alpenverein akademie

LEHRPLAN

Übungsleiterin/Übungsleiter

Skihochtouren

Winter 2018

Version 1805. ÖAV Abteilung Bergsport- Larcher, Mössmer, Wanner.

INHALT

A) Bildungsziel 4

B) Voraussetzungen 4

C) 3 Stufen des Kompetenzerwerbs 4

D) Lehrziele & Methodik 6

1. ORIENTIERUNG [6UE] 6

1.1. GPS 6

1.2. Smartphone 6

2. SEILTECHNIK [15 UE] 7

2.1. Gletscherseilschaft 7

2.2. Verankerungen im Schnee 7

2.3. Verankerungen im Eis 7

2.4. Fixpunktsicherung 7

2.5. Auf- und Abstieg am Fixseil 8

3. RETTUNGSTECHNIK [15 UE] 9

3.1. Mannschaftszug 9

3.2. Seilrolle 9

3.3. Selbstrettung beim Spaltensturz 9

3.4. Biwak 9

4. RISIKO SKIHOCHTOUR [5 UE] 10

4.1. Praktische Gletscherkunde 10

4.2. Höhe 10

4.3. Wetter 10

4.4. Sicht/Orientierung 10

5. FÜHRUNGSTECHNIK [8 UE] 12

5.1. Gruppengrösse 12

5.2. Abfahrtsmaßnahmen 12

5.3. Fahren am Seil 12

5.4. Sammelpunkte 12

5.5. Skitragetechnik 12

5.6. Steigeisentechnik 13

5.7. Harscheisen 13

6. AUSRÜSTUNGSKUNDE [2 UE] 14
6.1. Technische Ausrüstung 14
6.2. Bekleidung 14
7. LEHRAUFTRITTE [5 UE] 15
E) Beurteilung der Teilnehmer 16
F) Stundenplan 17

Gender-Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Dokument auf eine geschlechtsneutrale Differenzierung (z.B. Teilnehmerin / Teilnehmer) verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat ausschließlich redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Der Ausdruck „Teilnehmer“ wird im Lehrplan mit TN abgekürzt und bezieht sich auf männliche und weibliche Teilnehmer am Übungsleiterkurs.

A) Bildungsziel

Die Ausbildung zum Übungsleiter Skihochtouren baut inhaltlich auf dem Übungsleiter Skitouren auf. Der Übungsleiter Skihochtouren ist ein erfahrener Skihochtourengeher, der über die Kompetenzen verfügt, Gruppen ehrenamtlich auf selbst gewählten Skihochtouren verantwortungsvoll und risikobewusst zu führen, sowie bei Notfällen auf Skihochtouren effizient Hilfe zu leisten. Der Übungsleiter Skihochtouren ist zudem in der Lage, Einsteigern und Leicht-Fortgeschrittenen grundlegende Fertigkeiten zur freudvollen und risikobewussten Ausübung des Skihochtouren-Sports zu vermitteln. Der Schwerpunkt der Ausbildung zum „Übungsleiter Skihochtouren" liegt primär im Bereich Führungskompetenz.

Umfang der Ausbildung: ca. **56 Unterrichtseinheiten** (UE) an 5 Tagen.

B) Voraussetzungen

- **Die Grundvoraussetzung zur Teilnahme am Übungsleiter Skihochtouren ist der positiv abgeschlossene Übungsleiter Skitouren oder Instruktor Skitouren.**
- Erfahrung in Planung und Durchführung von Skihochtouren. Praxisnachweis: „Nenne 6 Skihochtouren (mit Gletscher- und Felspassagen) mit mindestens 1000 Höhenmetern, die du in den letzten zwei Jahren eigenständig durchgeführt hast. Bitte in Klammer den Namen eines Partners und das Datum (Monat, Jahr) angeben."
- Eigenkönnen: Klettern im Blockgelände mit Skitourenschuhen (UIAA 2+) und das Begehen von Firnflanken bis 45° sowie Trittsicherheit und Schwindelfreiheit im weglosen Gelände
- Seiltechnik: Sackstich, Achterknoten, HMS, Ankerstich, Mastwurf und Prusik
- Ausdauer und Fitness: Aufstieg über 1000 Höhenmeter in max. 3 Stunden ohne Erschöpfungszeichen
- Mindestalter: 16 Jahre.

