



LEHRPLAN DER KOOPERATIONSPARTNER:INNEN

Hochtourenkurs AUFBAU**Kursziel**

Berg- bzw. Hochtouren in felsigem und vergletschertem Gelände selbständig, sicher und erfolgreich vom Ausgangspunkt und wieder zum Ausgangspunkt zurück planen und bewältigen können.

Kursablauf*

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag
Vormittag	Hüttenzustieg Materialtransport Neue Prager Hütte 4-5 h	Seiltechnik II Gletscher 2 h	Tour1 Fels	Tour 2 Gletscher / Eis
	Während Aufstieg WH Orientierung-/ Wetter-/ Gletscherkunde	Eis I ev. Eis II Gletscher 3 h	dazwischen WH und Orientierung	
Nachmittag	Einführung Hütte / Gelände 1 h	Spaltenbergung am Gletscher 4-5 h		Abstieg Heimreise ca. 17 Uhr
	Seiltechnik I Klettergarten 3 h			
Abend	je nach Gruppe WH drinnen 1- 2 h	Tourenplandung drinnen 1-2 h	Notfallmanagement Tourenplanung drinnen 1-2 h	

*realer Kursablauf kann aufgrund von Wetter, Gruppe etc. sehr stark variieren und obliegt der/dem veranstaltenden Bergsportführer:in.

Kursinhalt

Einführung ○ Gruppenvorstellung (Erwartungen, Wünsche/Ängste) ○ Appell Eigenverantwortung
○ Hochtouren benötigen viel (Umsicht, Wissen, Erfahrung und Praxis) ○ Kursablauf ○ Erfragen etwaiger medizinischer/persönlicher Besonderheiten

Orientierung ○ Kartenkunde (Maßstab, Legende, Höhenschichtlinien, Ausrichtung v. Gelände, Geländeformen, Höhen und Entfernungen messen) ○ Karte- Geländevergleich (öfters im Tagesverlauf)
○ Umgang mit dem Höhenmesser (kalibrieren)/Kompass (Einnorden d. Karte)

Gletscherkunde ○ Moränen ○ Permafrost ○ Formen/Besonderheiten ○ Spaltenarten/ -verlauf
○ Entstehung

Wetterkunde ○ Wetterberichte ○ Kaltfront ○ Warmfront ○ Gewitter ○ Föhn (jeweils ca. Entstehung, wie kann man erkennen? Gefahren für den Bergsteiger)

Seiltechnik I ○ WH Materialkunde (Gurt, Karabiner (Verschlusssysteme), Seil (Einfach-, Halbseil, Längen, Imprägnierung, Länge für Spaltenbergung!!), Bandschlingen, Reepschnüre (Längen und Material), Helm, Steigeisen (Zacken, Material), Pickel (Längen, Material, T/B, Befestigung am Rucksack), Eisschrauben (Längen, Pflege), Sonstiges (Handy, Erste Hilfe, Biwak), Normen (CE, UIAA, EN)) ○ Was hängt wo am Gurt? ○ Knotenkunde ○ Standplatzbau Fels (Reihenverankerung mit Auge) ○ Abseilen ○ Sichern

Seiltechnik II ○ Anseilen am Gletscher (Seillängen, Abstände, Bremsknoten) ○ Taktik des am Seil gehens (gespannt halten, Pausen, Verhalten im Falle eines Sturzes, Kommandos) ○ Fixpunkte in Firn und Eis (T-Anker, ev. Sitz-/Stehpickel, Reihenverankerung mit Auge, Eissanduhr)

Eis I ○ Steigeisen anpassen ○ breite Beinführung ○ Eckenstein ○ wenden ○ Mischtechnik ○ Frontalzackentechnik ○ mit dem Pickel: Spazierpickel, Stützpickel

Eis II ○ Diagonal/ Parallel Technik ○ mit dem Pickel: Ankern

Spaltenbergung ○ Sturz halten ○ je nach Bedingungen Fixpunkt wählen - Lastübertragung ○ Prusiken mit Münchhausen (optional über Knoten) ○ Mannschaftszug ○ Seilrolle

Tourenplanung ○ Zeitmanagement: Zustieg 300 hm, 3 km/h ○ Wetter- und Toureninformation recherchieren ○ richtige Materialwahl

Tour 1 ○ TN führen / entscheiden abwechselnd (Bergführer begleitet und kontrolliert) ○ Seilschaftsablauf ○ Seilkommandos ○ Zwischensicherungen (diverse mobile Sicherungsmittel - Friends, Keile, Köpfelschlingen verlängerbare Expressen,...)

Tour 2 ○ TN führen / entscheiden abwechselnd (Bergführer begleitet und kontrolliert) ○ ev. Zwischensicherungen (im Eis)