

Schnupperklettern (kein Kurs)

Kurzprofil:

Vermitteln und Erfahren von Spaß an sportlicher Bewegung im Klettersport, 3h Indoor/künstl. Kletteranlage. Keine Ausbildung zum selbstständigen Sichern!

Anforderungen:

Auch für Nichtmitglieder. Mindestalter 16 Jahre oder ab 14 Jahre in Begleitung eines Erziehungsberechtigten

Inhalte:

Gurt anlegen, Achterknoten, Gri Gri mit Hintersicherung (Seil einholen wie bei Tube, Knoten nach 2-3m, Ablassen mit Unterstützung durch Hintersicherer), in den Gurt setzen, Gewichtsunterschied, Vertrauen gewinnen in Material und Partner.

Betonen, dass das Sichern in einem Kurs erlernt und geübt werden muss.

Bouldern Anfänger

12h Indoor/KKA/Fels

Ziel: Spaß am Erlernen neuer Klettertechniken und Bewegungen

Spotten in verschiedenen Felsneigungen und bei Quergängen, Aufsprungtechnik, Crashpadbenutzung allein und mit Partner, Sitzstart, Tiefstart, Liegestart, Topout, Mantle, Dynamo, Querungstechniken, Eindrehen

Bouldern Fortgeschrittene

16h Indoor/KKA/Fels

Ziel: Verbesserung der persönlichen Boulder- und Kletterleistung

Spotten und Crashpadnutzung in verschiedenen Geländeformen, Onsight- und Projektaktik, gehobene Techniken wie Zweipunkt, Highball

Grundkurs Sichern für's Gebirge

Kurzprofil:

Erlernen grundlegender Sicherungstechniken und Knoten für den Umgang mit Gurt und Seil auf Bergtouren. Diese Techniken befähigen auch zum Klettern in der Halle. Reicht nicht aus zur selbstständigen Durchführung von Kletter- und Gletschertouren im Gebirge!

2 x 8h künstliche Kletteranlage

Anforderungen:

Durchschnittliche sportliche Begabung, Mindestalter 16 Jahre oder ab 14 Jahre in Begleitung eines Erziehungsberechtigten

Inhalte:

Gurt anlegen, Achterknoten, Halbmastwurf, Bedienen der HMS im Toprope (Einholen und Ablassen), Sichern am Fixpunkt mit HMS, Sichern eines Nachsteigers von oben, Seil ausgeben beim Abklettern, Abseilen mit Tube und Prusik

Ankerstich, Mastwurf, Prusik, Selbstsicherung mit Standschlinge oder Mastwurf

Anforderungen an Fixpunkt / Toprope-Umlenkung / Standplatz / Abseile (nur grundsätzliches! Kein Standplatzbau usw)

Klettertechniken: Kamin, Piaze, Verschneiden, KSP, Frosch, Greifen und Treten, Abklettern

Materialkunde Karabiner, Seil, Gurte, Schlingen

Welches know-how benötige ich noch für mein Vorhaben? (Ziele der TN erfragen und besprechen)

Kletterkurs Toprope

Kurzprofil:

Hier wird die Fähigkeit vermittelt, selbstständig am bereits eingehängten Seil zu klettern und zu sichern. Gesamtumfang 16 h Indoor/künstl. Kletteranlage (Fels auch möglich)

Anforderungen:

Durchschnittliche sportliche Begabung, Mindestalter 16 Jahre oder ab 14 Jahre in Begleitung eines Erziehungsberechtigten

Inhalte:

Klettergurt anlegen, Drei-Bein-Logik, Bremshandprinzip, Sicherungsgerät Tube,

Achterknoten, Ankerstich, Prusik, Seilkommandos,

Einbinden, Einlegen des Kletterseils in das Sicherungsgerät, Karabinerverschluss, Seilendknoten, Partnercheck, Bedienen der Sicherung (Einholen, Halten und Ablassen)

Gewichtsproblematik, Pendelproblematik, Sicherungsposition, Schlappseilproblematik,

Fallübungen

Abseilen mit Tube, Standschlinge, Prusik, Seilendknoten

Materialkunde entsprechend Kursinhalt

Anforderungen an Umlenker (Toprope und Abseilen),

Klettertechnik angepasst an Gruppe: Aufwärmen, Greifen und Treten, KSP, Kamin/Verschneidung/Frosch, angepasste Bewegungs-/Klettertechniken

Kletterscheinprüfung Toprope

Kletterkurs Vorstieg

Kurzprofil:

Hier werden die Grundlagen vermittelt, um selbstständig in der Halle, an künstlichen Kletteranlagen und in gut abgesicherten Felsrouten vorzusteigen. Gesamtumfang 16h Indoor/künstl.

