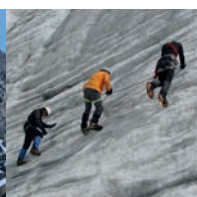
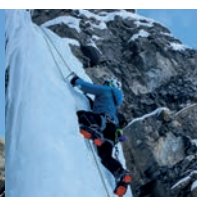
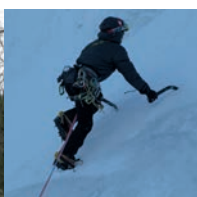
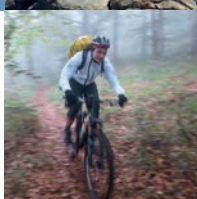


kurse

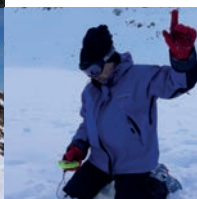
Kurskonzept
Stand Juli 2017



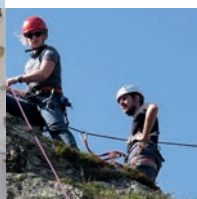
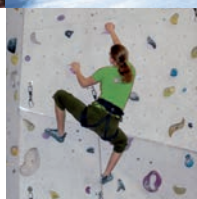
Klettern



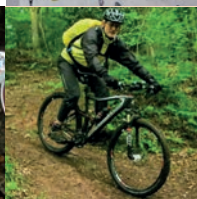
Schneeschuhtouren



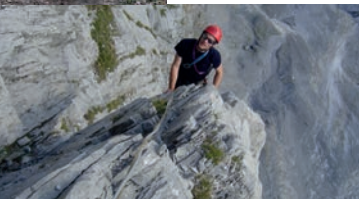
Bergsteigen



Skitouren



Eisklettern



Mountainbiken



Inhalt

Editorial	5
Unser Kurssystem mit Kursplan	6 - 7
Sommersaison	8 - 23
Grundkurs Bergsteigen	8
Aufbaukurs Klettersteig	9
Aufbaukurs Bergsteigen / Hochtouren	10
Spezialkurs Bergsteigen / Hochtouren	11
Sicherheitstag Gletscher	12
Vorkurs Hallenklettern I (Toprope)	14
Vorkurs Hallenklettern II (Vorstieg)	15
Grundkurs Felsklettern	16
Aufbaukurs Felsklettern	17
Spezialkurs Sportklettern	18
Spezialkurs Alpinklettern	19
Sicherheitstag Fels (Bergrettung)	20
Grundkurs Mountainbike-Fahrtechnik	22
Aufbaukurs Mountainbike-Fahrtechnik	23
Wintersaison	24 - 31
Grundkurs Schneeschuhtouren	24
Vorkurs Variantenfahren	25
Grundkurs Skitouren	26
Aufbaukurs Skihochtouren	29
Sicherheitstag Lawine	30
Spezialkurs Eisklettern I	32
Spezialkurs Eisklettern II	33
Impressum	34
Kursplan zum Heraustrennen in der Umschlagklappe	37



Liebe Mitglieder liebe Bergsportfreunde

Die Ausbildung unserer Mitglieder in den verschiedenen bergsportlichen Disziplinen ist eine Kernaufgabe unserer Sektion im Deutschen Alpenverein. Unser Anliegen ist es, dass Ihr mit Spaß und vor allem sicher Eure gesteckten Ziele in den Bergen erreicht. Wir haben große Freude daran, mit Euch in den Bergen unterwegs zu sein, Euch unsere Erfahrung, unser Know-how und unser Wissen in Sachen Bergsport zu vermitteln und natürlich auch daran, anschließend gemeinsam mit Euch auf Tour zu gehen. Motivierte und gut ausgebildete Teilnehmer dabei zu haben, ist uns ein wichtiges Anliegen und vermittelt uns ein gutes Gefühl!

Die Weiterentwicklung und Aufteilung des Bergsports in immer neue Disziplinen sowie das stetige Wachstum unserer Sektion und des gesamten Deutschen Alpenvereins erfordern es, das Kurskonzept hinsichtlich aktueller Lehrmeinung, Terminologie, Ausbildungsinhalte etc. in regelmäßigen Abständen zu überarbeiten. Für diese herausfordernde Aufgabe benötigen wir Euer Feedback – gerne persönlich oder per E-Mail (kurse@dav-loerrach.de). Bitte meldet Euch bei uns, damit wir Euch auch in Zukunft bestmöglich und nach Euren Bedürfnissen ausbilden können.

Mit der vorliegenden dritten Auflage haben wir unser Kurskonzept auf den aktuellen Stand gebracht. Wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen und freuen uns, Euch im Rahmen des Kursbetriebes kennenzulernen.

Eure Kursleiter



Unser Kurssystem

6

Die bergsportliche Grundausbildung stellt den Kern unseres Kurskonzeptes dar. Sie umfasst in den verschiedenen Disziplinen in der Regel einen Grund- sowie einen Aufbaukurs. Wer also beispielsweise Interesse am sommerlichen Bergsteigen im vergletscherten Hochgebirge hat, sollte zuerst den Grundkurs Bergsteigen und anschließend den Aufbaukurs Bergsteigen / Hochtouren absolvieren.

Grundkurse können generell ohne Vorkenntnisse in der jeweiligen Disziplin besucht werden. Ausreichende Bewegungsvorerfahrungen (z.B. sollte ein Teilnehmer des Grundkurses Skitouren ein guter Skifahrer sein) sowie ein gewisses Maß an Kondition müssen jedoch vorhanden sein. Der Grundkurs befähigt die Teilnehmer dazu, nach dem

Abschluss auf dem entsprechenden (Schwierigkeits-)Niveau an Sektionstouren teilzunehmen sowie Touren selbstständig zu planen und durchzuführen.

