

# Hochtourenkurs Ausbildungsinhalt

Sicher unterwegs im vergletscherten Hochgebirge

Information für Teilnehmer\*innen

Stand: 19.04.2021 Ernst Staudacher

## Theorie:

Risiko Hochtouren → was ist zu beachten
Ausrüstung
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schuhe und Steigeisen: Richtige Kombination, Steigeisen richtig anpassen, Antistollplatte</li> <li>- Hardware: Seil, Gurt, Pickel, Eisschrauben, Karabiner, Schnüre und Schlingen</li> <li>- Rucksack, Bekleidung</li> <li>- Notfallausrüstung: Erste Hilfe, Mobiltelefon, Biwaksack, Stirnlampe</li> <li>- Zusatzausrüstung: Stöcke.....</li> </ul>
Karten und Orientierungskunde
Tourenplanung
Wetter
<b>Notfall – Erste Hilfe</b>

## Praxis:

Knotenkunde
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Achterknoten</li> <li>- Ankerstich</li> <li>- HMS und Mastwurf</li> <li>- Prusik</li> <li>- werden in allen möglichen Varianten erlernt und geübt.</li> </ul>

## Eis:

Anseilen am Gletscher – Gletscherseilschaft
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material- und Gurtmanagement auf Hochtouren</li> <li>- Wann wird anseilt</li> <li>- Wie anseilen: Mittels 3-Weg-Karabiner und Achterknoten</li> <li>- Abstände in Abhängigkeit der Seilschaftsgröße, Bremsknoten und Restseil</li> <li>- Gehen am Gletscherseil - Seildisziplin</li> </ul>
Gehen ohne Steigeisen im Schnee/ Firn bzw. im Eis
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufstieg, Abstieg („Abfahren“) und Querung im aufgeweichten Firn</li> <li>- Einsatz von Stöcken</li> <li>- Sturz bremsen bzw. halten in allen möglichen Positionen: ohne Pickel, ohne Steigeisen; mit Pickel, ohne Steigeisen</li> <li>- Wann Steigeisen anziehen</li> </ul>
Gehen / Klettern mit Steigeisen im Eis
Verankerungen in Firn und Eis
Methoden der Partnersicherung
Rettungstechnik
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mannschaftszug</li> <li>- <b>Seilrolle</b></li> <li>- <b>Selbstrettung (Prusik, Münchhausen)</b></li> </ul>

## Felsteil

Gehen im weglosen Gelände / Klettern im Fels
<ul style="list-style-type: none"><li>- Felsparcours mit folgenden Elementen:<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Gehen auf Reibung im Auf- und Abstieg</li><li>➤ Spreizschritte</li><li>➤ Ansteigen mit Zehe, Hände nur unterstützend zur Balance</li><li>➤ Balance-Elemente (spitze Steine, Blöcke,...)</li><li>➤ Vorwärts – rückwärts ab klettern</li></ul></li><li>- Leichte „Boulder“ mit Trittschulung (treten, steigen) – Aufstieg, Abstieg, Querung</li><li>- <b>Gehen / Klettern am Fels / im kombinierten Gelände mit Steigeisen</b></li></ul>

Verankerungen im Fels
<ul style="list-style-type: none"><li>- Standplatz an einem Fixpunkt: Normbohrhaken bzw. einzementierter Ring, Köpfl und Klemmblock (Sanduhr und Baum sind auf Hochtouren „eher selten“ ☺)</li></ul>
Methoden der Partnersicherung
<ul style="list-style-type: none"><li>- Methoden der Partnersicherung:<ul style="list-style-type: none"><li>➤ HMS für Vor- und Nachstieg vom Fixpunkt</li><li>➤ Gehen am laufenden Seil mit Zwischensicherungen</li><li>➤ <b>Gestaffelt gehen mit Sichern des/ der Nachsteiger vom Fixpunkt</b></li></ul></li><li>- Seiltransport in nicht absturzgefährdetem Gelände</li><li>- <b>Standplatz an 2 Fixpunkten (Reihe)</b></li><li>- <b>Legen mobiler Zwischensicherungen (Keile, Friends)</b></li></ul>

Abseilen
<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Abseilen an Ring mit, Tuber und Prusik</b></li></ul>