Kletteranlage/Fels

Anforderungen:

Erfolgreich absolvierter Topropekurs oder Kletterschein Toprope,

Durchschnittliche sportliche Begabung, Mindestalter 16 Jahre oder ab 14 Jahre in Begleitung eines Erziehungsberechtigten

Inhalte:

Drei-Bein-Logik, Sicherungsgerät Tube (optional HMS u.a. Sicherungsgeräte wie Smart, Achter, Gri Gri, wenn von den TN mitgebracht und verwendet)

doppelter Bulin, Seilendknoten, Partnercheck, Materialcheck, Gewichtsproblematik, Sicherungsposition, Spotten, Selbstsicherung, (Vorstiegs-)Sicherungstechnik mit Tube, Kollisionsgefahr, bodennahes Sichern, Einhängen von Zwischensicherungen und Einhängen des Seils, Seilführung, Schlappseilproblematik, Umbau mit Ablassen, Abseilen, Abbau mit Abseilen (Rückzug), redundantes Umlenken

Seilaufnehmen, Seilsack

Materialkunde entsprechend Kursinhalt

Klettertechnik je nach Gruppe: Aufwärmen, Eindrehen, Dynamo, offene Tür, stabile Positionen, angepasste Bewegungs-/Klettertechniken

Prüfung Kletterschein Vorstieg (kein Kurs)

Kurzprofil:

Prüfung und Vergabe des DAV-Kletterscheins Vorstieg, ca. 3h Indoor/künstl. Kletteranlage

Anforderungen:

Beherrschen der sicherheitsrelevanten Inhalte beim Klettern und Sichern im Vorstieg.

Durchschnittliche sportliche Begabung, Mindestalter 16 Jahre oder ab 14 Jahre in Begleitung eines Erziehungsberechtigten

Inhalte:

Sicherungsupdate und Korrektur von Fehlern, Vorstellen der Prüfungskriterien, Kletterscheinprüfung. Keine neuen Lehrinhalte!

Sturz-/Sicherungstraining

6 h Indoor/künstl. Kletteranlage

Fallübungen, Stürze halten, Umgang mit Sturzzug und Fangstoß, weiches und hartes Sichern, Gewichtsunterschied, Selbstsicherungstechnik, Beurteilung von Hakensituation und Sturzgelände

Technik / Taktik

2-4 Tage Indoor/KKA/Fels

Rotpunkt, Onsight, Erweiterte Klettertechniken

Klettertraining

16h Indoor/KKA/Fels

Routentraining, Bouldertraining, Systemwandtraining, Campusboard, Griffbrett, Beweglichkeit, Techniktraining, Mentales Training

Behelfsmäßige Bergrettung

8h KKA

Expressflaschenzug, Schweizer Flaschenzug, Ablassen mit Seilverlängerung, Ablassen Retter mit Verletztem, Abseilen mit Verletztem, Selbstrettung / Prusiken, Rücklaufsperrern

Von der Halle an den Fels

2-4 Tage Mittelgebirge / Gebirge

Vermittlung der Erfordernisse und Gegebenheiten in (gesicherten) Naturfelsouten.

Umlenker / Sicherungspunkte begutachten, Einrichten von Topropes

Klettern am Naturfels

Gefahren

Naturschutzaspekte

Topo lesen

Mobile Sicherungstechnik

2-4 Tage Fels (Mittelgebirge)

Ziel: Absichern von Kletterrouten mit (zu) wenig Bohrhaken

Voraussetzung: Vorstiegskurs. Felserfahrung sinnvoll.

