

# Hochtouren Eisklettern

Alpin-Lehrplan 3



# Inhalt

- 6 Vorwort Deutscher Alpenverein
- 7 Einführung
- 9 Bewegungstechnik und Taktik
  - 10 Gehen – Steigen – Klettern in Firn, Eis und Mixed-Gelände
  - 11 Qualitäten der Bewegung
  - 12 Elemente der Bewegung
  - 16 Bewegung lernen
    - 16 Grundmuster (GM)
    - 16 Variationen und Anpassungen (VA)
    - 16 Spiel- und Trainingsformen (ST)
  - 16 Gehtechnik ohne Steigeisen
    - 17 Gehen in spurbarem Schnee
    - 19 Gehen im Firn
    - 22 Bremsen von Rutschen
  - 25 Stufen schlagen
    - 25 Schlagtechnik
    - 26 Aufstieg
    - 26 Abstieg
    - 26 Querung
  - 27 Geh- und Klettertechnik mit Steigeisen
    - 28 Elementartechnik
    - 36 Grundstufe
    - 46 Oberstufe
    - 54 Extremstufe
    - 62 Erweiterte Erfahrungen
    - 67 Anhang zur Technik
  - 68 Klettertechnik im Fels und in kombiniertem Gelände
    - 68 Sicher und kraftsparend klettern
    - 69 Tritttechnik
    - 70 Grifftechnik
    - 71 Bewegungstechnik
    - 76 Abklettern
  - 78 Taktisches Verhalten
    - 78 Allgemeine Taktik
    - 84 Spezielle Taktik
- 94 Top oder Flop – Taktische Tourenplanung in der Praxis
  - 95 Hochferner rauf, Hochfeiler runter – im Flow
  - 96 Mönch, Haston-Eistrup – durchgezogen
  - 97 Droites Nordwand, Colton – verschätzt
- 97 Sicherungstechnik
  - 98 Sicherungstechnische Grundlagen
    - 98 Knoten
    - 101 Anseilen
    - 102 Sicherungsmittel, Fixpunkte und Belastungen
  - 110 Sicherungstechnik am Gletscher
    - 110 Anseilen am Gletscher
    - 110 Gehen und Sichern am Gletscher
  - 112 Sicherungstechnik in absturzgefährdetem Gelände
    - 112 Anseilen in alpinem Gelände
    - 113 Klettern in der Seilschaft
    - 125 Gehen am »kurzen Seil«
    - 127 Gehen auf Firngraten
    - 128 Abseilen
    - 133 Einrichten einer Toprope-Umlenkung im Eis
    - 135 Fortgeschrittene Sicherungstechniken für Spezialisten
- 137 Theoretische Grundlagen
  - 138 Spielformen des Eisgehens und Hochtourengehens
  - 144 Ausrüstung für das Hochtourengehen und Eisklettern
    - 144 Allgemeine Ausrüstung
    - 147 Grundausrüstung für das Begehen von Gletschern
    - 148 Zusatzausrüstung für das Begehen von Firn- und Eisflanken und -wänden
    - 150 Zusatzausrüstung für das Klettern an gefrorenen Wasserfällen und in kombinierten Routen
    - 151 Spezialausrüstung für Dry Tooling und extremes Eis
    - 151 Materialpflege und -tuning

## 152 Gletscherkunde

- 152 Entstehung und Bewegung
- 152 Gletscherspalten
- 153 Moränen
- 154 Praxistipps zum Begehen von Gletschern
- 154 Die Klimaentwicklung und ihre Auswirkung

## 156 Wetterkunde

- 156 Wettersituationen und Tourenplanung

## 160 Behelfsmäßige Bergrettung und Erste Hilfe

- 160 Erste Hilfe und Maßnahmen am Unfallort
- 163 Behelfsmäßige Bergrettung: Allgemeines
- 164 Behelfsmäßige Bergrettung in Fels-, Steileis- und kombiniertem Gelände