Die nach einem Grundkurs gesammelte Praxiserfahrung bildet eine wichtige Voraussetzung für die Teilnahme an weiterführenden **Aufbaukursen**. Sie ermöglicht den Teilnehmern, ihre Ausbildung auf einem höheren Niveau fortzusetzen.

Aufbauend auf den Grund- und Aufbaukursen werden zusätzlich **Spezialkurse** angeboten. In ihnen werden Kenntnisse und Fertigkeiten in speziellen Disziplinen vermittelt (z.B. Eisklettern). Oder sie stellen in den Bereichen Kondition, Erfahrung, Know-how und Wissen erhöhte Anforderungen an die Teilnehmer (z.B. Spezialkurs Bergsteigen / Hochtouren für Fortgeschrittene, Spezialkurs Alpinklettern, Spezialkurs Sportklettern).



	Kurse Bergsteigen / Hochtouren / Klettersteig
Vorkurse	
Grundkurse	GK Bergsteigen
Aufbaukurse	AK Klettersteig
	AK Bergsteigen / Hochtouren
Spezialkurse	SK Bergsteigen / Hochtouren
Sicherheitstage	ST Gletscher

In einigen wenigen Disziplinen sind dem Konzept aus Grund-, Aufbau- sowie Spezialkursen sogenannte **Vorkurse** (z.B. Vorkurs Variantenfahren, Vorkurse Hallenklettern) vorangestellt. Die hier vermittelten Praxiserfahrungen sowie das Know-how und Wissen befähigen die Teilnehmer, anschließend am Grundkurs der jeweiligen Disziplin teilzunehmen.

Ergänzend bieten wir in den Disziplinen Bergsteigen, Klettern, Skitouren und Schneeschuhtouren einen sogenannten **Sicherheitstag** an, der die Teilnehmer während ihrer gesamten bergsportlichen Karriere begleiten wird. Beim Sicherheitstag vermitteln wir bezogen auf die Disziplin die wichtigsten Elemente der Bergrettung, Spaltenbergung sowie Lawinenschüttenensuche (LVS). Bitte bedenkt, dass es im Ernstfall sowohl um Eure, als auch um unsere Sicherheit geht. Daher empfehlen wir die regelmäßige Wiederholung. Für die Teilnahme an Sektionstouren in den Disziplinen

Skitouren und Schneeschuhtouren ist die jährliche Teilnahme obligatorisch.

Wer als **Gast bzw. Nichtmitglied** seine bergsportliche Erfahrung sowie sein Know-how und Wissen nicht bei unserer, sondern beispielsweise in einer anderen Sektion des Deutschen Alpenvereins oder in einem anderen Bergsportverein erworben hat, kann seine Ausbildung bei uns nach Rücksprache mit dem jeweiligen Kursleiter auf der entsprechenden Ebene fortführen.

Alle aktuell angebotenen Kurse findest Du auf der Homepage sowie in unserem halbjährlich erscheinenden Programmheft „Lörrach alpin“. Dort kannst Du u.a. die Kursdauer, die maximale Teilnehmerzahl und die Kursgebühr sehen. Auf der Homepage sind außerdem Details zu den Schwierigkeitsstufen veröffentlicht.

Kursplan der Sektion Lörrach des Deutschen Alpenvereins e.V.

Kurse Klettern	Kurse Mountainbike	Kurse Schneeschuhtouren	Kurse Skitouren	Kurse Eisklettern
VK Hallenklettern I (Toprope) II (Vorstieg)			VK Variantenfahren	
GK Felsklettern	GK MTB-Fahrtechnik	GK Schneeschuhtouren	GK Skitouren	
AK Felsklettern	AK MTB-Fahrtechnik		AK Skitouren	
SK Sportklettern Halle				SK Eisklettern I
SK Alpinklettern				SK Eisklettern II
ST Fels (Bergrettung)		ST Lawine	ST Lawine	

Grundkurs Bergsteigen

Beschreibung

Möchtest Du gerne mit dem Bergwandern bzw. Bergsteigen in den Alpen beginnen? In diesem Kurs vermitteln wir Dir u.a. das richtige Gehen im weglosen Gelände auf unterschiedlichen Untergründen, leichte Felsklettere sowie das sichere Begehen mittelsteiler Firnfelder. Du erhältst von uns Informationen zu Bergsportausrüstung und deren Anwendung, zu Tourenplanung, zum Umgang mit Karte und Kompass, zu praktisch anwendbarer Wetterkunde sowie zum richtigen Verhalten bei Gewitter.

Das Ganze wird Dir viel Spaß und Freude bereiten. Ein schönes Berg-erlebnis in herrlicher Umgebung! Du bist nach diesem Kurs darauf vorbereitet, einfache Bergtouren selbstständig zu planen und durchzuführen sowie an mittelschweren, von unseren Tourenführern bzw. Trainern geleiteten Bergtouren, Kletterkursen oder Klettersteigtouren teilzunehmen.

Vorkenntnisse

- Ausdauer für bis zu 1.200 Hm / 4 Std. Aufstieg
- Lust auf Berge!

