

Lehrplan/ Curriculum Skihochtourenkurs

1. Lernziele des Kurses

- Befähigung zur eigenverantwortlichen Planung und Durchführung leichten Skihochtouren
- Sensibilisierung gegenüber den winterspezifischen alpinen Gefahren im vergletscherten Hochgebirge.
- Fähigkeit, Methoden der strategischen Lawinenkunde/ des strategischen Risikomanagements anzuwenden ((J)DAV Mantra).
- Sicherheitsstandards und Verhalten am Gletscher
- Spaltenbergung

2. Teilnahmevoraussetzungen

- Kondition für Skitouren zwischen 1.100hm – 1.400 hm
- sicheres Skifahren in allen Schneearten abseits der Piste
- LVS-Kurs (verpflichtend)
- Lawinenkundliche Kenntnisse entsprechend Skibergsteigen I

3. Dauer des Kurses

- 6 ½ Std. Theorie und 10 ½ Std. Praxis, möglich an einen 1 Theorieabend und 2,5 Praxistagen oder an mindestens 3 Praxistagen ohne Theorieabend

4. Max. TN Zahl

- 12 Teilnehmer

5. Trainer/ TN Schlüssel

1/6

6. Mögliche Kursorte

- Franz-Senn Hütte
- Wiesbadener Hütte

7. Lehrplan/ Curriculum

Themen/Inhalte	Lernziele	Lehraufgabe	Detailbeschreibung	UE Theorie	UE Praxis
Ausrüstungskunde Skihochtouren	<ul style="list-style-type: none"> Die Teilnehmenden kennen die Ausrüstungsgegenstände im Bereich Skihochtouren 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, Klettergurt, Eispickel, ...) Richtige Bedienung der Tourenausrüstung (Bsp. Pflege von Fellen) Wartung und Kontrolle der Tourenausrüstung. Großer und kleiner VS-Check 	½ Std.	½ Std.
Wiederholung 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"> Geländedarstellung auf einer Topografischen Karte Höhenlinien und der Zusammenhang zwischen dem Abstand der Höhenlinien und der Steilheit Kartenarten, Maßstab und Kartenzeichen (Legende) Orientierung anhand des Geländes und der Höhe (Höhenmesser) Orientierung bei schlechter Sicht, z.B. mit Bussole oder GPS, ...) Peilen, Marschzahl, Vorwärts-Einschneiden, Seitwärts-Abschneiden, Rückwärts-Einschneiden 	½ Std.	1 Std.
Wiederholung Tourenplanung	<ul style="list-style-type: none"> Die Teilnehmenden sind in der Lage selbständig leichte Skitouren nach der bestehenden DAV-Lehempfehlung zu planen 	<ul style="list-style-type: none"> Vermittlung der Grundlagen der Tourenplanung mittels der 3x3 Filtermethode (siehe Faltblatt „Achtung Lawine“). 	<ul style="list-style-type: none"> Lawinenlagebericht (Gefahrenskala und Zusatzinformationen inkl. deren Bedeutung für den Skitourengeher – Methode Wie? Wo? Was?) Tourenplanung mittels SnowCard Errechnung Zeitbedarf 	3 Std.	1 Std.

		<ul style="list-style-type: none"> • Informationsbeschaffung mittels Karte und Führerliteratur • Tourenplanung mit der SnowCard 			
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 • Erkennen und der Umgang mit den 5 Gefahrenmuster • Anwenden der Konsequenzenanalyse 	<p>Die Teilnehmer sollen zu einer strukturierten und nachvollziehbaren Entscheidung mittels des (J)DAV Mantras kommen.</p> <p>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</p> <p>2a) Snow Card 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> <p>2b) Muster Das jeweils vorherrschende Muster (Altschnee, Neuschnee, Tribschnee, Nassschnee, Gleitschnee) erkennen.</p>	1 Std.	1 ½ Std.

			3) Konsequenzenanalyse Was ist die Konsequenz einer Lawinenauslösung? 4) Entscheidung Go / no go / how to go Auf Vorsichtsmaßnahmen eingehen.		
Anseilen und Verhalten auf Gletschern	<ul style="list-style-type: none"> • Anseilen am Gletscher • Die Teilnehmer sollen Situationsangepasste Seilschaften bilden können • Die Teilnehmer sollen sich in einer Seilschaft bewegen können • Die Teilnehmer sollen entscheiden können, wann das Anlegen des Seils sinnvoll ist • TN sollen das Abfahren mit Seil kennenlernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Richtiges Anseilen am Gletscher • Verständnis für Seilschaftsgrößen erzeugen • Methoden zur „Seilvermessung“ • Teilnehmer sollen verschiedenen Laufszenerarien üben • Abfahren mit Seil ausprobieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Seil-Hüftgurtverbindungen • Vor- und Nachteile von unterschiedlichen Seilschaftsgrößen • Seilabstände und Bremsknoten • Gehen mit Seil • Abfahren mit Seil • Wann macht anseilen Sinn 	½ Std.	1 ½ Std.
Fixpunkte im Schnee und Eis	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN sollen Fixpunkte in Schnee und Eis legen können 	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN sollen Fixpunkte im Firn legen können • Die TN sollen Fixpunkte im Eis legen können 	<ul style="list-style-type: none"> • T-Anker mit Pickel, Ski und anderen Gegenständen • Vergraben und Ausgraben von T-Ankern • Fixpunkte im Eis mittels Eisschraube. Grundlagen des Standplatzbaus. Fixpunkte im Eis nur, wenn Blankeis erreichbar ist. 	½ Std.	2 Std.
Spaltenbergung mit Ski	<ul style="list-style-type: none"> • TN sollen eine Kameradenrettung aus einer Gletscherspalte durchführen können 	<ul style="list-style-type: none"> • Bergung mittels Loser Rolle • Bergung mittels Mannschaftszug • Selbstrettung 	<ul style="list-style-type: none"> • Üben an geeigneter Spalte, Bach oder Eisfall • T-Anker hintersichern! • Jeder TN soll an jeder Position üben 	½ Std.	3 Std.

	<ul style="list-style-type: none"> • TN sollen sich selbst aus einer Gletscherspalte befreien können 		<ul style="list-style-type: none"> • Beim Mannschaftszug die Bedeutung der Kontaktaufnahme verdeutlichen 		
Praxis (optional)	<ul style="list-style-type: none"> • Befähigung zur eigenverantwortlichen Planung und Durchführung einer Skihochtour 	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN sollen möglichst Praxisnah eine Skihochtour durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN sollen möglichst selbstständig eine Skihochtour bzw. teile einer Skihochtour durchführen. Dabei steht der Trainer beratend zur Seite, gibt Tipps und achtet auf die Sicherheit. 		

Möglicher Ablauf Skihochtourenkurs:

Theorieabend in der Geschäftsstelle (ein Abend):

- Ausrüstung
- Wiederholung Risikomanagement Lawine
- Gletscherkunde unter dem Gesichtspunkt von Gefahren für Skibergsteiger
- Knotenkunde
- Einführung Spaltenbergung
- Seilschaftsabstände

Praxistage:

1. Freitag

- Praxis Ausrüstungskunde (inkl. Großer VS Check)
- Skitourentechnik im Aufstieg
- Tourenplanung und Orientierung (Hütte)

2. Samstag

- Anseilen und Verhalten aus Gletschern
- Fixpunkte im Schnee und Eis
- Spaltenbergung und Selbstrettung
- Tourenplanung für 3. Tag

3. Sonntag

- Risikomanagement Lawine (Anteil LLB mit Wie, Wo, Was)
- Praxis Orientierung
- Ggf. Spaltenbergung II