für die Lawinensituation 	<ul style="list-style-type: none"> Darstellung der Zusammenhänge zwischen den grundlegenden Faktoren Wetter, Gelände, Schneedecke und Mensch mit dem Lawinenrisiko 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Verhältnisse:</u> Lawinenfaktor Wetter (Niederschlag, Temperatur, Wind) <u>Gelände:</u> Lawinenfaktor Gelände (Hangform, Hangsteilheit, Exposition) Lawinenfaktor Schneedecke (Gleitschicht, Hot-Spots,) <u>Mensch:</u> Lawinenfaktor Mensch (Zusatz-Belastung, Gruppen-Dynamik, Verhalten im Gelände, Risikofördernde Phänomene) 	½ Std.	--

Orientierung / Kartenkunde	<ul style="list-style-type: none"> Die Teilnehmer können mit einer Topografischen Karte umgehen und ihren Standort im Gelände bestimmen. 	<ul style="list-style-type: none"> Verstehen der Kartendarstellung Standortbestimmung mittels Höhenmesser und Karte-Gelände- Vergleich 	<ul style="list-style-type: none"> Die Kartenarten, Maßstab und Kartenzeichen (Legende) Darstellung der Höhenlinien und der Zusammenhang zwischen dem Abstand der Höhenlinien und der Steilheit Orientierung anhand des Geländes und der Höhe (Höhenmesser) sowohl theoretisch als auch praktisch Orientierungshilfen (Bussole oder GPS, ...) 	¾ Std.	½ Std.
Tourenplanung	<ul style="list-style-type: none"> Die Teilnehmenden sind in der Lage selbständig leichte Skitouren zu planen 	<ul style="list-style-type: none"> Vermittlung der Grundlagen der Tourenplanung mittels der 3x3 Filtermethode (siehe Faltblatt „Achtung Lawine“). Inhalte des LLB Informationsbeschaffung mittels Karte und Führerliteratur Tourenplanung mit der SnowCard 	<ul style="list-style-type: none"> Durchführung einer Tourenplanung anhand der Kriterien Verhältnisse, Gelände, Mensch Vermittlung der Inhalte des Lawinenlagebericht (Gefahrenskala und Zusatzinformationen inkl. deren Bedeutung für den Skitourengeher – Methode Wie? Wo? Was?) Tourenplanung mittels SnowCard – Planung immer mit „ungünstig nach LLB“ um den Eingangswiderstand hoch zu halten. Errechnung Zeitbedarf 	4 Std.	½ Std.
Risikomanagement Lawine ((J)DAV Mantra)	<ul style="list-style-type: none"> Die Teilnehmer sollen zu einer strukturierten und nachvollziehbaren Entscheidung kommen 	<ul style="list-style-type: none"> Lesen und Verstehen des Lawinenlageberichts nach der Methode Wie? Wo? Was? Aufbau und Funktionsweise der Snow Card, Beantwortung der drei Fragen mit der Bestimmung des Risikopotenzials Kennenlernen der 5 Gefahrenmuster Kennenlernen der Konsequenzenanalyse 	<ul style="list-style-type: none"> 1) LLB – Wie? Wo? Was? Lesen und verstehen des LLB anhand der Methode Wie? Wo? Was? Wie gefährlich ist es heute? – Gefahrenstufe Wo liegen die Gefahrenstellen? – Höhe, Expedition, Gelände Was ist die Ursache der Gefahr? – Muster 2a) Snow Card Gefahrenstufe, Hangsteilheit mit Einzugsbereichen mittels Planzeiger, Pendelstock, Neigungsmesser, App, ... bestimmen. Differenzierung in günstig 	2 Std.	3 ½ Std.

			<p>/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> <p>2b)Muster Das jeweils vorherrschende Muster (Altschnee, Neuschnee, Tribschnee, Nassschnee, Gleitschnee) erkennen. Nur oberflächlich behandeln. Gefahrenmuster sind Teil des Aufbaukurses</p> <p>3) Konsequenzenanalyse Was ist die Konsequenz einer Lawinenauslösung?</p> <p>4) Entscheidung Go / no go / how to go Auf Vorsichtsmaßnahmen eingehen.</p> <p>Faktor Mensch (Gruppendynamik, Bauch-Gefühl,...)</p>		
Skitourentechnik	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmenden können sich ökonomisch und sicher im freien Gelände bewegen • Teilnehmer kennen Möglichkeiten einer risikominimierenden Abfahrtstechnik 	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung der Aufstiegstechnik bei verschiedenen Steilheiten • Abfahrt mit Fellen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kriterien für Routenwahl • Gehtempo • Pausen und Skidepots • Gehtechnik mit Fellen • Gehen mit Harscheisen • Richtungsänderungen (Spitzkehren, Kickwende, Bogentreten,...) • Aufstieg ohne Ski (Tragemöglichkeit am Rucksack,..) • Spuranlage 	½ Std.	2 ½ Std.

			<ul style="list-style-type: none"> • Abfahrt mit Fellen • Planung/Taktik Abfahrtsroute (Einzelfahren, Sammelpunkt,...) • Ggf. Fahrtechnik (Tipps bei schwierigen Verhältnissen) 		
Kampagne „Natürlich auf Tour“	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmer kennt die Bedeutung des umweltgerechten Skibergsteigens • Teilnehmer kennt die Grundlagen des DAV zum Thema 	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung eines umweltbewussten Verhaltens beim Skibergsteigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Interessenskonflikte beim Wintersport • Rechtliche Gegebenheiten • DAV-Tipps für naturverträgliche Wintertouren • DAV-Projekt „natürlich auf Tour“ • 	¼ Std.	¼ Std.
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung spezieller Themen 		<ul style="list-style-type: none"> • DAV-Regeln für Skitourengeher auf Pisten • LVS Wiederholung 	¼ Std.	--
Praxis	<ul style="list-style-type: none"> • Befähigung zur eigenverantwortlichen Planung und Durchführung einer Skitour 	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN sollen möglichst Praxisnah eine Skitour durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN sollen möglichst selbstständig eine Skitour bzw. teile einer Skitour durchführen. Dabei steht der Trainer beratend zur Seite, gibt Tipps und achtet auf die Sicherheit. 		

Möglicher Ablauf Skibergsteigen I:

Theorieabend in der Geschäftsstelle (ein Abend):

- Ausrüstung
- Schneekunde
- Lawinenarten
- Einführung in Snowcard

Praxistage auf der Schwarzwasserhütte:

1. Freitag

- Praxis Ausrüstungskunde
- Einführung Skitourentechnik
- Orientierung / Kartenkunde (Theorie in der Hütte)

2. Samstag

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

3. Sonntag

- Tour mit Wiederholung der bisher erarbeiteten Inhalte