Ziele

- selbstständige Bergwanderungen und -touren (bis T4)
- geführte Bergwanderungen und -touren ohne Gletscher im Fels bis II (T5), mit steilen Firnpassagen bis max. ca. 40°

Inhalte

- Ausrüstungskunde
- Umgang mit Karte, Kompass, Höhenmesser, ggf. GPS
- Gehen im weglosen Gelände
- Firnausbildung mit und ohne Steigeisen
- Einführung in verschiedene Klettertechniken
- Knotenkunde
- Sicherungstechniken, Ablassen, Abseilen
- Felsklettern (bis UIAA Grad II)
- alpine Gefahren
- Wetterkunde
- Umwelt und Natur
- Routen- und Tourenplanung



Aufbaukurs Klettersteig

Beschreibung

Du möchtest gerne Klettersteige sicher und mit Freude begehen? In diesem Kurs vermitteln wir Dir die wichtigsten Kletter- und Sicherungstechniken, die notwendig sind, einen alpinen Klettersteig sicher zu begehen.

Kletter- und sicherungstechnische Aspekte werden im Kurs ebenso behandelt wie die Themen Ausrüstungskunde, Taktik und Planung. Du bist nach diesem Kurs darauf vorbereitet, selbstständig leichte und mittelschwere Klettersteige zu begehen und an entsprechenden geführten Sektionstouren teilzunehmen.

Vorkenntnisse

- Inhalte des Grundkurses Bergsteigen oder Grundkurses Felsklettern
- Erfahrungen im Bergwandern

Ziele

- selbstständiges Begehen leichter bis mittelschwerer alpiner Klettersteige

Inhalte

- typische Gefahren
- Materialkunde
- Fangstoß-Problematik bei sehr schweren / sehr leichten Personen
- richtiges Umhängen
- Rastschlinge
- Nachsichern mit Halbmastwurf-Sicherung (HMS)
- Rückzugstechniken
- evtl. Expressflaschenzug
- Planung und Taktik
- Begehen eines leichten bis mittelschweren Klettersteiges



Aufbaukurs Bergsteigen / Hochtouren

Beschreibung

Hast Du nach einem Grundkurs schon einige Erfahrungen auf Bergtouren sammeln können und möchtest jetzt Deine Ausbildung auf einem höheren Niveau fortsetzen? In idealen Gruppengrößen werden wir die theoretischen Grundlagen praxisnah üben und vertiefen. Du erhältst Einblick in wichtige Sicherungs- und Bergetechniken für das Begehen von Gletschern. Weitere Schwerpunkte bilden das Klettern und Absichern längerer einfacher Felspassagen (bis Schwierigkeit II). Dieser Kurs vermittelt Dir die Fähigkeit, selbstständig einfache (WS) Hochtouren durchzuführen und an mittelschwierigen (ZS-) geführten Hochtouren teilzunehmen.

Vorkenntnisse

- Inhalte des Grundkurses Bergsteigen (nicht älter als zwei Jahre)
- Ausdauer für bis zu 1.200 Hm (4 bis 5 Std. Aufstieg) pro Tag

Ziele

- selbstständige Hochtouren bis WS
- geführte Hochtouren im Eis bis 45° im Fels bis II (ZS-) Firn (Wdh.)

Inhalte

- Begehen eines Gletschers
- Steigeisentechniken, Pickeleinsatz
- Steileispassagen-Technik (Frontalzacken bis 45°)
- Spaltenbergung: Lose Rolle, Mannschaftszug
- Fels (bis Grad II)
- einfaches Absichern im Felsgelände
- Vertiefung Klettertechniken aus dem Grundkurs Bergsteigen
- Umwelt und Natur
- Übungstour
- Höhenanpassung



Spezialkurs Bergsteigen / Hochtouren

Beschreibung

Du möchtest die etwas schwierigeren Berge angehen, anspruchsvollere Viertausender erobern oder sogar noch höhere Ziele anstreben? Mit Deiner Erfahrung aus einigen technisch mittelschwierigen Kletter- und Hochtouren steht Dir nichts mehr im Wege, Dein Wissen in technisch anspruchsvolleren Unternehmungen anzuwenden. Dieser Kurs vermittelt Dir die Fähigkeit, selbstständig mittelschwierige Hochtouren (ZS-) durchzuführen und an anspruchsvollen (bis ZS+) geführten Touren teilzunehmen.

Vorkenntnisse

- Ausdauer für bis zu 1.400 Hm (5 bis 6 Std. Aufstieg)
- Inhalte des Grundkurses Bergsteigen und des Aufbaukurses Hochtouren I (letzterer nicht älter als zwei Jahre)
- einige selbstständig durchgeführte Hochtouren

Ziele

- selbstständiges Hochtourengehen bis ZS-
- selbstständiges Begehen von Eiswänden bis 45°
- selbstständiges Klettern im Fels bis zum 3. Grad
- anspruchsvolle geführte Hochtouren im Eis bis 50°, im Fels bis III (ZS+)

Inhalte

- Wiederholung und Vertiefung bisheriger Kursinhalte
- Steigeisentechnik in steilem Gelände
- Vertikal- und Frontalzackentechnik
- Einsatz zweier Eisgeräte
- Fixpunkte und Standplatz im Eis
- Spaltenbergung: Selbstrettung mit Prusik, Rettung eines Verunfallten mittels Flaschenzügen
- Vertiefung Felsklettern bis Grad III mit Sicherungstechniken
- Seilschaftklettern
- Klettern im kombinierten Gelände
- Materialkunde
- Höhenanpassung
- Herausforderungen der Planung und Durchführung von Touren im hochalpinen Gelände bis ZS+



Sicherheitstag Gletscher

Beschreibung

Der Sturz in eine Gletscherspalte gehört zu den häufigsten Zwischenfällen beim Bergsteigen. Meistens kein Problem, wenn Du die grundlegenden Rettungstechniken hierfür beherrscht. Das regelmäßige Durchspielen der Rettungsmaßnahmen sollte für alle Teilnehmer von Gletschertouren selbstverständlich sein.

