



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

Materialkunde ○ Kleidung (Handschuh, Haube, Hose, Leiber, Jacke) ○ Gurt ○ Karabiner (Verschlussysteme) ○ 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 ○ Körper-schwerpunkt ○ Erfahrungsübungen (Blind etc.)

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

Orientierung ○ Kartenkunde (Maßstab, Legende, Höhenschichtlinien, Ausrichtung v. Gelände, Ge-ländeformen, Höhen und Entfernung messen) ○ Karte- Geländeveergleich (ofters im Tagesverlauf)
 ○ Umgang mit dem Höhemesser (kalibrieren)/Kompass (Einnorden d. Karte)
 Gletscherkunde ○ Moränen ○ Permafrost ○ Formen/Besonderheiten Spaltenarten/-verlauf ○ Ent-stehung

Wetterkunde ○ Wetterberichte ○ Kaltfront ○ Warmfront ○ Gewitter ○ Föhn (jeweils ca. Entste-hung, wie kann man 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 ○ Eisuhrt (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, Berg-rettung 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)