



# LEHRPLAN DER KOOPERATIONSPARTNER:INNEN

## Alpinkletterkurs **BASIS** und **AUFBAU**

### Kursziel

**Basis** - Sich der Fähigkeit, alpine Felskletterrouten selbständig klettern zu können (Planung, Zustieg, Tour und Abstieg), einige Schritte zu nähern.

**Aufbau** - Alpine Felskletterrouten selbständig Planen und erfolgreich durchführen können.

### Kursablauf\*

	1. Tag	2. Tag	3. Tag
Vormittag	<b>Hüttenzustieg</b> <b>Materialtransport</b> Werfener Hütte 2-3 h	<b>STATIONENBETRIEB</b> <b>Sicherungstechnik II und behelfsmä. Bergrettung</b> Klettergarten 4 h	<b>Mehrseillängenklettern II</b> Gelände 6-7 h ca. 5 SL
	<b>Einführung</b> Gelände 20 min		
	<b>Trittschulung</b> 1-2 h		
Nachmittag	<b>Materialkunde I</b> Kurzeinblick 20 min	<b>Mehrseillängenklettern I</b> Klettergarten 2 h, 2 kurze SL	
	<b>Sicherungstechnik I</b> Klettergarten 2 h	<b>Abseilen</b> Klettergarten 2 h	<b>Orientierung</b> am Gipfel od. Anlass 30min
Abend	<b>Materialkunde II</b> Hütte 1-2 h	<b>Notfallmanagement</b> <b>Tourenplanung</b> <b>Orientierung</b> Hütte 1-2 h	<b>Abstieg - Heimreise</b> Parkplatz ca. 17-18 Uhr

\*realer Kursablauf kann Aufgrund von Wetter, Gruppe etc. sehr stark variieren und obliegt der/dem veranstaltenden Bergsportführer:in, beim Aufbaukurs werden je nach Kenntnisstand der TN Inhalte übersprungen / ergänzt oder schneller durchgenommen.

### Kursinhalt

**Einführung** ○ Gruppenrunde (Namensvorstellungen, Erwartungen, Wünsche/Ängste) ○ Appell  
Eigentverantwortung ○ viele "ernste" Übungen ○ loses Gestein Gefahr Nr 1 ○ Alpinklettern  
benötigt viel (Umsicht, Wissen, Erfahrung und Praxis) ○ Kursablauf ○ Erfragen etwaiger medizinischer/persönlicher Besonderheiten

**Trittschulung** richtiges Bewegen und Schuhwerk in ○ Geröll ○ Wiese ○ Schnee ○ Fels

**Materialkunde I und II** ○ wo (Rucksack, Gurt, etc.) kommt was hin ○ Helm Kleidung (Handschuh, Haube, Hose, Leiber, Jacke) ○ Gurt (Behelfsmäßiger Gurt) ○ Karabiner (Verschlusssysteme) ○ Standplatzschlinge (120cm Mischgewebe) ○ Sicherungsgeräte Safteykit (Reepschnur, Messer, T-Bloc) Seil (Einfach-, Halbseil, Längen) ○ Schuhe (Zustieg-, Kletterschuhe) ○ Rucksack ○ Sonstiges (Handy, Erste Hilfe, Biwaksack, Stirnlampe, ...) ○ Bohrhakenkunde **+Aufbaukurs** ○ Normen (CE, UIAA, EN) ○ Schlaghaken ○ mobile Zwischensicherungen (Friends, Keile, Hex, Tricam, SU)

**Sicherungstechnik I und II** trockentraining am Wandfuß ○ Partnercheck vorm losklettern ○ Kommandos ○ Standplatzbau an zwei Bohrhaken (Reihe mit Bulinauge) ○ an einem BH (Aufkanttest, Pre-Clipt, mit Kletterseil mobile Zwischensicherung dazu hängen) ○ Seilmanagement am Stand (Haufen, Schlingen lang/kurz od. kurz/lang) ○ Sicherungstechnik (HMS-Sicherung, Wechselführung, immer Einer, Dreierseilschaft) **+Aufbaukurs** ○ Tuber-Sicherung am Stand ○ mobile Zwischensicherungen legen ○ mobiler Standplatzbau ○ Seiltechnik (Halbseil-, Zwillingseiltechnik)

**Behelfsmäßige-Bergrettung** ○ HMS-Wasserklang und ○ Tuber-Schleifknoten Abbinden ○ Aufprusiken mit Münchhausen (nur Reepschnüre, Schnapper) ○ wieder über Knoten Abseilen **+Aufbaukurs** ○ Expressflaschenzug ○ Plate-lösen ○ Lastübertragung (HMS abbinden, Reepschnurgeflecht)

**Mehrseillängenklettern I** zwei kurze SL mit Abseilen

**Abseilen** ○ Selbstsicherungsschlinge (Mischgewebe, Ankerstich Anseilring, Sackstich unteres 1/3, MW im Karabiner) ○ Abseilstand einrichten (Zentralkarabiner, etc.) ○ Seil Auswerfen / Ablassen ○ Abseilen im Zweierteam (Abseilgerät beider vorhängen, verlängert oder am Anseilring, Abseilpunkt geBackupt testen) ○ Knoten am Ende (Nur in einem wann?) ○ Kurzprusik ○ Kommandos ○ Nächster Abseilstand einrichten und ○ zweite SL abseilen

**Knotenkunde** ○ Mastwurf (einhändig gelegt) ○ Halbmastwurf (richtiger Auslauf, einhändig) ○ Achter (gesteckt und normal) ○ Sackstich (gesteckt und normal) ○ Prusik (gesteckt und normal) ○ Paketknoten ○ Bulin (Standplatzschlinge) ○ Weberknoten ○ Ankerstich ○ HMS-Abbinden mit Wasserklang ○ Tuber-Abbinden mit Schleifknoten und Spierenstich **+Aufbaukurs** ○ Reepschnurgeflecht ○ Bulin (Einbinden)

**Notfallmanagement** ○ richtige Selbsteinschätzung, Material und Vorbereitung / Planung ○ Erste-Hilfe Blitzlicht ○ Rettungskette ○ Notruf (PIN od. Sperrbildschirm, Kein Netz, Euronotruf 112, Bergrettung 140, Erreichbarkeit-Rückruf) ○ Hubschrauber (Vorbereitungen, Einweisen, Möglichkeiten und Grenzen) ○ Gefahren / Verhalten bei (Gewitter, Verletzung, Erschöpfung, Dunkelheit, etc.)

**Tourenplanung** ○ Zeitmanagement: Zustieg 300 hm/h, 4 km/h, Klettern 1 SL/h ○ Topo lesen ○ Wetter- und Toureninformation recherchieren ○ richtige Materialwahl

**Orientierung** ○ Kartenkunde (Maßstab, Legende, Höhenschichtlinien, Ausrichtung v. Gelände, Geländeformen, Höhen und Entfernungen messen) ○ Karte- und Geländevergleich

**Mehrseillängenklettern II** Route mit ca. 5 SL, Schwierigkeit ca. 4a-5c