



# 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		<b>Eisbouldern</b> Eisfall 2 h	<b>Eisklettern I</b> Eisfall 1 h
		<b>Sicherungstechnik I</b> Eisfall 1 h	<b>Sicherungstechnik II</b> Eisfall 1 h
Nachmittag	<b>Zustieg</b> Gelände 2 h	<b>Eisklettern I</b> Eisfall 3 h	<b>Eisklettern II</b> Eisfall 2 h
	<b>Einführung und Materialanpassung</b> Hütte 1 h		<b>Transfer und Heimreise</b> Parkplatz ca. 17 Uhr
Abend	<b>Materialkunde I</b> Hütte 1 h	<b>Notfallmanagement</b> <b>Videoanalyse</b> <b>Eistheorie</b> 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 (Verschlusssysteme) ○ 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