

Grundstufe

Kurs Nr.	Kursart	Zeit	Teilnahmevoraussetzung / Vorkenntnisse	Lerhrinhalte	Kursziel
120	Einführungskurs Sportklettern (Kletterhalle)	4 x 3h	Keine	Lernen der Grundkenntnisse der Sicherungs-/Klettertechnik und Taktik beim Toprope und Vorstiegsklettern. Vermitteln der Lehrinhalte des DAV Kletterscheines „Toprope“ und „Vorstieg“. Abnahme DAV Kletterschein „Vorstieg“	Sicheres und selbständiges Sportklettern (Toprope und Vorstieg) in künstlichen Kletteranlagen (Halle, Turm)
3	Klettergrundkurs III – Outdoor Klettern (Klettergarten)	2,5 Tage	DAV Kletterschein „Vorstieg“	Spezielle Felsklettertechnik, Taktik, Fädeln-/Einrichten von Umlenkungen, Abseilen. Vermitteln der Lehrinhalte des DAV Kletterscheines „Outdoor“. Abnahme DAV Kletterschein „Outdoor“	Selbständiges Klettern von abgesicherten Einseillängen Sportklettertouren im Klettergarten (Fels)
4	Klettergrundkurs IV – Klettern von Mehrseillängentouren / alpinen Plaisirtouren	4 Tage	Teilnahme am dies- oder letztjährigen Kurs Nr. 3 (+ idealerweise Kurs Nr.5) oder nachweisbare vergleichbare Kenntnisse der in diesen Kursen vermittelten Lehrinhalte.	Mehrseillängentechnik: Sicherungstechnik, Seilkommandos, Standplatzbau, Seilschaft in Aktion. Tourenplanung, alpine Gefahren, Einsatz von mobilen Sicherungsmitteln, Abseil-/Rückzugsmanöver	Selbständiges Klettern von abgesicherten Mehrseillängenrouten im Klettergarten und von alpinen Plaisirrouten

5	Alpiner Basiskurs (Gebirge)	2,5 Tage	Keine	Gehen im weglosen Gelände, Begehen von Schneefeldern, Ausgleiten auf Schneefelder, Begehen von Klettersteigen, alpine Gefahren, Tourenplanung, Orientierung	Selbständiges Begehen von Bergtouren im Schwierigkeitsgrad T4 und von leichten Klettersteigen
6	Grundkurs Hochtouren (Hochgebirge)	3 Tage	Teilnahme am dies- oder letztjährigen Kurs Nr. 5 oder nachweisbare vergleichbare Kenntnisse der in diesem Kurs vermittelten Lehrinhalte	Spaltenbergung, Begehen von Gletschern, Anseilen in der Seilschaft am Gletscher, Pickel und Steigeisentechnik, Eistechnik	Begehen von leichten (kombinierten) Hochtouren
30	MTB Fahrtechnik I	1 Tag	Allgemeine Sportlichkeit, funktionstüchtiges MTB	Wiederholung und Vertiefung erlernter Techniken, Sicher mit Clickies, Organisationsformen der Gruppe (u.a. Windschatten), Kurventechnik I, Hindernisse I, Singletrail I	Verfeinern und Erweitern der MTB-Techniken im leichten Gelände
31	MTB Fahrtechnik II	1 Tag	Teilnahme am Kurs Nr. 20 oder Beherrschung der angegebenen Inhalte	Funktionstüchtigkeit der Ausrüstung, Koordinations-Schulung I, Kraftübertragung I+II, Bremstechnik I, Biken in der schiefen Ebene	Sicheres Beherrschen wichtiger MTB-Basistechniken im einfachen Gelände
32	MTB Fahrtechnik Workshop	6 Abende	Keine	Erlernen von Techniken, die notwendig sind für das sichere & kontrollierte Befahren von holperigen, groben und steilen Karrenwegen, mittleren bis anspruchsvollen Trails mit Wurzeln, Felsen, Stufen, engeren Kurven und Kehren	Sicheres Beherrschen wichtiger MTB-Basistechniken auf einfachen Single Trails

33	MTB Schrauberkurs	1 Abend	Keine	Bike Service und Reparatur von kleineren Defekten, wie z.B. Schlauch und Mantel wechseln bzw. flicken, Bremse einstellen, Beläge wechseln, Schaltung einstellen, Kette wechseln und nieten...	Fähigkeit der Reparatur von kleinen Defekten / Behebung von Pannen auf Tour
7	Tiefschnee Training	2 Tage	Grundkenntnisse im Pistenskilauf	Intensives Üben der Tiefschneetechnik im Gelände mit Liftaufstieg (kein Lawinen oder Skitourenkurs!).	Verbesserung der Fahrtechnik im Tiefschnee
8	LVS Gerätetraining und Verschüttetensuche	1 Tage	Keine	Handhabung LVS-Geräte/ Lawinensonden, Intensives Üben der Verschüttetensuche,	Beherrschung des LVS Gerätes und der Verschüttetensuche
9	Grundkurs Lawinen	2 Tage	Grundkenntnisse im Skitourengehen oder Schneeschuhgehen	Handhabung LVS-Geräte/ Lawinensonden, ABS-Ballon, Intensives Üben der Verschüttetensuche im Schnee, theoretische und praktische Schnee/Lawinenkunde	Beherrschung des LVS Gerätes. Kenntnisse über Lawinenkunde, sicherer Umgang mit Lawinenverschüttung
10	Grundkurs Skitouren	4 Tage	Grundkenntnisse im Pistenskilauf	Ausrüstungskunde (Skitourenausrüstung wie LVS Geräte/Sonden, Ski, Felle), Auf-/Abstiegstechnik, Spurwahl, Lawinenkunde, Verschüttetensuche, Skitechnik, Touren	Selbständiges Durchführen von leichten Skitouren
11	Orientierung	1 x 3h Theorie, 1 x 3h Praxis	Keine	Einführung in den Umgang mit Karte, Kompass, Höhenmesser, GPS. Geländeorientierung erlernen	Karte lesen können, Kompass, Höhenmesser, GPS verstehen und anwenden können

