



# LEHRPLAN DER KOOPERATIONSPARTNER:INNEN

## Hochtourenkurs BASIS

### Kursziel

Einfache 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	<b>Hüttenzustieg</b> <b>Materialtransport</b> Warnsdorfer Hütte 3-4 h	<b>Eis I ev. Eis II</b> Gletscher 3 h	<b>Spaltenbergung</b> draußen / Hütte 2 h	<b>Tour</b> ca. 1000 Hm
	<b>Einführung</b> Gelände 20 min	<b>Seiltechnik II</b> Gletscher 1 h	dazwischen WH und Orientierung	
	<b>Materialkunde</b> Gelände 1 h	<b>Fixpunkt II Eis</b> Eis / Gletscher 1 h		
Nachmittag	<b>Trittschulung im Fels / Wiese</b> Gelände 1h	<b>Fixpunkte I - Firn</b> Firnfeld 1 h	<b>Spaltenbergung</b> am Gletscher 4-5 h	<b>Tour</b>
	<b>Seiltechnik I</b> Klettergarten 2 h	<b>Gehen im Firn</b> Firnfeld 1 h		<b>Abstieg Heimreise</b> ca. 17 Uhr
Abend	<b>Orientierung Gletscher- und Wetterkunde</b> drinnen 1- 2 h	<b>Tages Wiederholung</b> drinnen 1-2 h	<b>Notfallmanagement 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

**Materialkunde** ○ Kleidung (Handschuh, Haube, Hose, Leiber, Jacke) ○ Gurt ○ Karabiner (Verschlusssysteme) ○ Seil (Einfach-, Halbseil, Längen, Imprägnierung, Länge für Spaltenbergung!!) ○ Schuhe (Steigeisenfest/bedingt) ○ Rucksack ○ Bandschlingen, Reepschnüre (Längen und Material) ○ Steigeisen (Zacken, Material) ○ Pickel (Längen, Material, T/B, Befestigung am Rucksack)

○ Eisschrauben (Längen, Pflege) ○ Sonstiges (Handy, Erste Hilfe, Biwak, Stirnlampe, ...) ○ Normen (CE, UIAA, EN)

**Trittschulung** im Fels / Wiese ○ Schuhwerk ○ richtiges steigen ○ Tritte einschätzen ○ Körperschwerpunkt ○ Erfahrungsübungen (Blind etc.)

**Seiltechnik I** ○ Was hängt wo am Gurt? ○ Knotenkunde ○ Standplatzbau Fels

**Orientierung** ○ Kartenkunde (Maßstab, Legende, Höhenschichtlinien, Ausrichtung v. Gelände, Geländeformen, Höhen und Entfernungen messen) ○ Karte- Geländevergleich (öfters im Tagesverlauf) ○ Umgang mit dem Höhemesser (kalibrieren)/Kompass (Einnorden d. Karte) Gletscherkunde ○ Moränen ○ Permafrost ○ Formen/Besonderheiten Spaltenarten/-verlauf ○ Entstehung

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

**Fixpunkte I Firn:** ○ T-Anker ○ Sitzpickel ○ Stehpickel

**Spaltenbergung** ○ Sturz halten ○ T-Anker ○ Prusiken mit Münchhausen (optional über Knoten) ○ Mannschaftszug ○ Seilrolle

**Seiltechnik II** ○ Anseilen am Gletscher (Seillängen, Abstände, Bremsknoten) Taktik des am Seil Gehen (gespannt halten, Pausen, Verhalten im Falle eines Sturzes, Kommados)

**Gehen im Firn** ○ breite Beinführung ○ Sichelschritt ○ Kurven austreten ○ mit Pickel ○ ausgleiten im Firn: Liegestützposition/am Bauch/am Rücken/Kopf voraus (alles OHNE Pickel und Steigeisen)

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

**Fixpunkte II Eis:** ○ Oberfläche "säubern" ○ Reihenverankerung mit Auge ○ Eisuhr (Abalakov) ○ Eisbirne

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

**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, 3 km/h ○ Wetter- und Toureninformation recherchieren ○ richtige Materialwahl

**Tour** ○ TN führen / entscheiden abwechselnd (Bergführer begleitet und kontrolliert)