

Basiskurs Eisfallklettern

Der Basiskurs richtet sich an alle jene, die das Eisfallklettern in seiner einmaligen Vielfalt erlernen wollen. Unsere Bergführer vermitteln Ihnen die wichtigsten Grundtechniken im steilen Eis damit Sie in Zukunft Ihre eigenen Bergabenteuer so richtig genießen können.

Kursziel: Der Einsteiger erlernt hier die notwendigen Grundlagen für ein eigenständiges und risikobewusstes Klettern an gefrorenen Wasserfällen.

Dauer: Bei den Wochenendkursen werden die wichtigen Inhalte in kompakter Art und Weise vermittelt. Bei den Wochenkursen werden alle Inhalte ausführlich behandelt, wobei auch mehr Zeit für Übungen und Wiederholungen bleibt.

Auswahl an Inhalten (Theorie & Praxis):

Klettertechnik Steileis

- Kletter- und Bewegungstechniken im Steileis
- Raupentechnik
- Diagonaltechnik

Standplatzbau

- Standplatzbau Eis & Wasserfall
- Setzen von Eisschrauben
- Erstellen von „Eissanduhren“

Knotenkunde

- Sackstich, Achterknoten, Prusikknoten, Halbmastwurf, Mastwurf, Ankerstich, Fixierung der Knoten

Anseiltechnik

- Hüftgurt, Hüftgurt-Brustgurt

Sicherungstechnik

- Sichern mit HMS & Tuber

- Einfachseiltechnik
- Körpersicherung - Fixpunktsicherung
- Mobile Zwischensicherungen richtig anbringen
- Gesichert Abseilen mit Tuber
- Seilschaftsablauf (Zweier- und Dreierseilschaft)

Rettungstechnik (Eis)

- Seilrollenflaschenzug, Expressflaschenzug, Prusiktechnik, Seilrolle

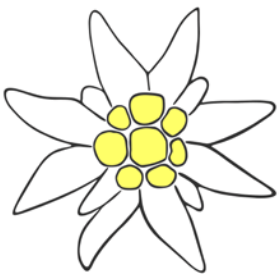
Spezielle Tourenplanung

- Verwendung von Führerliteratur (Topos) und topografischer Karte zur Orientierung und Tourenplanung

Alpine Gefahren – Eis

- Objektive Gefahren (Wetter, Eisschlag, Lawinen, ...)
- Subjektive Gefahren – Faktor Mensch

Ausrüstungskunde (inkl. Spezialausrüstung Steileis)



Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- Rucksack (30-40 Liter)
- Bergschuhe (mit Profilsohle, tauglich für Steigeisen mit Kipphebelbindung)
- Steinschlaghelm**
- Hüftgurt (angepasst), evtl. Brustgurt**
- 3 Reepschnüre, 5-6 mm (1,5 m, 3 m, 3 m)**
- 2 Bandschlingen (vernäht, Umfang 240 cm und 120 cm)**
- 1 HMS-Karabiner**
- 3 Karabiner mit Verschlussicherung**
- 2 Karabiner ohne Verschlussicherung**
- 5 Eisschrauben (16 - 22 cm, moderne Bauart)**
- Klettertaugliche Steigeisen mit Antistollplatte (angepasst)**
- Skistöcke (längenverstellbar)
- 5 Expreßschlingen**
- Sicherungsgerät „Tuber“ mit Platefunktion (ATC-Guide, Petzl Reverso 3, ...)
- 2 moderne Steileisgeräte**
- Schneeschuhe für den Zustieg**

Orientierung

- Karten (AV, ÖK, Tabacco, LK Schweiz, ...)*
- Gebietsführer*
- Höhenmesser (-uhr) *, Busssole *, GPS *

Notfall-Ausrüstung

- Erste-Hilfe (inkl Rettungsdecke, Blasenpflaster, ...)
- Lawinenschütteten-Suchgerät (modernes Digitalgerät, neue Batterien)**
- Lawinenschaufel (bevorzugt aus Metall)**
- Lawinensonde (mind 240 cm lang)**
- Biwaksack *
- Stirnlampe (inkl neue Batterien)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug*
- Handy*

Proviant

- Trink-/Thermosflasche (ca. 1 Liter)

- Tourenverpflegung (z.B. Müsli-/Fruchtriegel, Trockenobst, Speck, Brot)

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Reserveunterwäsche
- Socken, Reservesocken
- Pullover/Jacke (Fleece, Softshell, Wolle, ...)
- Tourenhose (Softshell, ...)
- evtl. Gamaschen
- Anorak und Überhose (wasser-/winddicht, zB Gore Tex)
- Leichte Daunenjacke/-gilet*
- Mütze, Sturmhaube*
- dünnere Handschuhe
- warme Handschuhe

Sonnenschutz

- Sonnen-/Gletscherbrille, Skibrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenhut/Buff/Schildmütze
- Sonnenschutzcreme (min Faktor 30), Lippenchutz

Übernachtung

- Waschzeug
- Leichte Hüttenschuhe
- Hüttenschlafsack (bei Übernachtung auf Hütten)
- Ohrenstöpsel ☺
- OeAV-Ausweis und Kursbestätigung
- Bargeld
- Gute-Nacht-Gutele (Ferrero-Küsschen ☺)

Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas

* wer hat!**als Leihausrüstung möglich – bitte **rechtzeitig** reservieren!

(= 2 Wochen vor Kursbeginn!)