



LEHRPLAN DER KOOPERATIONSPARTNER:INNEN

Hochtourenkurs Kompakt am Dachstein

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 Hochtouren Techniktag	2. Tag Rettungstechnik Tag mit Spaltenbergung
Vormittag	Begrüßung Auffahrt - Dachstein Südwandbahn 30 min	Begrüßung Auffahrt - Dachstein Südwandbahn 30 min
	Einführung Gelände 20 min	Einführung Gelände 20 min
	Materialkunde+Seiltechnik I Gelände 3 h	Spaltenbergung Dirndl Kolk 3 h
Nachmittag	Eis I und Gehen im Firn Gelände 3 h	Fixpunkte I und II im Firn und Eis Eis - Firnfeld 1 h
	Seiltechnik II Gelände 1 h	Spaltenbergung am Gletscher Gletscher 3 h
	Rückweg zur Seilbahn 30 min	Rückweg zur Seilbahn 30 min
Abend	Einführung in die Tourenplanung im Tal 1 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)

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

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

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