Vorkenntnisse

- Inhalte des Aufbaukurses Hochtouren I
- Der Sicherheitstag ist ein Auffrischkurs, die entsprechenden Knoten und Techniken sollten bekannt sein.

Ziele

- richtiges Verhalten bei Gletschertouren
- Festigen der notwendigen Rettungstechniken

Inhalte

- Ausrüstungskunde
- Organisation: Seilschaft auf Gletscher
- Knotenkunde (Prusik, Achter, Mastwurfknoten, Schmetterlingsknoten)
- Mannschaftszug
- Lose Rolle
- optional: Selbstrettung mittels Prusik und / oder Seilklemmen und / oder Klemmgeräten





Vorkurs Hallenklettern I (Toprope)

Beschreibung

Möchtest Du gerne mit dem Klettern anfangen? In diesem Kurs erlernst Du die dafür notwendigen Sicherungstechniken und bekommst einen ersten Einblick in die wichtigsten Klettertechniken. Du schließt den Kurs mit dem Erwerb des Toprope-Kletterscheins ab. Der Kurs findet in einer der umliegenden Kletterhallen statt.

Vorkenntnisse

- Lust auf Klettern!

Ziele

- Toprope-Klettern in der Halle

Inhalte

- Materialkunde
- Knotenkunde
- Partnercheck
- Toprope-Sichern
- Toprope-Klettern
- Kommandos und Ablassen
- Falltest



Vorkurs Hallenklettern II (Vorstieg)

15

Beschreibung

Du hast bereits Erfahrungen im Toprope-Klettern gesammelt und möchtest nun einen Schritt weiter gehen? Der Vorkurs Hallenklettern II richtet sich an diejenigen, die bereits Erfahrungen in der Kletterhalle gesammelt haben. Zentrales Element des Kurses ist der Vorstieg. Du schließt den Kurs mit dem Erwerb des Vorstieg-Kletterscheins ab. Der Kurs findet in einer der umliegenden Kletterhallen statt.

Vorkenntnisse

- sicheres Toprope-Klettern und -Sichern

Ziele

- sicheres Vorstieg-Klettern und -Sichern in der Halle

Inhalte

- Vorstieg-Sichern
- Vorstieg-Klettern
- Partnercheck
- Verhalten beim Sturz
- Falltest



Grundkurs Felsklettern

Beschreibung

Möchtest Du gerne mit dem Klettersport anfangen? In diesem Kurs vermitteln wir Dir die wichtigsten Kletter- und Sicherungstechniken, die notwendig sind, um am abgesicherten Naturfels und in der Kletterhalle sicher und mit Freude zu klettern.

Partnersicherung und das Klettern im Vorstieg werden ebenso vermittelt wie das Abbauen von Routen bis hin zum Abseilen. Du erhältst von uns Informationen über die richtige Kletterausrüstung und deren Anwendung, über klettertypische Begrifflichkeiten und wichtige sicherheitstechnische Aspekte.

Du kannst nach diesem Kurs selbstständig in Klettergärten leichte Routen klettern und Deine Partner sichern. Ebenso kannst Du an Sektions-Kletterveranstaltungen, wie z.B. dem wöchentlichen Klettern, teilnehmen.

Vorkenntnisse

- Lust auf Klettern!

Ziele

- Vorstieg im Grad 4c (4+) am gesicherten Naturfels
- sicheres Sichern beim Sportklettern
- Ablassen, Abseilen
- Routen abbauen

Inhalte

- Grundtechniken des Kletterns
- Sicherungstechniken (Toprope und Vorstieg; Halbmastwurf-Sicherung und Autotuber)
- Seiltechniken und -handhabung
- Ablassen und Abseilen, Umbauen
- Seilkommandos
- Materialkunde (Seile, Karabiner, Bandmaterial, Gurte, Sicherungsgeräte, Haken und „Was bietet der Markt?“)
- Knotenkunde (8er, Halbmastwurf-Sicherung, Sackstich, Prusik)
- kletterspezifische Terminologie
- Lesen von Topos
- Sicherheitsaspekte
- Umwelt und Natur



Aufbaukurs Felsklettern

Beschreibung

In diesem Kurs vermitteln wir Dir, aufbauend auf den Inhalten des Grundkurses Felsklettern, weiterführende Sicherungstechniken, die notwendig sind, um auch leichte, nicht abgesicherte Routen sowie gesicherte Mehrseillängentouren im Mittelgebirge (z.B. Jura) klettern zu können. Die gezielte Verbesserung Deines persönlichen Kletterkönnens stellt einen weiteren Schwerpunkt des Kurses dar. Du erhältst weiterführende Einblicke in den Bereichen Klettertechnik und Ausrüstung sowie Standplatzbau und Training.

Nach diesem Kurs kannst Du in Deinem Schwierigkeitsgrad selbstständig im Mittelgebirge klettern, auch in mäßig abgesicherten Routen. Im einfacheren alpinen Gelände bewältigst Du nach Abschluss des Kurses gut abgesicherte, einfache Mehrseillängenrouten. Ebenso kannst Du an unseren von Fachübungsleitern geleiteten Klettertouren und Ausfahrten teilnehmen.

