



# LEHRPLAN DER KOOPERATIONSPARTNER:INNEN

## Skihochtourenkurs BASIS

### Kursziel

Skihochtouren unter Berücksichtigung des Lawinenlageberichtes selbständig planen und sicher durchführen können.

### Kursablauf\*

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag
Vormittag	<b>Materialcheck</b>  <b>LVS Check</b> vorm Aufstieg 30 min	<b>LLB</b> Gelände 30min  <b>LVS Suche</b> Gelände 2h	<b>Seiltechnik II</b> auf Tour	<b>Praxis</b> <b>Skihochtour</b>
	<b>Hüttenzustieg</b> 4- 8h	<b>Standardmaßnahmen</b> auf Tour <b>Spuranlage</b> auf Tour	<b>Spaltenbergung</b> drinnen oder auf Tour	
Nachmittag	<b>Einführung</b> Gelände/Hütte 20 min	<b>Schnee- und Lawi- nenkunde</b> auf Tour	<b>Eis I &amp; Fixpunkte</b> auf Tour	<b>Abfahrt Heimreise</b> ca. 16-17 Uhr
	<b>Materialkunde I</b> Gelände/Hütte 1h	<b>Hangbeurteilung</b> auf Tour	<b>Notfallmanage- ment</b> drinnen/Gelände 30min - 1 h	
Abend	<b>Orientierung, Glet- scher- und Wetter- kunde</b> drinnen 1- 2 h	<b>Materialkunde II und Seiltechnik I</b> drinnen 1-2 h	<b>Tourenplanung</b> drinnen 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  
○ Kursablauf ○ Erfragen etwaiger medizinischer/persönlicher Besonderheiten

**LVS Check** ○ Verwendung des Gerätes ○ anlegen des LVS Geräts ○ kleiner Check ○ großer Check

**Grundtechniken** ○ aufziehen der Felle ○ gehen mit Fellen ○ Kurven gehen ○ Spitzkehren ○ Position des Oberkörpers ○ Stockeinsatz beim aufwärtsgehen ○ Tipps zur Abfahrtstechnik (auf Tour)

**Materialkunde I** ○ Kleidung ○ Schuhe/Ski/Bindung/Felle ○ Rucksack ○ Sicherheitsausrüstung (ABS, Helm, ...) ○ Notfallausrüstung (LVS, Sonde, Schaufel, Erste Hilfe, Biwak, Handy, Stirnlampe,...)

**Orientierung** ○ Kartenkunde (Maßstab, Legende, Höhenschichtlinien, Ausrichtung v. Gelände, Geländeformen, Höhen und Entfernungen messen) ○ Karte- Geländevergleich (öfters im Tagesverlauf)  
○ Umgang mit dem Höhensensor (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)  
LLB ○ gemeinsam durchlesen ○ wichtige Begriffe klären (Lawinenwarnstufen, große/kleine Zusatzbelastung, mäßig steil/steil/..., Tribschnee,...)

**LVS Suche** ○ Signalsuche, Grobsuche, Feinsuche ○ Sondieren (=Punktsuche) ○ Schaufeln ○ LVS Suche, sondieren und schaufeln zusammenhängen ○ Grundlagen der Mehrfachverschüttung ○ markieren

**Standardmaßnahmen** beim Schitourengehen anwenden und erklären: ○ LVS Check ○ klare Kommunikation (Routenwahl, Gruppe, Pause, Tempo) ○ Wahrnehmung (Wind-/Gefahrenzeichen? Was bedeuten sie?) ○ Abstände im Aufstieg und bei der Abfahrt (wann? Wie weit?) ○ Orientierung bei der Abfahrt: ○ Standardabstand 30m ○ Buddy System ○ Einzelfahren ab 35°  
○ Sichere Orte als Wartepunkte

**Spuranlage** ○ möglichst gleichmäßig ○ das Gelände ausnutzen ○ möglichst wenig Spitzkehren/ Kurven

**Schnee- und Lawinenkunde** ○ Tribschnee ○ Entstehung eines Schneebretts ○ Gefahren- und Windzeichen ○ ev. Schneeprofil ○ ev. CT - Kompressions Test ○ ev. ECT - Extended Column Test

**Hangbeurteilung** ○ Einzelhangbeurteilung ○ jede Entscheidung erklären/begründen ○ Steilheit schätzen ○ Lawinenwarnstufe/ Sicht, Gefahren-/Windzeichen/ Gruppe/ Zeit

**Materialkunde II** ○ Gurt ○ Karabiner (Verschlusssysteme) ○ Seil (Einfach-, Halbseil, Längen, Imprägnierung, Länge für Spaltenbergung!!) ○ Bandschlingen, Reepschnüre (Längen und Material) ○ Sonstiges (Handy, Erste Hilfe, Biwak) ○ Normen (CE, UIAA, EN) ○ Rucksack ○ Steigeisen (Zacken, Material) ○ Pickel (Längen, Material, T/B, Befestigung am Rucksack) ○ Eisschrauben (Längen, Pflege)

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

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

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

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

**Spaltenbergung** ○ Sturz halten ○ Last auf Fixpunkt übertragen ○ T-Anker ○ Prusiken mit Münchenhausen (optional über Knoten) ○ Mannschaftszug ○ ev. Seilrolle

**Notfallmanagement** ○ Selbsteinschätzung, Material und Vorbereitung / Planung ○ ErsteHilfe 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 (300Hm/h, Abfahrt: Aufstieg/3) ○ Wetter, -Touren- und LLB Informationen recherchieren ○ Gruppe ○ Ausrüstung

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