



Freiluftleben



TOURENPLANUNG

Freiluftleben.at

INHALT



1_Entscheidungsfindung

2_Wetter / Verhältnisse / Toureninformation

3_Material

4_Zeitmanagement

5_Eigen- /Gruppenkönnen

6_Plan B

1_ENTSCHEIDUNGSFINDUNG



> SORTIERE NACH WICHTIGKEIT

Tour

Partnerkönnen

Eigenkönnen

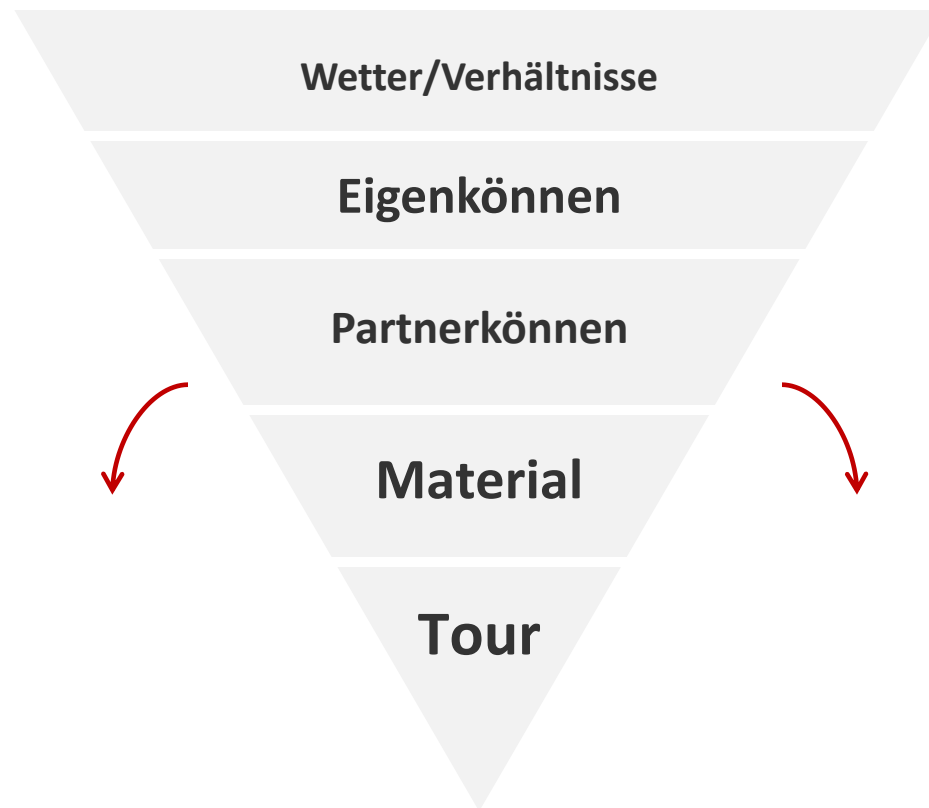
Material

Wetter/Verhältnisse

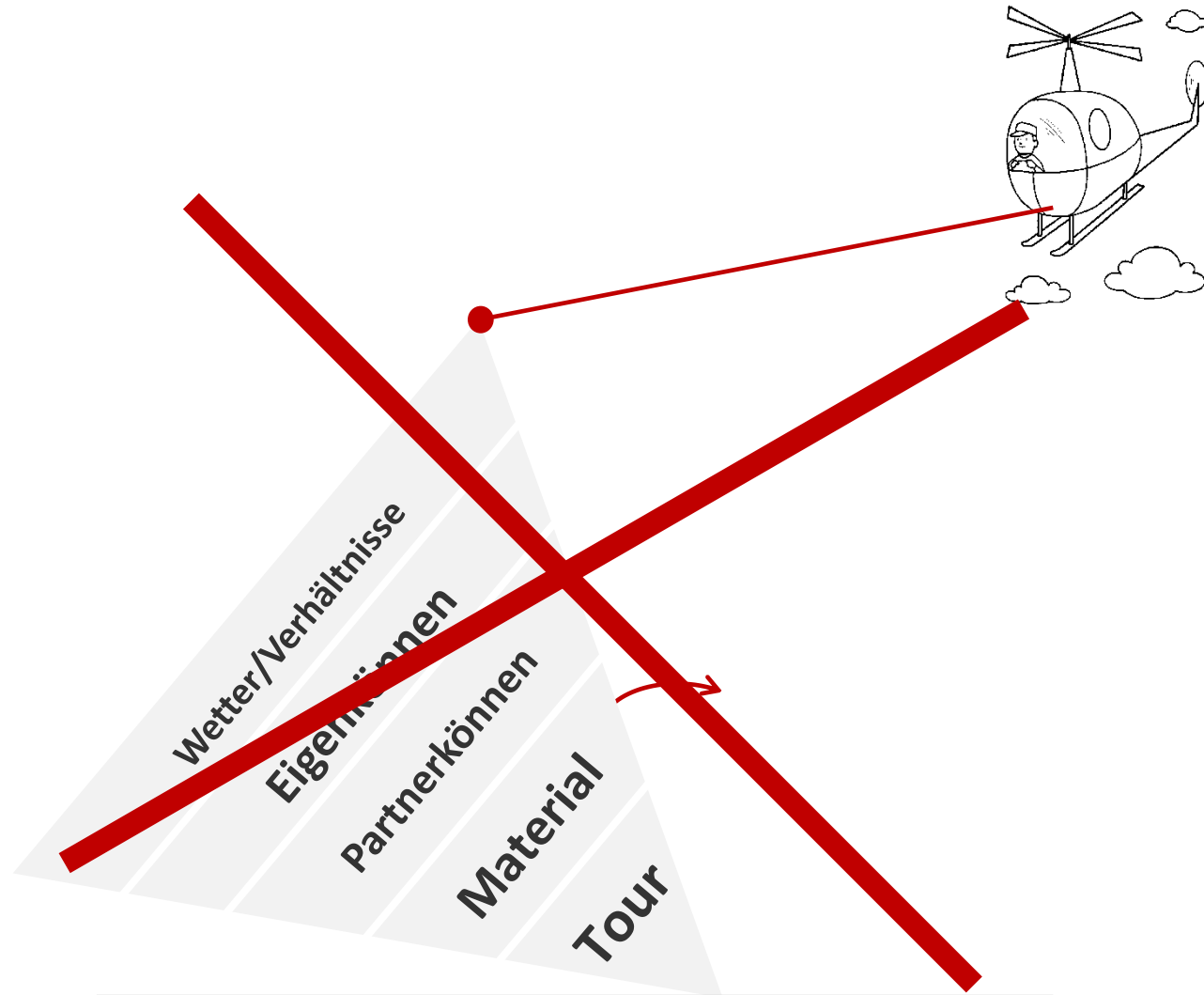
1_ENTSCHEIDUNGSFINDUNG



1_ENTSCHEIDUNGSFINDUNG



1_ENTSCHEIDUNGSFINDUNG



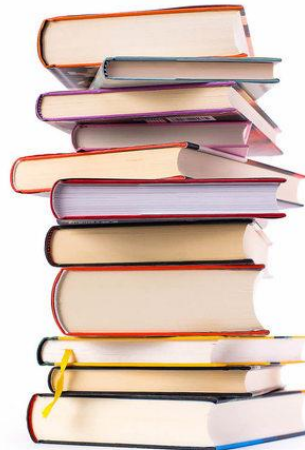