Vorkenntnisse

- sicherer Vorstieg im Grad 5a am gesicherten Naturfels
- Inhalte des Grundkurses Felsklettern
- mind. eine Saison selbstständiges Klettern am Naturfels

Ziele

- Sportklettern bis zum unteren 6. Grad (Vorstieg bis 5b / 5c)
- Legen mobiler Zwischensicherungen
- Klettern abgesicherter, einfacher Mehrseillängenrouten

Inhalte

- Verbesserung der Klettertechnik
- Körperschwerpunktkontrolle
- spezielle Griff- und Tritttechniken (geländeabhängig)
- Sturz- und Sicherungstraining
- Taktik, Routen „auschecken“
- Rückzugstechniken im Klettergarten
- Legen mobiler Sicherungen
- Standplatzbau
- Sicherungstechnik und -taktik in gesicherten Mehrseillängenrouten (mit Einfachseil in Zweierseilschaft)
- weiterführende Knotenkunde (Mastwurf, doppelter Bulin: gesteckt / gelegt, Schleifknoten)
- weiterführende Ausrüstungskunde (mobile Sicherungen, Sicherungsgeräte)



18 Spezialkurs Sportklettern

Beschreibung

Dieser Kurs richtet sich an Kletterer, die ihr persönliches Können beim Sportklettern deutlich steigern möchten. Gezielte Übungen und Trainingsformen in den Bereichen Klettertechnik, Kraft, Taktik und Psyche ermöglichen es Dir, Deine Leistung beim Sportklettern deutlich zu verbessern und so auch höhergesteckte Ziele zu erreichen.

Vorkenntnisse

- sicherer, selbstständiger Vorstieg im Grad 5c am gesicherten Naturfels
- Inhalte Grund- und Aufbaukurs Felsklettern
- mind. zwei Saisons selbstständiges Klettern draußen oder in der Halle

Ziele

- Verbesserung des persönlichen Könnens beim Sportklettern bzw. Hallenklettern
- Einblick in spezielle Trainingsformen
- Einblick in fortgeschrittene Klettertechniken und -taktiken

Inhalte

- intensive Auseinandersetzung mit verschiedenen Fuß- und Grifftechniken
- verbesserte KSP-Kontrolle
- Projektklettern
- Taktik in schweren Routen
- Krafttrainingsformen
- Antagonistentraining
- Trainingsbegriffe
- Formen der Zielsetzung und Umsetzung zur Zielerreichung



Spezialkurs Alpinklettern

Beschreibung

In diesem Kurs vermitteln wir fortgeschrittenen Kletterern Techniken und Taktiken, die zum Klettern anspruchsvoller alpiner Mehrseillängenrouten (4b bis 5a) beherrscht werden müssen. Weitere Inhalte sind der Umgang mit spezieller Ausrüstung für das alpine Klettern, erweiterte Sicherungstechniken, Standplatzbau mit mobilen Sicherungen und Klettern mit Doppelseil.

Du erhältst damit von uns alle notwendigen Informationen zur Planung und Durchführung von langen Klettertouren in den Alpen und bist darauf vorbereitet, im Hochgebirge mäßig abgesicherte Mehrseillängentouren in Deinem Schwierigkeitsgrad selbstständig in Zweierseilschaft zu klettern bzw. an entsprechenden geführten Sektionstouren teilzunehmen.

Vorkenntnisse

- sicherer, selbstständiger Vorstieg im Grad 5b am gesicherten Naturfels
- Inhalt des Grund- und Aufbaukurses Felsklettern bzw. entsprechende Erfahrung
- mind. zwei Saisons selbstständiges Klettern draußen
- sicheres Bewegen im alpinen Gelände (Schrofen, Geröllfelder)

Ziele

- Klettern alpiner Mehrseillängenrouten bis zum Grad 4c / 5a

Inhalte

- Klettern in Zwillingseiltechnik und Halbseiltechnik
- Klettern in Zweier- und Dreierseilschaft
- Klettern von Mehrseillängenrouten unterschiedlicher Absicherung
- Planung und Taktik für alpine Kletterrouten
- Nonverbale Kommunikation in der Seilschaft
- Verbesserung des Standplatzes mit mobilen Sicherungen; Standplatzbau mit mobilen Sicherungen
- Rückzugstechniken im alpinen Gelände
- Expressflaschenzug
- weiterführende Ausrüstungskunde
- alpine Gefahren
- Wetterkunde



20 Sicherheitstag Fels (Bergrettung)

Beschreibung

Kleiner Unfall, große Auswirkung! Wer kommt denn heute schon einmal in die Situation, einen Kletterpartner / eine Kletterpartnerin „vom Berg“ retten zu müssen? Und das im Zeitalter des Handys! In diesem Kurs zeigen wir Dir u.a., wie man eine Gefahren- oder Unfallsituation sicher in den Griff bekommt, auch wenn das Handy gerade einmal ausgefallen ist oder man sich in einem Funkloch befindet. Des Weiteren bieten wir Dir für die kleinen „alltäglichen“ Probleme, die man beim Klettern und Bergsteigen ggf. bekommen kann, Unterstützung an.

Anfangen bei der einfachen Seilverlängerung über verschiedene Rückzugstechniken bis hin zum Einstieg mit der sogenannten 3-Mann-Rettungstechnik lernst du, was man im Notfall so alles machen kann. In diesem Kurs wenden wir bereits Bekanntes kreativ und in neuen Zusammenhängen an, so dass am Ende vieles dabei ist, das Dir das Leben „im Fall der Fälle“ leichter macht!

Vorkenntnisse

- Kletterkönnen im Vorstieg UIAA 5 / Franz. 5a am Naturfels
- gute Kenntnisse von Seil- und Sicherungstechniken

Ziele

- Wiederholen und Festigen der beim Klettern und Bergsteigen angewandten Seil- und Sicherungstechniken
- Erlangen größerer Sicherheit beim Bewältigen „alltäglicher“ Probleme (z.B. zu kurzes Seil, „fehlende“ Hand, Rückzug etc.)
- Einstieg in das Thema Flaschenzüge
- Angst verlieren, Sicherheit gewinnen (falls doch einmal etwas schief geht...)

