



# LEHRPLAN

## Klettersteigkurs BASIS

### Kursziel

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

### Kursablauf\*

	1 Tag	2 Tag
Vormittag	<b>Einführung und Ausrüstungskontrolle</b> Gelände 20 min	<b>Praxistag</b> Klettersteige ca. C, 5-6 h
	<b>Materialkunde</b> Gelände 20 min	
	<b>Trittschulung und Sicherungstechnik</b> Anfang Klettersteig / Übungsklettersteig 1 h	
Nachmittag	<b>Übungsklettersteig</b> Klettersteig B-C, 4 h	<b>Orientierung</b> im Tagesverlauf 30 min
		<b>Abseilen (aktiv/ passiv)</b> je nach Zeit und Gruppenniveau 1-2 h
Abend	<b>Notfallmanagement</b> <b>Tourenplanung</b> <b>Orientierung</b> Gelände 1 h	

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

### Kursinhalt

**Einführung** ○ Gruppenvorstellung (Erwartungen, Wünsche/Ängste, bisherige Erfahrungen) ○ Appell Eigenverantwortung ○ Sturz NoGo ○ Alpine-Gefahren ○ Kursablauf

**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 (Verschlussysteme) ○ 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 Entfernungen messen) ○ Karte- Geländevergleich

**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