



LEHRPLAN

Eiskletterkurs BASIS

Kursziel

Die Grundlagen des Eiskletterns zu erlernen und sich der Fähigkeit, Eiskletterrouten selbständig klettern und planen zu können, einige Schritte zu nähern. Eigenständig die Fragen beantworten können: Wie, Wo und Wann man noch bzw. wann man nicht mehr Eisklettern sollte.

Kursablauf*

	1 Tag	2 Tag	3 Tag
Vormittag		Eisbouldern Eisfall 2 h	Eisklettern I Eisfall 1 h
		Sicherungstechnik I Eisfall 1 h	Sicherungstechnik II Eisfall 1 h
Nachmittag	Zustieg Gelände 2 h	Eisklettern I Eisfall 3 h	Eisklettern II Eisfall 2 h
	Einführung und Materialanpassung Hütte 1 h		Transfer und Heimreise Parkplatz ca. 17 Uhr
Abend	Materialkunde I Hütte 1 h	Notfallmanagement Videoanalyse Eistheorie Hütte 2 h	

*realer Kursablauf kann Aufgrund von Wetter, Gruppe etc. sehr stark variieren.

Kursinhalt

Einführung ○ Gruppenrunde (Namensvorstellungen, Erwartungen, Wünsche/Ängste) ○ Appell
Eigentverantwortung ○ Eisklettern und seine Gefahren ○ Kursablauf

Materialanpassung ○ Steigeisen / Schuhe ○ Leihhausrüstung

Materialkunde I ○ Schuhe ○ Steigeisen ○ Steigeisenanpassen ○ Wo kommt was am Gurt? ○ Eis-
schrauben ○ Eisgeräte / Pickel ○ Helm ○ Kleidung (Handschuh, Haube, Hose, Leiber, Jacke) ○ Gurt
(Behelfsmäßiger Gurt) ○ Karabiner (Verschlussysteme) ○ Standplatzschlinge (120cm Mischgewe-
be) ○ Sicherungsgeräte ○ Safteykit (Reepschnur, Messer, T-Bloc) ○ Rucksack ○ Sonstiges (Handy,
Erste Hilfe, Biwaksack, Stirnlampe, ...) ○ Seil (Einfach-, Halbseil, Längen) ○ Normen (CE, UIAA, EN)

Eisbouldern nur bei passendem, weichen „Absprunggelände“ Warnhinweis - Steigeisen! ○ Stei-
gen ○ Schlagen ○ Technikboulder

Sicherungstechnik I ○ Partnercheck vorm losklettern ○ Kommandos ○ Sicherungstechnik (Sicherungsmittel und Anwendung, Sicherungsposition, etc.) **und II** ○ Eisschrauben setzen ○ Eisuhr (Abalakov) schrauben und testen ○ Standplatzbau an zwei Eisschrauben (Reihe mit Bulinauge) **+Fortgeschrittene** ○ Topropestand ○ Seilmanagement am Stand (Haufen, Schlingen lang/kurz od. kurz/lang) ○ Sicherungstechnik (HMS-Sicherung, Wechselführung, immer Einer, Dreierseilschaft) ○ Abseilen ○ Tuber-Sicherung am Stand ○ Seiltechnik (Halbseil-, Zwillingseiltechnik)

Eisklettern I im Toprope ○ Steigtechnik ○ Paralleltechnik (Raupentechnik) ○ Diagonaltechnik ○ Mit Schwung ○ Videodrehen ○ Mit einem Gerät

Videoanalyse

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.)

Eistheorie ○ Eisschrauben- Eisuhrentest ○ Eisaufbau/Festigkeit

Eisklettern II ○ Schrauben im Toprope **+Fortgeschrittene** ○ Vorstiegklettern - vorgeschraubt ○ Vorstiegklettern nicht vorgeschraubt ○ Mehrseillängenklettern