Inhalte

- Terminologie
- Wiederholen und Festigen der wichtigsten Knoten (z.B. Halbmastwurf-Sicherung, Mastwurf, Prusik, Bandschlingenklemmknoten etc.)
- Erlernen des sogenannten „Bergrettungsknotens“ (Halbmastwurf-Sicherung und Schleifknoten)
- Erlernen von Gardaschlinge und FB-Bandklemmknoten
- Seilverlängerung bei Halbmastwurf- und Tube-Sicherung
- Lastübertragung
- Probleme bei der Verwendung anderer Sicherungsgeräte
- Expressflaschenzug
- Umbau: Express- auf Schweizer Flaschenzug
- Beurteilung von Gefahrensituationen
- sichere Rückzugstechniken
- Einführung in die sogenannte 3-Mann-Rettungstechnik (inkl. „Bremskraftverstärker“)





Grundkurs Mountainbike-Fahrtechnik

Beschreibung

Du würdest gerne auch abseits breiter Forstwege biken können und Singletrails erkunden, ohne bereits bei kleineren Hindernissen absteigen zu müssen? In diesem Kurs erhältst Du Gelegenheit, Deine Fahrtechnik zu verbessern, um Deine künftigen MTB-Touren im Mittelgebirge richtig genießen zu können.

Vorkenntnisse

- sicheres Biken auf breiten Wegen
- Ausdauer für Ausbildungszeiten von bis zu 8 h (Fahrzeiten bis zu 5 h)

Ziele

- Beherrschung der grundlegenden Fahrtechniken, um sicher und genussvoll biken zu können

Inhalte

grundlegende Techniken des Mountainbiken:

- Gleichgewichtskontrolle
- Verlagerung des Schwerpunktes
- dosiertes Bremsen
- Bergauf- und Bergabfahren
- Hindernisse überwinden mit anschließender Umsetzung im Gelände



Aufbaukurs Mountainbike-Fahrtechnik

Beschreibung

Du würdest gerne sicher auch im unwegsamen Gelände mittlere Hindernisse überwinden, ohne absteigen zu müssen? In diesem Kurs erhältst Du Gelegenheit, Deine Fahrtechnik zu optimieren, um auch anspruchsvollere MTB-Touren z.B. im Alpenraum richtig genießen zu können.

Vorkenntnisse

- Inhalte des Grundkurses Mountainbike-Fahrtechnik
- Ausdauer für Ausbildungszeiten von bis zu 8 h (Fahrzeiten bis zu 5 h)

Ziele

- beherrschen anspruchsvollerer Fahrtechniken, um auch im anspruchsvollen Gelände sicher und genussvoll biken zu können

Inhalte

Vertiefung der Inhalte des Grundkurses:

- Schwerpunktkontrolle
- Be- und Entlasten
- Überwinden von Hindernissen
- Tempodosierung
- Routenwahl in anspruchsvollem Gelände



24 Grundkurs Schneeschuhtouren

Beschreibung

In diesem Kurs vermitteln wir Dir die notwendigen Fertigkeiten, um im voralpinen und nichtvergletscherten alpinen Gelände sicher auf Schneeschuhtour zu gehen. Du machst Dich vertraut mit der notwendigen Ausrüstung, den richtigen Auf- und Abstiegstechniken und der Spuranlage im winterlichen Gelände.

Du übst intensiv den korrekten Umgang mit LVS-Gerät, Sonde und Schaufel sowie die Suchstrategie für den Fall eines Lawinenabgangs. Das selbstständige Planen und Durchführen von Schneeschuhtouren unter Berücksichtigung der Schnee- und Lawinenverhältnisse stellen weitere Schwerpunkte dar.

Du bist nach diesem Kurs darauf vorbereitet, leichte und mittelschwere Schneeschuhtouren im unvergletscherten Gelände selbstständig zu planen und durchzuführen und in Deinem Konditionsbereich an allen von Fachübungsleitern geführten Schneeschuhtouren und leichten Schneeschuhhochtouren teilzunehmen.

Vorkenntnisse

- Erfahrungen im sommerlichen Bergwandern
- Ausdauer für bis zu 1.200 Hm / 4 Std. Aufstieg

Ziele

- sicheres Planen und Durchführen von leichten bis mittelschweren Schneeschuhtouren
- Teilnahme an geführten anspruchsvollen Schneeschuhtouren und leichten Schneeschuhhochtouren

Inhalte

- Ausrüstungskunde
- Schnee- und Lawinenkunde
- Lawinenlagebericht
- typische Muster
- SnowCard
- Wetterkunde
- alpine Gefahren
- Lawinenverschüttetensuche (LVS):
Umgang mit LVS-Gerät, Sonde und Schaufel
- Auf- und Abstiegstechniken
- Orientierung, Routenwahl und Spuranlage
- Planen und Durchführen einer Schneeschuhtour

Vorkurs Variantenfahren

Beschreibung

Du würdest gerne an Skitouren teilnehmen, hast aber bei verschiedenen Schneebedingungen, im steileren Gelände oder auch mit Gepäck Probleme bei der Abfahrt? In diesem Kurs erhältst Du Gelegenheit, Deine Fahrtechnik zu verbessern, um dann bei Skitouren genussvoll abfahren zu können.

Vorkenntnisse

- mittlerer bis guter Pistenfahrer (mindestens Skifahren auf roten Pisten mit paralleler Skistellung)

Ziele

- Beherrschen der Techniken für sicheres und genussvolles Abfahren bei verschiedenen Verhältnissen und / oder mit Tourenausrüstung
- Verbesserung des persönlichen Fahrkönnens

Inhalte

- Skifahren bei unterschiedlichen Schneebedingungen wie sie bei Skitouren anzutreffen sind (geschult werden kann nur mit den Verhältnissen, die wir vor Ort vorfinden)
- Fahren mit Gepäck



Grundkurs Skitouren

Beschreibung

In diesem Kurs vermitteln wir Dir die notwendigen Fertigkeiten, um im voralpinen und nichtvergletscherten alpinen Gelände sicher auf Skitour zu gehen. Du machst Dich vertraut mit der notwendigen Ausrüstung, dem richtigen Aufsteigen mit Fellen und der Spuranlage im winterlichen Gelände.