Klemmkeile, Friends, Hexcentrics, Schlingen (Sanduhren, Köpfel) richtig legen

Sturzzugrichtung, Seilzug beim Weiterklettern, Verlängern, Verspannen

Haltekräfte Material und Gestein einschätzen

Vertrauen

Grundkurs Alpinklettern

(Michael und Claas)

Aufbaukurs Alpin

(Michael und Claas)

Grundkurs Eisklettern

Kurzprofil:

Erwerb der Fähigkeit, im Steileis (Wasserfall oder Gletscher) Toprope zu klettern und zu sichern

Anforderungen:

Grundkurs Toprope oder Grundkurs Sichern für's Gebirge

Inhalte:

Schlagtechnik, Steigeisentechnik

Klettergrundtechniken im Eis

Alpine Gefahren einschätzen / Informationsquellen (Wetter, Lawinen, Eisqualität)

Materialkunde

Optional: Einrichten von Fixpunkten (Schrauben und Sanduhren)

Aufbaukurs Eisklettern

Kurzprofil:

Erwerb der Kenntnisse und Fähigkeiten, leichte Eiskletterrouten im Vorstieg zu klettern und abzusichern

Anforderungen:

Grundkurs Eisklettern plus Vorstiegskurs (Halle oder Fels)

Inhalte:

Setzen von Eisschrauben, Standplatzbau im Eis, Eissanduhr, Einhängen der Zwischensicherungen, Verbesserung Schlag- und Klettertechniken, Wdhg. Abseilen, Umbauen, Rückzug, Seilkommandos

Materialkunde

Grundkurs Gletscher

Kurzprofil:

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten für die selbständige Durchführung von einfachen Gletschertouren, Grundlage für Aufbaukurs Hochtouren, 6-7 tägige Ausbildung in alpinen Gebieten

Anforderungen:

Kondition für mehrstündige Bergtouren

Inhalte:

Siehe „Checkliste Gletschergrundkurs“

Aufbaukurs Hochtouren

Kurzprofil:

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten für die selbständige Durchführung von mittelschweren kombinierten Hochtouren im Fels bis UIAA 3, Firn und Eis (Steilflanken bis 50 Grad), 5-6 tägige Ausbildung in alpinen Gebieten

Anforderungen:

Grundkurs Gletscher; Kletterkenntnisse Vorstieg sinnvoll

Inhalte:

Vertiefung Grundkurs Gletscher

Begehen von kombinierten Graten und Flanken

Klettern in Vor- und Nachstieg

Sicherungstechnik in steilem Fels, Eis und Firn

Fortgeschrittene Pickeltechniken

Vertiefung Steigeisentechniken

Abseilen, Mobile Sicherungsmittel, Schlagen von Haken, Rückzugsmethoden, Behelfsmäßige Bergrettung

Tourenplanung, Orientierung, Wetterkunde

Materialkunde

Erste Hilfe

Grundkurs Klettersteig

Kurzprofil:

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten zur Durchführung einer Bergtour mit leichten Klettersteigstellen (KS1), 2-4 Tage Fels

Anforderungen:

Grundkurs Bergsteigen, Kondition für 1500 Höhenmeter, Schwindelfreiheit

Inhalte:

Theorie Wetterkunde, Schwierigkeitsskala, Tourenplanung, Materialkunde, Sicherungstechnik, Knotenkunde, Orientierung, Erste Hilfe

Aufbaukurs Klettersteig

Kurzprofil:

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten zur Durchführung einer mittelschweren Klettersteigtour bis KS3, 2-4 Tage Fels

Anforderungen:

Grundkurs Klettersteig, Kondition für 1500 Höhenmeter, Schwindelfreiheit

Inhalte:

Klettertechnik für Klettersteige, Sicherungstechnik, Knotenkunde, Auf- und Abstieg in weglosem Gelände, Erste Hilfe

Grundkurs Skitouren

Aufstieg mit Ski, Spitzkehre, Abfahrt, Lawinenkunde, Entscheidungsstrategien, Orientierung, Tourenplanung, Materialkunde, Wetter

Aufbaukurs Skitouren