## 174 Biwak

- 174 Warum biwakieren?
- 174 Entscheidung und Platzwahl
- 175 Allgemeine Biwaktaktik
- 175 Grundmuster zum Biwakieren

## 177 Orientierung

- 177 Aufgaben der Orientierung
- 177 Orientierungshilfsmittel und Grundwissen
- 180 Taktische Hinweise zur Orientierung

## 182 Alpine Gefahren und Risikomanagement

- 182 Alpine Gefahren und Risiko beim Bergsteigen
- 182 Chancen und Werte
- 182 Risikomanagement: Der Risiko-Dreischritt
- 183 Risikomanagement: Rahmenbedingungen
- 184 Risikobewusst auf Tour mit dem »dreifachen Blick«
- 184 Planung, Szenarien, Checkpunkte
- 185 Subjektiv bedingte Risikofaktoren
- 186 Objektive Gefahren und Gegenmaßnahmen

## 192 Tourenplanung

- 192 Informationsquellen
- 193 Tourenziel und -gebiet
- 193 Jahreszeit
- 193 Momentane Wetterlage
- 194 Leistungsfähigkeit und Können der Teilnehmer
- 194 Anforderungen und technische Schwierigkeiten
- 195 Zeitplan
- 196 Ausrüstung
- 196 Tourenplanung nach dem Schema 3 × 3
- 197 3 × 3-Beispiel Biancograt

## 200 Trainingslehre

- 200 Grundstruktur des Trainings
- 200 Leistungsbestimmende Ressourcen



- 201 Trainierbarkeit der Ressourcen
- 201 Anforderungsprofile der Bergsportarten
- 202 Training der Psyche
- 203 Training der Taktik
- 204 Training der Technik
- 204 Training der konditionellen Fähigkeiten

## 209 Umwelt- und Naturschutz

### 210 Bedeutung der Hochgebirge

- 210 Wildnis
- 210 Lebensraum
- 210 Ressourcen
- 210 Wandel
- 210 Die Alpen: Siedlungs-, Wirtschafts- und Erholungsraum

### 212 Auswirkungen des Bergsports

- 212 Flora
- 213 Trittschäden beim weglosen Gehen
- 213 Belastung des Wassers und der Böden
- 214 Fauna
- 214 Erschließung und touristische Entwicklung

### 216 Perspektiven

- 216 Tirol Deklaration
- 217 Handlungsoptionen
- 218 Stil und Anspruch

### 219 Adressen

### 219 Empfehlenswerte Literatur

### 220 Stichwortverzeichnis

### 224 Über die Autoren

# Hochtouren Eisklettern

Die offiziellen DAV Alpin-Lehrpläne wenden sich nicht nur an Ausbilder, sondern vor allem an Bergsportler selbst. Sie sind nach neuesten didaktischen Erkenntnissen erarbeitet und besonders praxisorientiert aufgebaut. In animativer Aufmachung vermitteln sie – neben dem speziellen Know-how zur jeweiligen Bergsportdisziplin – die Vielseitigkeit und den Erlebniswert des Alpinismus.

- **Bewegungstechnik und Taktik:** Gehen – Steigen – Klettern in Firn, Eis und Mixed-Gelände, Qualitäten der Bewegung, Elemente der Bewegung, Bewegung lernen, Gehtechnik mit und ohne Steigeisen, Stufen schlagen, Klettertechnik im Fels und in kombiniertem Gelände, Taktisches Verhalten, Taktische Tourenplanung in der Praxis
- **Sicherungstechnik:** Grundlagen, Sicherungstechnik am Gletscher und in absturzgefährlichem Gelände
- **Theoretische Grundlagen:** Spielformen des Eisgehens und des Hochtourengehens, Ausrüstung, Gletscher- und Wetterkunde, Behelfsmäßige Bergrettung und Erste Hilfe, Biwak, Orientierung, Alpine Gefahren und Risikomanagement, Tourenplanung, Trainingslehre
- **Umwelt- und Naturschutz:** Bedeutung der Hochgebirge, Auswirkungen des Bergsports, Zukunftsperspektiven