Außerdem übst Du intensiv den korrekten Umgang mit LVS-Gerät, Sonde und Schaufel sowie die Suchstrategie für den Fall eines Lawinenabgangs. Das selbstständige Planen und Durchführen von Skitouren unter Berücksichtigung der Schnee- und Lawinenverhältnisse stellen einen weiteren Schwerpunkt dar.

Nach diesem Kurs bist Du darauf vorbereitet, leichte Skitouren im unvergletscherten Gelände selbstständig zu planen und durchzuführen und in Deinem Konditionsbereich an allen von Fachübungsleitern geführten Skitouren und leichten Skihochtouren teilzunehmen.

Vorkenntnisse

- sicheres Tiefschneefahren
- Ausdauer für Skitouren bis 1.200 Hm / 4 Std. Aufstieg

Ziele

- Fähigkeit, eine Ski- oder Snowboardtour zu planen und durchzuführen
- Kenntnisse zu Grundlagen der Schnee- und Lawinenkunde und der Lawinenverschüttetensuche (LVS)
- Fähigkeit zur Teilnahme an geführten Skitouren und leichten Ski-Hochtouren

Inhalte

- Ausrüstungskunde
- Schnee- und Lawinenkunde
- Lawinenlagebericht
- typische Muster
- SnowCard
- Wetterkunde
- alpine Gefahren
- Lawinenverschüttetensuche (LVS):
Umgang mit LVS-Gerät, Sonde und Schaufel
- Gehen mit Fellen
- Abfahren mit Fellen
- Spitzkehre, Kickkehre
- Orientierung, Routenwahl und Spuranlage
- Planen und Durchführen einer leichten Skitour







Aufbaukurs Skihochtouren

Beschreibung

In diesem Kurs vermitteln wir Dir, aufbauend auf den Inhalten des Grundkurses Skitouren, weiterführende Fertigkeiten, die erforderlich sind, um auch im Hochgebirge sicher auf Skitour gehen zu können.

Du erhältst Einblick in wichtige Sicherungs- und Bergetechniken für das Begehen von winterlichen Gletschern sowie für das Bewältigen einfacher Felspassagen. Ein weiterer Schwerpunkt stellt das selbstständige Planen und Durchführen von Skitouren unter Berücksichtigung der Schnee- und Lawinverhältnisse dar.

Du bist nach diesem Kurs darauf vorbereitet, mittelschwere Skitouren und einfache Skihochtouren selbstständig zu planen und durchzuführen und in Deinem Konditionsbereich an allen von Fachübungsleitern geführten Skihochtouren teilzunehmen.

Vorkenntnisse

- sicheres Tiefschneefahren
- Inhalte des Grundkurses Skitouren
- mind. eine Saison Skitourengehen
- Ausdauer für Skitouren bis 1.200 Hm / 4 Std. Aufstieg

Ziele

- sicheres Planen und Durchführen von Skihochtouren
- Basistechniken für das Begehen winterlicher Gletscher und leichter Felspassagen
- Teilnahme an geführten anspruchsvollen Skitouren und Skihochtouren

Inhalte

- Schnee- und Lawinenkunde (Wdh.)
- Wetterkunde (Wdh.)
- Begehen von Gletschern
- Spaltenbergung: Mannschaftszug; Lose Rolle
- Abfahren am Seil
- Überwinden leichter Felspassagen
- Bau eines Notbiwaks
- Fixpunkte in Schnee, Fels und Eis
- Aufstieg und Abstieg am Fixseil
- Abseilen, Ablassen
- alpine Gefahren
- Orientierung und Spuranlage im winterlichen, hochalpinen Gelände
- Ausrüstungskunde
- selbstständiges Planen und Durchführen einer Skihochtour



Sicherheitstag Lawine

Beschreibung

Notfall Lawine! Jede Sekunde zählt! Nur durch den perfekten Umgang mit dem LVS-Gerät und der richtigen Suchstrategie kann man Leben retten. Dies wird nur erreicht durch wiederholtes Üben, Üben, Üben. Der jährlich absolvierte Sicherheitstag ist Voraussetzung, um an einer von der Sektion Lörrach geführten Ski- bzw. Schneeschuhtour teilzunehmen.

Vorkenntnisse

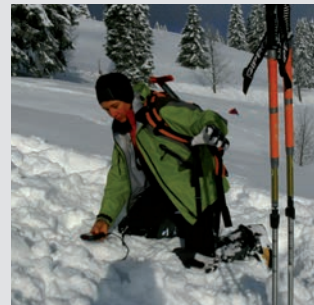
- Der Sicherheitstag ist ein Auffrischkurs.
- Der Umgang mit dem LVS-Gerät sollte bekannt sein.

