

Alpiner Basiskurs

Ausbildungsinhalte

- Ausrüstungskunde
- Partnercheck und Selbstsicherungstechnik
- Auf- und Abstieg in alpinem Gelände in Fels, Schnee und Firn
- Spuranlage/Gehtechnik mit und ohne Steigeisen/Pickel im Firn
- Bremstechniken im Firn
- Begehen von alpinen Steigen
- Gehen am Geländerseil und am Fixseil
- Ablassen der Teilnehmer durch Trainer
- Knoten für alpine Aktivitäten
- Grundlagen der Tourenplanung und der Orientierung
- Alpine Gefahren
- Verhalten im Notfall und Grundlagen der Erste Hilfe
- Natur und Umweltschutz

Zielsetzung

- Sicheres Bewegen in unterschiedlichen Geländestrukturen in Fels und Firn
- Richtiger Umgang mit der Ausrüstung
- Eigene Fähigkeiten einschätzen
- Selbstständiges Planen von Bergwanderungen

Voraussetzungen

- Wetterfeste Kleidung, alpine Bergschuhe (mindestens Kategorie B/C)
- Kondition für Unternehmungen bis zu 8h
- Zustieg, Auf- und Abstieg in alpinem Gelände bis zu 800 hm

Trainer:innen und Kontakt

Die Trainer:innen der Sommerabteilung haben eine Lizenz durch den DAV-Hauptverband und werden durch regelmäßige Fortbildungen weitergebildet.

Bei Fragen zu den Ausbildungskursen wenden Sie sich bitte an das Sommerreferat:

sommerreferat@dav-freiburg.de

Impressum

Deutscher Alpenverein Sektion Freiburg-Breisgau e.V.
Sommerreferat der Abteilung "Bergsport Sommer"
<https://www.dav-freiburg.de>
Stand: Februar 2020, (c) Bild: DAV / Marco Kost

Spezialkurse

- Spaltenbergung
- Standplatzbau
- Mobile Sicherungsmittel
- Behelfsmäßige Bergrettung
- GPS und Tourenplanung

Themenabende

- Wetterkunde
- Orientierung
- Knotenkunde

Die Teilnahme an den Themenabenden wird generell empfohlen.

| | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Stufe III (Aufstieg) | Aufbaukurs Klettersteige | Aufbaukurs Hochtouren | Aufbaukurs Alpinklettern |
| Stufe II (Einstieg) | Grundkurs Klettersteige | Grundkurs Hochtouren | Grundkurs Alpinklettern |
| Stufe I (Grundlage) | | Alpiner Basiskurs | |
| | Klettersteige | Hochtouren | Alpinklettern |



Bergsport Sommer Ausbildungskonzept



Klettersteige

Grundkurs Klettersteige

Ausbildungsinhalte

- Standardausrüstung zum Klettersteiggehen
- Partnercheck
- Handhabung des Klettersteigsets
- Klettertechnik, Verhaltensweisen und Regeln
- Tourenplanung und Orientierung
- Klettersteigtypen und Schwierigkeitsskalen
- Materialkunde
- Begehen von Alpinen Steigen und Klettersteigen
- Alpine Gefahren
- Verhalten im Notfall und Grundlagen der Erste Hilfe
- Natur und Umweltschutz

Zielsetzung

- Persönliches Können einschätzen
- Richtiger Umgang mit der Ausrüstung
- Anwenden des Klettersteigsets
- Verbesserung der Geh- und Steigtechnik

Voraussetzungen

- Alpiner Basiskurs oder vergleichbare Kenntnisse in den erforderlichen Alpinetechniken
- Toprope-Kletterkurs oder vergleichbare Klettererfahrung
- Kondition für Unternehmungen bis zu 8h
- Zustieg, Auf- und Abstieg in alpinem Gelände bis zu 800 hm
- Trittsicherheit und Schwindelfreiheit

Aufbaukurs Klettersteige

Zielsetzung

- Erweiterte Führungstechniken anwenden
- Betreuung von Gruppen auf Klettersteigen
- Mit Kindern auf Klettersteigen
- Erlernen von Bergetechniken

Voraussetzung

- Grundkurs Klettersteige

Hochtouren

Grundkurs Hochtouren

Ausbildungsinhalte

- sicheres Gehen auf Firn und Eis mit und ohne Steigeisen.
- Grundlagen im Umgang mit dem Pickel
- Anseilen auf dem Gletscher, Gehen in Gletscherseilschaft
- effektive Bremsmethoden bei Stürzen im Firn
- Ausrüstungskunde (Steigeisen, Pickel, Karabiner usw.)
- Grundlagen der Orientierung, Wetter und alpine Gefahren
- Setzen von Eisschrauben
- Alpine Gefahren
- Verhalten im Notfall und Grundlagen der Erste Hilfe
- Natur- und Umweltschutz

Zielsetzung

- Kompetenter Umgang mit der Gletscherausrüstung
- Teilnahme an einfachen, von der Sektion geführten, Hochtouren in Eis und Firn bzw. kombiniertem Gelände

Voraussetzungen

- Alpiner Basiskurs
- Ausrüstung laut aktueller Ausrüstungsliste Sommer A/B
- Kondition für ganztägige Aktivität im Freien
- Lernbereitschaft

Aufbaukurs Hochtouren

Zielsetzung

- Sicherer Umgang mit der Gletscherausrüstung
- Teilnahme an von der Sektion geführten Hochtouren in Eis und Firn bzw. kombiniertem Gelände
- Hochtouren selbstständig planen und durchführen

Voraussetzung

- Grundkurs Hochtouren

Alpinklettern

Grundkurs Alpinklettern

Ausbildungsinhalte

- Material und Ausrüstung
- Knotenkunde
- Sicherungstechnik am Standplatz mit vorbereiteten Sicherungspunkten (Reihenschaltung, Fixpunktsicherung mit Halbmastwurf)
- Sicherung des Nachsteigers
- Sicherungstechniken beim Vorstieg
- Schleifknoten und Express-Flaschenzug
- Ablassen und Abseilen
- Tourenplanung und Orientierung
- Alpine Gefahren
- Verhalten im Notfall und Grundlagen der Ersten Hilfe
- Natur- und Umweltschutz

Zielsetzung

Selbstständige Planung/Durchführung von einfachen Mehrseillängentouren (MSL) in einer Zweier- oder Dreier-Seilschaft (bis IV. Grad im Vorstieg) in gut abgesicherten Touren in alpinem Gelände

Voraussetzungen

- Alpiner Basiskurs
- Kurs „Von der Halle an den Fels" oder vergleichbares Kletterniveau (Vorstieg im IV. Grad (UIAA))
- Tagesunternehmungen bis zu 9 Stunden
- Zustieg, Auf- und Abstieg in alpinem Gelände bis zu 1.000 hm

Aufbaukurs Alpinklettern

Zielsetzung

- Selbstständige Planung/Durchführung von anspruchsvollen, alpinen MSL (bis V. Grad)
- Führung in einer Zweier- oder Dreier-Seilschaft in mäßig abgesicherten Routen (ggf. Absicherung von Standplätzen; Legen von Zwischensicherungen)

Voraussetzung

- Grundkurs Alpinklettern