LEHRPLAN

Alpinkletterkurs BASIS und AUFBAU

Kursziel

Basis - Sich der Fähigkeit, alpine Felskletterrouten selbständig klettern zu können (Planung, Zustieg, Tour und Abstieg), einige Schritte zu nähern.

Aufbau - Alpine Felskletterrouten selbständig Planen und erfolgreich durchführen können.

Kursablauf*

	1 Tag	2 Tag	3 Tag
Vormittag	**Hüttenzustieg Materialtransport** Werfener Hütte 2-3 h	**STATIONENBETRIEB Sicherungstechnik II und behelfsmä. Bergrettung** Klettergarten 4 h	**Mehrseillängenklettern II** Gelände 6-7 h ca. 5 SL
	Einführung Gelände 20 min		
	Trittschulung 1-2 h		
Nachmittag	**Materialkunde I** Kurzeinblick 20 min	**Mehrseillängenklettern I** Klettergarten 2 h, 2 kurze SL	
	Sicherungstechnik I Klettergarten 2 h	**Abseilen** Klettergarten 2 h	**Orientierung** am Gipfel od. Anlass 30min
Abend	**Materialkunde II** Hütte 1-2 h	**Notfallmanagement Tourenplanung Orientierung** Hütte 1-2 h	**Abstieg - Heimreise** Parkplatz ca. 17-18 Uhr

*realer Kursablauf kann Aufgrund von Wetter, Gruppe etc. sehr stark variieren, beim Aufbaukurs werden je nach Kenntnisstand der TN Inhalte übersprungen / ergänzt oder schneller durchgenommen.

Kursinhalt

Einführung ○ Gruppenrunde (Namensvorstellungen, Erwartungen, Wünsche/Ängste) ○ Appell Eigentverantwortung ○ viele "ernste" Übungen ○ loses Gestein Gefahr Nr 1 ○ Alpinklettern benötigt viel (Umsicht, Wissen, Erfahrung und Praxis) ○ Kursablauf

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

Materialkunde I und II ○ wo (Rucksack, Gurt, etc.) kommt was hin ○ Helm Kleidung (Handschuh,

Haube, Hose, Leiber, Jacke) ○ Gurt (Behelfsmäßiger Gurt) ○ Karabiner (Verschlusssysteme) ○ Standplatzschlinge (120cm Mischgewebe) ○ Sicherungsgeräte Safteykit (Reepschnur, Messer, T-Bloc) Seil (Einfach-, Halbseil, Längen) ○ Schuhe (Zustieg-, Kletterschuhe) ○ Rucksack ○ Sonstiges (Handy, Erste Hilfe, Biwaksack, Stirnlampe, ...) ○ Bohrhakenkunde **+Aufbaukurs** ○ Normen (CE, UIAA, EN)
○ Schlaghaken ○ mobile Zwischensicherungen (Friends, Keile, Hex, Tricam, SU)

Sicherungstechnik I und II trockentraining am Wandfuß ○ Partnercheck vorm losklettern ○ Kommandos ○ Standplatzbau an zwei Bohrhaken (Reihe mit Bulinauge) ○ an einem BH (Aufkanttest, Pre-Clipt, mit Kletterseil mobile Zwischensicherung dazu hängen) ○ Seilmanagement am Stand (Haufen, Schlingen lang/kurz od. kurz/lang) ○ Sicherungstechnik (HMS-Sicherung, Wechselführung, immer Einer, Dreierseilschaft) **+Aufbaukurs** ○ Tuber-Sicherung am Stand ○ mobile Zwischensicherungen legen ○ mobiler Standplatzbau ○ Seiltechnik (Halbseil-, Zwillingsseiltechnik)

Behelfsmäßige-Bergrettung ○ HMS-Wasserklang und ○ Tuber-Schleifknoten Abbinden ○ Aufprusiken mit Münchhausen (nur Reepschnüre, Schnapper) ○ wieder über Knoten Abseilen **+Aufbaukurs** ○ Expressflaschenzug ○ Plate-lösen ○ Lastübertragung (HMS abbinden, Reepschnurgeflecht)

Mehrseillängenklettern I zwei kurze SL mit Abseilen

Abseilen ○ Selbstsicherungsschlinge (Mischgewebe, Ankerstich Anseilring, Sackstich unteres 1/3, MW im Karabiner) ○ Abseilstand einrichten (Zentralkarabiner, etc.) ○ Seil Auswerfen / Ablassen ○ Abseilen im Zweierteam (Abseilgerät beider vorhängen, verlängert oder am Anseilring, Abseilpunkt geBackupt testen) ○ Knoten am Ende (Nur in einem wann?) ○ Kurzprusik ○ Kommandos ○ Nächster Abseilstand einrichten und ○ zweite SL abseilen

Knotenkunde ○ Mastwurf (einhändig gelegt) ○ Halbmastwurf (richtiger Auslauf, einhändig) ○ Achter (gesteckt und normal) ○ Sackstich (gesteckt und normal) ○ Prusik (gesteckt und normal) ○ Paketknoten ○ Bulin (Standplatzschlinge) ○ Weberknoten ○ Ankerstich ○ HMS-Abbinden mit Wasserklang ○ Tuber-Abbinden mit Schleifknoten und Spierenstich **+Aufbaukurs** ○ Reepschnurgeflecht ○ Bulin (Einbinden)

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/h, 4 km/h, Klettern 1 SL/h ○ Topo lesen ○ Wetter- und Toureninformation recherchieren ○ richtige Materialwahl

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

Mehrseillängenklettern II Route mit ca. 5 SL, Schwierigkeit ca. 4a-5c