



LEHRPLAN Hochtourenkurs BASIS

Kursziel

Einfache Berg- bzw. Hochtouren in felsigem und vergletschertem Gelände selbständig, sicher und erfolgreich vom Ausgangspunkt und wieder zum Ausgangspunkt zurück planen und bewältigen können.

Kursablauf*

| | 1 Tag | 2 Tag | 3 Tag | 4 Tag |
|------------|--|---|---|---|
| Vormittag | Hüttenzstieg Materialtransport Warnsdorfer Hütte 3-4 h | Spaltenbergung draußen / Hütte 2 h | Gehen im Firn Firnfeld 1 h | Tour ca. 1000 Hm |
| | Einführung Gelände 20 min | | Fixpunkte II - Firn Firnfeld 2 h | |
| | Materialkunde Gelände 1 h | Seiltechnik II Gletscher 1 h | | |
| Nachmittag | Trittschulung Gelände 1h | Fixpunkt I Firnfeld/Gletscher 1 h | Fixpunkte II - Eis Gletscher 2 h dazwischen WH und Orientierung | Abstieg Heimreise ca. 17-18 Uhr |
| | Seiltechnik I Klettergarten 2 h | Spaltenbergung am Gletscher 4-5 h dazwischen Orientierung /WH | Eis I ev. Eis II Gletscher 4 h | |
| Abend | Orientierung Gletscher- und Wetterkunde drinnen 1- 2 h | Tages Wiederholung drinnen 1-2 h | Notfallmanagement Tourenplanung drinnen 1-2 h | |

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

Kursinhalt

Einführung ○ Gruppenvorstellung (Erwartungen, Wünsche/Ängste) ○ Appell Eigenverantwortung
○ Hochtouren benötigen viel (Umsicht, Wissen, Erfahrung und Praxis) ○ Kursablauf

Materialkunde ○ Kleidung (Handschuh, Haube, Hose, Leiber, Jacke) ○ Gurt ○ Karabiner (Verschlussysteme) ○ Seil (Einfach-, Halbseil, Längen, Imprägnierung, Länge für Spaltenbergung!!)
○ Schuhe (Steigeisenfest/bedingt) ○ Rucksack ○ Bandschlingen, Reepschnüre (Längen und Mate-

rial) ○ Steigeisen (Zacken, Material) ○ Pickel (Längen, Material, T/B, Befestigung am Rucksack) ○ Eisschrauben (Längen, Pflege) ○ Sonstiges (Handy, Erste Hilfe, Biwak, Stirnlampe, ...) ○ Normen (CE, UIAA, EN)

Trittschulung im Fels / Wiese ○ Schuhwerk ○ richtiges steigen ○ Tritte einschätzen ○ Körperschwerpunkt ○ Erfahrungsübungen (Blind etc.)

Seiltechnik I ○ Was hängt wo am Gurt? ○ Knotenkunde ○ Standplatzbau Fels

Orientierung ○ Kartenkunde (Maßstab, Legende, Höhenschichtlinien, Ausrichtung v. Gelände, Geländeformen, Höhen und Entfernungen messen) ○ Karte- Geländevergleich (öfters im Tagesverlauf) ○ Umgang mit dem Höhensensoren (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)

Fixpunkte I Firn: ○ T-Anker ○ Sitzpickel ○ Stehpickel

Spaltenbergung ○ Sturz halten ○ T-Anker ○ Prusiken mit Münchhausen (optional über Knoten) ○ Mannschaftszug ○ Seilrolle

Seiltechnik II ○ Anseilen am Gletscher (Seillängen, Abstände, Bremsknoten) Taktik des am Seil Gehen (gespannt halten, Pausen, Verhalten im Falle eines Sturzes, Kommandos)

Gehen im Firn ○ breite Beinführung ○ Sichelschritt ○ Kurven austreten ○ mit Pickel ○ ausgleiten im Firn: Liegestützposition/am Bauch/am Rücken/Kopf voraus (alles OHNE Pickel und Steigeisen)

Eis I ○ Steigeisen anpassen ○ breite Beinführung ○ Eckenstein ○ wenden ○ Mischtechnik ○ Frontalzackentechnik ○ mit dem Pickel: Spazierpickel, Stützpickel

Fixpunkte II Eis: ○ Oberfläche "säubern" ○ Reihenverankerung mit Auge ○ Eisuhr (Abalakov) ○ Eisbirne

Eis II ○ Diagonal/ Parallel Technik ○ mit dem Pickel: Ankern

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, 3 km/h ○ Wetter- und Toureninformation recherchieren ○ richtige Materialwahl

Tour ○ TN führen / entscheiden abwechselnd (Bergführer begleitet und kontrolliert)