2_WETTER/VERHÄLTNISSE/TOURENIN.



INTERNET



LITERATUR



KARTE



2_WETTER/VERHÄLTNISSE/TOURENIN.



INTERNET



Wetter

www.zamg.at

www.meteoblue.com

www.wetter24.de

www.alpenverein.at/portal/wetter/index.php

Verhältnisse

www.gipfelbuch.ch

www.lawine.salzburg.at/touren.php

WEBCAM

BLOGSEITEN

Toureninformationen

www.tourenportal.at

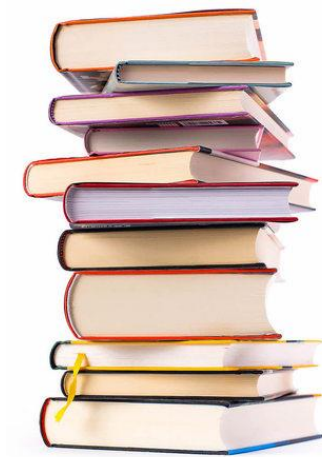
www.bersteigen.at

www.alpintouren.at

BLOGSEITEN



LITERATUR

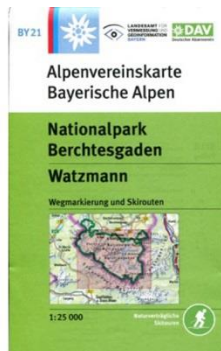


Beachte!
Aktualität= Erscheinungsdatum!

