

## Erasmusthema “alpine Klettertouren”:

Wenn wir uns auf alpinen Klettertouren bewegen kommen wir oft an die Grenzen bei der Absicherung. Es fehlen die Zwischensicherungen, keine Bohrhaken und z.T. schlechte Standplätze. Ebenfalls die Routenfindung kann nicht leicht sein. (z.B. In den Dolomiten, Churfirnen, Engelhörner, Alpstein, Rätikon usw...)

Dieser Kurs richtet sich an alle, welche alpine oder klassische Klettertouren unternehmen wollen. Nicht Sportklettertouren mit Bohrhaken.

**Voraussetzung:** Erfahrung im Klettern, abseilen und auf Mehrseillängentouren

**Kletterniveau:** min. 5c - 6a

### Kursziel: sichere Fortbewegung in alpinen Klettertouren

Datum: 11.-13.6.2021

Unterkunft: noch offen

Gebiet: noch offen

Programmablauf: 1.Tag  
Begrüßung und Erwartungen  
Ausbildung im Klettergarten der praktischen Programmpunkte (Fläsch, Luziensteig)  
Am Abend in der Unterkunft, theoretische Programmpunkte  
Vorbereitung nächster Tag

2.Tag  
Ausbildung im alpinen Gelände der praktischen Programmpunkte  
Tourenvorbereitung nächster Tag

3.Tag  
Klettern und anwenden vom Gelernten auf einer alpinen Klettertour

Programmpunkte: theoretischer Teil

- Selbsteinschätzung, Selbstkompetenz
- fachliche Kompetenz
- physische und psychische Voraussetzung
- Routenauswahl
- Routenvorbereitung und Organisation
- welches Material
- Organisation Material, was wird wo eingesetzt
- 

Programmpunkte: praktischer Teil

- Erkennen und einschätzen von möglichen Standplätzen und Zwischensicherungen
- Friends- und Keile setzen
- Schlaghaken setzen
- Zwischensicherungen mit Schlingen
- Seil- und Knotentechnik
- Beurteilen und testen von selbst gelegten Zwischensicherungen

- Testversuche
- statische und dynamische Belastungen
- Seilführung Einfach- und Halbseile
- Absicherung vom alpinem Gelände ohne Bohrhaken
- Standplatzbau
- Organisation am Stand
- Reihenschaltung oder Kräftedreieck
- Dolomitenstand
- Anwendung Dummy Runner
- Körper- oder Standplatzsicherung für Vorsteiger
- improvisierter Rückzug aus der Wand
- Felsflaschenzug
- Abseilen an improvisierten Ständen
- Organisation abseilen
- 

#### technisches Material pro Person:

- Klettergurt
- Helm
- Kletterschuhe
- Bergschuhe
- Magnesium
- 3x HMS Schraubkarabiner
- 6 Express
- Friends und Keile
- Bandschlingen, Kevlarschlingen
- diverses Schlingenmaterial
- Abseil- und Sicherungsgerät
- Brusikschlinge
- Selbsicherungsschlinge
- div. Haken und Hammer falls vorhanden
- Einfach- und Halbseile

#### persönliches Material:

- Rucksack
- Stirnlampe
- Sonnenbrille, Sonnenhut, Sonnencreme
- Regenhose, Regenjacke
- Wärmejacke
- Berghose
- Mütze
- Ersatzwäsche
- Seidenschlafsack
- SAC Ausweis
- Trinkflasche
- Lunch
- Taschenmesser