

Alpine Grundlagen Teil 1, **ohne** Gletscherbegehung

Ausrüstungskunde

Tourenplanung, Wetterbericht, Zeitplanung

Orientierung mit Karte und digital, Kompass, Höhenmesser, Tourenbeschreibungen in „Papier“ und digital

Bewegen im Gelände: Wege, wegloses Gelände, Schrofen, Blockgelände, Blockgrate, Klettern im I. und evtl. II. Grad

Schneefelder begehen und Ausrutscher abfangen, Geröllfelder begehen

Ziel: Selbsteinschätzung erlangen, was kann ich? Welche Fähigkeiten möchte ich ausbauen? Wie möchte ich mich zukünftig alpin entwickeln?

Zielgruppe: Alter 18+; ...ich bin da mal auf einer Tour mitgegangen („halt hinterhergelaufen“) ...und möchte jetzt mehr wissen (üben); ich möchte bei ausgeschriebenen Touren mitgehen...; ich habe da mal (vor einigen Jahren) eine Tour gemacht, bin mir aber nicht sicher ob ich es richtig gemacht habe...

Die Kurstage sind unter der Woche. Warum nicht übers Wochenende? Nun, leider sind da viele Hütten am Anfang der Bergsaison überlastet. Logisch, am Anfang der Bergsaison machen viele Vereine/Gruppen ihre Grundausbildungen. Nimmt man andere Wochentage und geht „typischen verlängerten“ Wochenenden aus dem Weg, so ist das Umfeld entspannter. Und Grundlagen erlernt man besser im weniger stressigem Umfeld. Eventuell können wir bestimmte Themen bereits im „Schwarzwald“ miteinander üben, um sie in den Alpen zu vertiefen.

Ein Ausrüstungstipp vorab: viele Ausrüstungsgegenstände kann man ausleihen -> bei Schuhen ist dies fast nicht möglich. Für diese Ausbildung ist ein **knöchelumschließender Schuh** mit guter Profilgummisohle notwendig! (Trekking Schuh)



Keine Halbschuhe !



Kondition

Es handelt sich um eine Grundlagenausbildung, d.h. es stehen nicht unbedingt Gipfelziele im Vordergrund. Die Tagesplanungen richten sich **vorrangig** nach dem Ausbildungsziel und sollen **gemeinsam erreicht** werden! Mit Gepäck solltest du ca. 300 HM pro Stunde schaffen. Der Zustieg zu einem Stützpunkt (Hütte) liegt bei etwa 700-900Hm. Je nach Gelände wird eventuell hier schon ein Teil der Ausbildung durchgeführt (Unterbrechungen). Wir sind meist ganztägig draußen.