2_WETTER/VERHÄLTNISSE/TOURENIN.



KARTE



Beachte!

Wander- bzw. Topographische Karte
Gletscherstand und Erscheinungsdatum!
Maßstab 1:25.000 max. 1:50.000
Mit UTM-Gitter



NICHT die Menge an Material ist entscheidend sondern

WAS und WIE man es nutzt!

3_MATERIAL



- Lange Hose
- Funktionsunterbekleidung
- Regenjacke
- Haube
- Handschuhe
- Zustiegsschuh

BEKLEIDUNG



- Kletterhelm
- Sitzgurt
- Kletterschuhe
- Rucksack
- Seil
- Div. Karabiner
- Expressschlingen
- Sicherungsgerät
- Reepschnüre
- Bandschlinge
- Magnesiumbeutel
- Topo
- Sonnenbrille /-schutz



AUSRÜSTUNG

NOTFALLAUSRÜSTUNG



- Erste Hilfe
- Handy
- Stirnlampe
- Biwaksack



- Flüssigkeit
- Essen

JAUSE/TRINKEN

4_ZEITMANAGEMENT



- **Zeitplan erstellen**
Erstellen von einem Zeitplan und einem Umkehrzeitpunkt. Wenn man zu einer gewissen Zeit nicht an Punkt A ist = umkehren.
- **Zeitplanüberwachung**
- **Handeln!!!**

4_ZEITMANAGEMENT



Richtwerte

Parameter individuell adaptierbar

Aufstieg ↑ **300hm/h**

Abstieg ↓ **600hm/h**

Strecke → **4km/h**

Von dem kleineren Zeitwert (Strecke oder HM) wird nur die Hälfte dazugezählt.

Klettern **1 ½ SL/h** (für beide)

4_ZEITMANAGEMENT



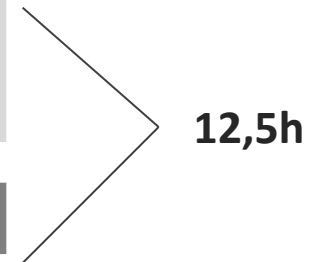
Rechenbeispiel

Kletterroute mit 10 Seillängen, der Zustieg ist 4km lang und hat 900hm, der Abstieg beträgt 1200hm und ist ebenfalls 4km lang.

Wie lang ist man unterwegs von Auto bis Auto?

Zu- /Abstiegszeit	Zeit	½ des kleineren Betrages	Gesamt
Aufstieg 900hm	3h	5h	6h
Abstieg 1200hm	2h		
Strecke 4+4km=8km	2h	1h	

Kletterzeit	Zeit		Gesamt
Klettern 10SL	6,5h		6,5h



5_EIGEN-/GRUPPEKÖNNEN



- **Realistische Selbsteinschätzung**

- **Wenn quer dann nicht schwer!**



© Fotolia/RichMan

- **Langsam vorwärts tasten:** „Zwischen 0-100 gibt's 99 Zahlen“
- **Angepasste Gruppengröße und Gruppendynamik** „Faktor Mensch“?



- **Hinduistisch gelassene Herangehensweise**
„Mach ich's halt im nächsten Leben“
- **Plan B** Ein Ausweich- oder Ersatzziel auswählen.



- **Alpin-Lehrplan 2A: Klettern, Sicherung, Ausrüstung (2011)**
Gutes Buch, Allgemeines und Titelbezogenes über Alpin-/Sportklettern, Ausgabe 2B über Technik, Taktik, Psyche
- **Larcher, M., Zak, H.: Seiltechnik, 5. Auflage**
Kleines Basis Seiltechnik Büchlein
- **Alpin Manual, 1. Auflage August 2009**
Sehr genau Seiltechnik und Hintergrundinfo., für Geübte und zum nachschlagen
- **BergUndSteigen /** Zeitschrift für Risikomanagement im Bergsport
auch online www.bergundsteigen.at unter Archiv