Ziele

- Bedienung des eigenen oder des ausgeliehenen LVS-Gerätes
- sicherer Umgang mit dem LVS-Gerät
- Wissen über die richtigen Such- und Bergestrategien

Inhalte

- Signalsuche – Grobsuche – Feinsuche – Punktortung / Sondieren
- LVS-Suche auf Zeit
- systematisches Ausschaufeln von Verschütteten
- erste Soforthilfemaßnahmen
- Lösen einer Mehrfachverschüttung
- Szenario: Simulation eines Lawinenunfalls (Gruppenaufgabe)
- optional: Wiederholung Lawinenkunde und Tourenplanung





Spezialkurs Eisklettern I

Beschreibung

Das Klettern an gefrorenen Wasserfällen hat sich unter anderem dank neuer Trainingsmethoden und speziell dafür entwickelter Ausrüstung in den letzten 25 Jahren zu einer eigenen alpinen Sportart entwickelt. Der Kurs soll Dich ermuntern, die Thematik Eisklettern auch einmal selbst zu erfahren.

In diesem Kurs bekommst Du die Möglichkeit, Deine ersten Meter im Steileis zu klettern und alle hierfür notwendigen seil- und sicherungstechnischen Komponenten kennenzulernen. Deine ersten Steileiskontakte machst Du in gut zugänglichen Eisklettergebieten in den Alpen oder im Schweizer Mittelgebirge. Nach dem Üben der notwendigen Grundtechniken wendest Du diese zuerst im Nachstieg an, um steilere Eispassagen zu überwinden. Aus dieser „gesicherten Position“ heraus lernst Du u.a. auch das Setzen von Eisschrauben, bevor es am Ende des Kurses an die ersten Vorstiegsversuche geht.

Dieser Kurs soll Dir ermöglichen, leichte Eisfälle (WI2-3, 60-70°) über eine Seillänge im Vorstieg anzugehen bzw. steilere Passagen (WI4, 85°) im Toprope zu klettern.

Vorkenntnisse

- Kletterkönnen im Vorstieg UIAA 5 / Franz. 5a am Naturfels

Ziele

- Begehen leichter Eisfälle im Schwierigkeitsgrad WI2-3, 60-70° über eine Seillänge im Vorstieg
- Begehen steilerer Eisfälle im Schwierigkeitsgrad WI4, 85° im Nachstieg
- Erlangen größerer Sicherheit beim Begehen klassischer Eisflanken bis ca. 55° (z.B. Lenzspitze NO-Wand)

Inhalte

- Materialkunde
- Terminologie
- Grundtechniken beim Eisklettern (Steigeisentechniken, Schlagtechniken mit den Eisgeräten)
- Sicherungstechnik (Toprope und Vorstieg)
- Seiltechnik, Seilhandhabung
- Standplatzwahl, Standplatzbau
- Aufbau von Abalakov-Eissanduhren



Spezialkurs Eisklettern II

Beschreibung

Du hast bereits erste Erfahrungen beim Begehen leichter Eisfälle über eine Seillänge im Vorstieg bzw. beim Begehen steilerer Eisfälle im Nachstieg oder Toprope gesammelt? Du möchtest Deine Kenntnisse erweitern?

In diesem Kurs bekommst Du die Möglichkeit, auch in mittelschweren Eisfällen über eine Seillänge sowie in leichten Eisfällen über zwei bis drei Seillängen im Vorstieg zu klettern. Hierbei setzt Du Eisschrauben und wendest alle hierfür notwendigen seil- und sicherungstechnischen Komponenten an. Des Weiteren legen wir großen Wert darauf, dass Du die Sicherheit eines Eisfalls hinsichtlich Lawinengefahr, Temperaturverlauf, Eisaufbau, Statik etc. richtig beurteilen kannst.

Vorkenntnisse

- Erfahrung beim Begehen leichter Eisfälle im Schwierigkeitsgrad WI2-3, 60-70° über eine Seillänge im Vorstieg
- Erfahrung beim Begehen steilerer Eisfälle im Schwierigkeitsgrad WI4, 85° im Nachstieg
- Kletterkönnen im Vorstieg UIAA 5 / Franz. 5a am Naturfels
- Spezialkurs Eisklettern I oder vergleichbarer Kurs

Ziele

- Begehen leichter Eisfälle im Schwierigkeitsgrad WI2-3 über 2-3 Seillängen im Vorstieg
- Begehen mittelschwerer Eisfälle im Schwierigkeitsgrad WI3-4 über eine Seillänge im Vorstieg
- Begehen steilerer Eisfälle im Schwierigkeitsgrad WI4-5 im Nachstieg
- Erlangen größerer Sicherheit beim Begehen steiler Eisflanken
- richtige Beurteilung hinsichtlich der Begehbarkeit (Sicherheit) eines Eisfalls

Inhalte

- Materialkunde
- Terminologie
- fortgeschrittene Eisklettertechniken (inkl. Einstieg Drytooling)
- Sicherungstechnik Vorstieg
- Seiltechnik, Seilhandhabung
- Standplatzwahl, -bau und -optimierung
- Aufbau von und Abseilen an Abalakov-Eissanduhren
- Abseiltechniken
- Rückzugstechniken
- Gefahren beim Eisklettern im winterlichen Hochgebirge
- Beurteilung der Sicherheit eines Eisfalls (Lawinengefahr, Temperaturverlauf, Eisaufbau)



Impressum

Kurse

Kurskonzept der Sektion Lörrach des DAV e.V.
3. Auflage, Stand Juli 2017, 2000 Exemplare

Herausgeber

Sektion Lörrach des DAV e.V.
1. Vorsitzender: Ralf Hermann, vorstand1@dav-loerrach.de

Ausbildungsreferent

Joachim Lehmann, kurse@dav-loerrach.de

Layout, Satz

www.loewe-werbeagentur.com

Kontakt

Geschäftsstelle Sektion Lörrach des DAV e.V.
Hauptstr. 3, 79540 Lörrach-Stetten
Telefon 07621 / 510 50 42
Öffnungszeiten: Montag & Donnerstag 19 – 20 Uhr

info@dav-loerrach.de
www.dav-loerrach.de

