



# 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\*

	<b>1. Tag</b>	<b>2. Tag</b>	<b>3. Tag</b>	<b>4. Tag</b>
<b>Vormittag</b>	<b>Hüttenzustieg</b> <b>Materialtransport</b> Neue Prager Hütte 4-5 h  Während Aufstieg WH Orientierung-/ Wetter-/ Gletscherkunde	<b>Seiltechnik II</b> Gletscher 2 h	<b>Tour1</b> Fels	<b>Tour 2</b> Gletscher / Eis
		<b>Eis I ev. Eis II</b> Gletscher 3 h	dazwischen WH und Orientierung	
<b>Nachmittag</b>	<b>Einführung</b> Hütte / Gelände 1 h	<b>Spaltenbergung</b> am Gletscher 4-5 h		<b>Abstieg</b> <b>Heimreise</b> ca. 17 Uhr
	<b>Seiltechnik I</b> Klettergarten 3 h			
<b>Abend</b>	<b>je nach Gruppe WH</b> drinnen 1- 2 h	<b>Tourenplandung</b> drinnen 1-2 h	<b>Notfallmanagement</b> <b>Tourenplanung</b> 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 Entfernung messen) ○ Karte- Geländevertgleich (ofters 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 (Verschlussysteme), 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 ○ Seilkommmandos ○ Zwischensicherungen (diverse mobile Sicherungsmittel - Friends, Keile, Köpfelschlingen verlängerbare Expressen,...)

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