LEHRPLAN
Skihochtourenkurs BASIS

Kursziel

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

Kursablauf*

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag
Vormittag	**Materialcheck** **LVS Check** vorm Aufstieg 30 min	**LLB** Gelände 30min **LVS Suche** Gelände 2h	**Seiltechnik II** auf Tour	**Praxis Skihochtour**
	Hüttenzustieg 4- 8 h	**Standardmaßnahmen** auf Tour **Spuranlage** auf Tour	**Spaltenbergung** drinnen oder auf Tour	
Nachmittag	**Einführung** Gelände/Hütte 20 min	**Schnee- und Lawinenkunde** auf Tour	**Eis I & Fixpunkte** auf Tour	**Abfahrt Heimreise** ca. 16-17 Uhr
	Materialkunde I Gelände/Hütte 1h	**Hangbeurteilung** auf Tour	**Notfallmanagement** drinnen/Gelände 30min - 1 h	
Abend	**Orientierung, Gletscher- und Wetterkunde** drinnen 1- 2 h	**Materialkunde II und Seiltechnik I** drinnen 1-2 h	**Tourenplanung** drinnen 1 h	

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

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)

Freiluftleben
Kreuzbergpromenade 38, 5026 Salzburg | mobil +43 664 64 664 23 | info@freiluftleben.at | www.freiluftleben.at

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 Höhemesser (kalibrieren)/Kompass (Einnorden d. Karte)
Gletscherkunde ○ Moränen ○ Permafrost ○ Formen/Besonderheiten ○ Spaltenarten/ -verlauf ○ Entstehung

Wetterkunde ○ Wetterberichte ○ Kaltfront ○ Warmfront ○ Gewitter ○ Föhn (jeweils ca. Entstehung, wie kann mans erkennen? Gefahren für den Bergsteiger)
LLB ○ gemeinsam durchlesen ○ wichtige Begriffe klären (Lawinenwarnstufen, große/kleine Zusatzbelastung, mäßig steil/steil/…, Triebschnee,…)

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 ○ Triebschnee ○ 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 Münchhausen (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)