12	Erste Hilfe im Gebirge	12h	Keine	Lebensrettende Sofortmaßnahmen, Bedrohliche Störungen der Vitalfunktionen, Kälte- und Hitzeschäden, Knochen-, Gelenk- und Weichteilerkrankungen, Erste-Hilfe-Set für die Berge,	Teilnahmebescheinigung für Führerschein, FÜL- und Jugendleiterausbildung,
-----------	-------------------------------	-----	-------	---	---

Aufbau-/Trainingsstufe

Teilnahmevoraussetzung ist generell **Anwendungspraxis** und das Beherrschen der entsprechenden grundlegenden Sicherungs- und Klettertechniken.

KursNr.	Kursart	Zeit	Teilnahmevoraussetzung / Vorkenntnisse	Lehrinhalt	Kursziel
13	Erwerb des DAV Kletterscheins „Vorstieg“ (Kletterhalle)	4h	Grundkenntnisse des Vorstiegskletterns	Auffrischung und Wiederholung der Grundkenntnisse der Sicherungs-/Klettertechnik und Taktik beim Vorstiegsklettern. Abnahme DAV Kletterschein „Vorstieg“	Bestehen der Abnahme des DAV Kletterscheins „Vorstieg“
14	Techniktraining Sportklettern (Kletterhalle)	3x3h	Grundkenntnisse der Sicherungstechnik, Bewegungserfahrungen und Klettern im 6. Grad oder schwerer	Verschiedene Themen: z.B. Grundtechniken des modernen Sportkletterns, Videoanalyse, Persönliche Fehleranalyse, Individuelles Trainingsprogramm	Steigerung des persönlichen Kletterkönnens, Entwicklung von ökonomischen Bewegungen beim Klettern
15	Trainingslehre Sportklettern (Kletterhalle)	3x3h	Längerfristige Klettererfahrung, Beherrschen des 7. Schwierigkeitsgrades oder schwerer, Motivation für ein zielorientiertes Klettertraining	Verschiedene Themen: z.B. Einführung in die allgemeine und spezielle Trainingslehre, Trainingsmittel, Aufbau von Trainingseinheiten und Trainingsplanung, Theorie und Praxis beim Sportklettertraining	Kenntnisse über Aufbau von spezifischem Sportklettertraining, Individuelle Trainingsplanung

17	Aufbaukurs Hochtouren (Hochgebirge)	3 Tage	Kurs Nr. 4 +6 oder nachweisbare vergleichbare Kenntnisse der in diesen Kursen vermittelten Lehrinhalte	Sicherungstechnik, Orientierung, Taktik, Ausrüstung, und Themen nach Bedarf	Auffrischung, Aktualisierung des persönlichen Wissens und Könnens
18	Behelfsmäßige Bergrettung (Kletterturm)	4h	Kurs Nr. 4 oder nachweisbare vergleichbare Kenntnisse der in diesem Kurs vermittelten Lehrinhalte	Ablassen eines Verletzten bis zum Wandfuß (Seilverlängerung), Flaschenzüge, Selbstrettung nach oben (z.B. aus Überhang o. Gletscherspalte)	Behelfsmäßige Kameraden (Selbst)-Rettung nach Unfall in Felswand (Gletscherspalte)
19	Canyoning	1 x 2h Theorie 2 Tage Praxis	Sicherungs- und Seiltechnik, insbesondere sicheres selbständiges Abseilen, sicheres Schwimmen	Tourenplanung, Canyoningtechnik, Ausrüstungskunde, Tour	Begehen von leichten Canyons
20	Aufbaukurs Lawinen (Führung)	4 Tage	Skitourenenerfahrung (Praxis)	Fortgeschrittene Lawinensuche (komplexe Mehrfachverschüttung), Lawinenkundliche Planung von Skitouren. Durchführung der geplanten Skitouren in der Praxis: (On Tour) Lawinengerechtes Verhalten, Entscheidungstraining, Feedback/Reflexion	Verbesserung der Lawinen und Skitouren Entscheidungs- und Führungskompetenz
21	Aufbaukurs Eisfallklettern	1 x 2h Theorie, 1 Tag Praxis	Handhabung VS-Geräte, Verschüttetensuche, Sicherungs- und Seiltechnik, Kletterpraxis Fels	Tourenplanung, Eis-Kletter und Sicherungstechnik, Ausrüstungskunde, Tour	Begehen von leichten Eiswasserfällen
22	Aufbaukurs Skihochtouren	1 x 2h Theorie, min 3	Teilnahme am Kurs Nr. 5 + 9 + 20 oder nachweisbare vergleichbare Kenntnisse der in	Spaltenbergung, Begehen von Gletschern mit Ski, Anseilen mit Ski in der Seilschaft am Gletscher,	Begehen von leichten Skihochtouren (Skihochtouren=

		Tage Praxis	<i>diesen Kursen vermittelten Lehrinhalte</i> + Grundkenntnisse Sicherungstechnik	Pickel und Steigeisentechnik, Eistechnik	Skitouren im verglletscherten Gelände)
23	Aufbaukurs Skitouren	2,5 Tage	Skitourenenerfahrung (Praxis)	Wiederholung/Auffrischung des im Grundkurs Skitouren gelernten: Auf-/Abstiegstechnik, Spurwahl, Lawinenkunde, Skitechnik, Touren	Selbständiges Durchführen von Skitouren