

Alpine Grundlagen Teil 2, **mit** Gletscherbegehung

Voraussetzung Grundlagen von Teil 1: Tourenplanung, Wetterbericht, Zeitplanung, Orientierung mit Kompass, Höhenmesser, Tourenbeschreibungen verstehen. Bewegen im Gelände: Wege, wegloses Gelände, Schrofen, Blockgelände, Blockgrate, Klettern im I. und evtl. II. Grad

Ausrüstungskunde Hochtouren

Gehen mit Steigeisen in Firn und Eis, intensive Rutschübungen im Firn

Grundlagen für Sichern im Fels und Eis, Gehen in Seilschaften

Totalabstürze (Mitreißunfälle) von Seilschaften vermeiden,

Grundlagen Spaltenbergung,

Gletscherkunde, Natur und Umwelt

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

Zielgruppe: Alter 18+; natürlich Teilnehmer aus Teil 1, die sich weiter entwickeln möchten; ...ich bin da mal auf einer Tour mitgegangen...und möchte jetzt mehr wissen (üben); ich möchte bei Hochtouren 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 überlastet. 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 **steigeisener Schuh** mit guter Profilgummisohle notwendig!



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.