



LEHRPLAN DER KOOPERATIONSPARTNER:INNEN

Klettersteigkurs **BASIS**

Kursziel

Sich im Rahmen des Kurses die Fähigkeit aneignen, Klettersteige selbstständig klettern / begehen zu können (Planung, Zustieg, Tour und Abstieg).

Kursablauf*

	1. Tag	2. Tag
Vormittag	Einführung und Ausrüstungskontrolle Gelände 20 min	
	Materialkunde Gelände 20 min	Praxistag Klettersteige ca. C, 5-6 h
	Trittschulung und Sicherungstechnik Anfang Klettersteig / Übungsklettersteig 1 h	
Nachmittag	Übungsklettersteig Klettersteig B-C, 4 h	Orientierung im Tagesverlauf 30 min
		Abseilen (aktiv/ passiv) je nach Zeit und Gruppenniveau 1-2 h
Abend	Notfallmanagement Tourenplanung Orientierung Gelände 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, bisherige Erfahrungen) ○ Appell Eigenverantwortung ○ Sturz NoGo ○ Alpine-Gefahren ○ Kursablauf ○ Erfragen etwaiger medizinischer/persönlicher Besonderheiten

Ausrüstungskontrolle ○ überprüfen der mitgebrachten Ausrüstung auf deren Tauglichkeit (Rückrufhinweis - Kontrolle)

Materialkunde ○ Wo kommt was am Gurt? ○ Klettersteigset ○ Helm ○ Kleidung (Handschuh, Haube, Hose, Leiberl, Jacke) ○ Karabiner (Verschlusssysteme) ○ Rastplatzschlinge (Bandschlinge)

○ evt. Seil ○ Schuhe (Zustieg-, Kletterschuhe) ○ Rucksack ○ Sonstiges (Handy, Erste Hilfe, Stirnlampe, ...) ○ Normen (CE, UIAA, EN)

Trittschulung richtiges Bewegen und Schuhwerk in ○ Geröll ○ Wiese ○ Schnee ○ Fels ○ Eisenstiften

Sicherungstechnik ○ Gurt ○ Anlegen (Klettersteigset, Rastschlinge, evtl. Hilfsseil einbinden)
 ○ Partnercheck vorm losklettern ○ Kommandos ○ evtl. Seilsicherung (HMS vom Fixpunkt, Einfachseil)

Übungsklettersteig ○ richtige Kletter- ○ Sicherungstechnik und ○ Taktik (Rasten, Tageszeit / Ausrichtung, Höhenlage, Gewitter, etc.) am Klettersteig

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, 4 km/h ○ Topo lesen ○ Wetter- und Toureninformation recherchieren ○ richtige Materialwahl

Orientierung ○ Kartenkunde (Maßstab, Legende, Höhenschichtlinien, Ausrichtung v. Gelände, Geländeformen, Höhen und Entfernung messen) ○ Karte- Geländeveergleich

Praxistag Klettersteig mit ca 500 m Länge, Schwierigkeit C bzw. kurze D Stelle (mit Option der Seilsicherung)

Abseilen ○ Selbstsicherungsschlinge ○ Abseilpunkt einrichten ○ Seil Auswerfen/ Ablassen ○ Abseilen im Zweierteam (Abseilgerät beider vorhängen) ○ Knoten am Ende ○ Prusik ○ Kommandos