

# Aufbaukurs Bergsteigen



## Kursziel

- Selbstständige Planung und Durchführung von Bergtouren und einfachen Gletscherbegehungen

## Kursinhalte

- Erlernen der elementaren Klettertechniken im Fels bis UIAA III
- situatives Anwenden der zweckmäßigen Knoten
- Standplatzbau im Fels
- Einrichten und Begehen von Geländerseilen und Fixseilen
- Erstes Verwenden von mobilen Sicherungsmitteln
- Einrichten und Betrieb einer Abseilstelle
- Tourenplanung
- Gebrauch von Karte Kompass und GPS, Erste Hilfe
- Elementare Steigeisen- und Pickeltechnik
- Fixpunkte in Firn und Eis
- Begehen eines Gletschers und Halten von Spaltenstürzen
- Rettung aus Spalten im Mannschaftszug

## Voraussetzungen

- keine Vorkenntnisse von Gletschertouren
- erfahrener Bergwanderer
- Basiswissen Knoten (Grundkurs Bergsteigen ist empfehlenswert)
- Trittsicherheit
- die Kondition der Teilnehmer reicht vier- bis fünfstündige Aufstiege

## Vorbereitung in der Vorbesprechung

### ➤ Theorie

- Vorstellung der Teilnehmer
- Abfrage der Erwartungen an den Kurs/ Motivation der Teilnehmer
- Vorstellung der Kursleiter
- Besprechung der Ausrüstungsliste, dabei Ausrüstungskunde (insbesondere Anpassung Steigeisen an Schuhe)

## Erster Tag

Anreise nach Vent, gegen 14.00 Uhr Aufstieg zur Hütte, Ausrüstungs- und Knotenkunde (Überprüfen der Vorkenntnisse)

## Zweiter Tag

Bewegungstechniken im weglosen Gelände, elementare Klettertechniken, Anseilen & Sichern im Fels, Halbmastwurfsicherung, Karte und Kompass, GPS

### **Dritter Tag**

Gehen und Sicherung im weglosen Gelände, Blockgelände, Schrofengelände, Geröll  
alpinen Steigen, Klettern bis UIAA II.  
Einrichten einer Abseilstelle, Abseilen, Ablassen  
Grundlagen Wetter und Orientierung

### **Vierter Tag**

Begehen von Firnfeldern, Stufenschlagen, Sicherung im Firn, Begehen von leichten  
Gletschern in der Vertikalzackentechnik, Sicherung im Eis  
Tour über den Gletscher auf das Schwarzkögele mit Abseilen an einer alpinen  
Kletterroute"

### **Fünfter Tag**

Einfache Gletschertour, Tourenplanung durch die Teilnehmer, Führung durch den  
Ausbilder

### **Sechster Tag**

Abstieg und Heimreise je nach Bedarf noch eine Kurze Tour über einen Gipfel in der  
Nähe der Abstiegsroute