C) 3 Stufen des Kompetenzerwerbs

Die Handlungsdimension, d.h. die **Lernstufe** auf der die TeilnehmerInnen den Inhalt eines Lernergebnisses erwerben sollen, sind durch die Buchstaben (V), (A) und (L) gekennzeichnet. Dabei kennzeichnet die Lernstufe:

(V) „Verstehen":
- Sinn erfassen und begreifen
- Bescheid wissen über …

Voraussetzung für diese Lernstufe ist „wissen":
wissen ➔ verstehen

(A) „Anwenden":
- Fakten interpretieren, relevantes Wissen abrufen und auf etwas übertragen
- Erlernte „Tools" verwenden z.Bsp. mit Entscheidungsstrategien arbeiten können.

Voraussetzung für diese Lernstufe ist „verstehen“:
verstehen ➔ anwenden

(L) „Lehren“:

- Bestehendes Wissen sinngemäß weitergeben können
- Fertigkeiten auf Sektionstouren oder Schulungen vermitteln und Übungen anleiten können.

Voraussetzungen für diese Lernstufe sind „Verstehen“ und „Anwenden“:
Verstehen/anwenden ➔ lehren

Die zu erreichende Kompetenzstufe (V, A und L) ist den nachfolgenden Lehrplaninhalten zugefügt. Die gewählte Arbeitsform hängt von den Inhalten ab und wird in Kleingruppenarbeit, praxisorientierten Übungen, Präsentationen, Vorträgen und Lehrauftritten organisiert.

D) Lehrziele & Methodik

1. ORIENTIERUNG [6UE]

1.1. GPS

Der Teilnehmer …

- ✓ kann die Koordinaten von Wegpunkten ins GPS Gerät eingeben (**A**)
- ✓ kann Wegpunkte zu einer Route zusammenführen (**A**)
- ✓ ist in der Lage die Koordinaten seines Standortes zu bestimmen (**A**)

Nicht-Lerninhalte:

- × Spezialfunktionen der einzelnen GPS Geräte
- × Digitale Tourenplanung mit spezieller Software

Methodik:

- [Indoor/Gruppe] Kartentisch – Planung einer Tour mit GPS Punkten
- [Outdoor/Gruppe] GPS Übungen auf Tour

1.2. Smartphone

Der Teilnehmer …

- ✓ kann die App alpenverein**aktiv** zur Orientierung/Standortbestimmung nützen (**A**)
- ✓ kann Touren und Kartenausschnitte downloaden und offline verfügbar machen (**A**)
- ✓ kennt Möglichkeiten, sein Smartphone energiesparend einstellen. (**A**)

Methodik:

- [Indoor/Gruppe] App-Funktionen (Menü) vorstellen / Kartenausschnitte downloaden
- [Outdoor/Gruppe] Im Gelände wird die App alpenverein**aktiv.com** zur Standortbestimmung verwendet.

2. SEILTECHNIK [15 UE]

2.1. Gletscherseilschaft

Der Teilnehmer …

- ✓ kennt die Anseilmethoden am Gletscher (**L**)
- ✓ kennt die notwendigen Zwischenabstände und die Anwendung von Bremsknoten in Abhängigkeit der Seilschaftsgrösse (**L**)
- ✓ weiß Bescheid über die Notwendigkeit der Seildisziplin (bei Pausen, Schlappseil, etc.) (**L**)

Methodik:

- [Outdoor/Gruppe] Vormachen und erklären durch Ausbilder. Nachmachen durch TN, in der Folge Wiederholung durch andere TN. Aufsteigen und Abfahren am Seil.

2.2. Verankerungen im Schnee

Der Teilnehmer …

- ✓ kann stabile Verankerungen im Schnee mit Hilfe von Ski oder Pickel aufbauen (T-Anker, Stehpickel, Sitzpickel, Steckski) (**A**)

Methodik:

- [Outdoor/Gruppe] Vormachen und erklären durch Ausbilder. Nachmachen durch TN und Kontrolle/Diskussion der einzelnen Verankerungen durch die gesamte Gruppe.

Nicht Lehrziele:

- × Steckpickel
- × Lösbarer T-Anker und Lösbarer Steckpickel

2.3. Verankerungen im Eis

Der Teilnehmer …

- ✓ kann Eisschrauben richtig setzen (**A**)

Methodik:

- [Outdoor/Gruppe] Vormachen und erklären durch Ausbilder in geeignetem Gelände. Nachmachen durch TN. Bei Bedarf Wiederholung auf Tour.

Nicht Lehrziele:

- × Standplatz im Eis an zwei oder mehreren Fixpunkten (Reihe)
- × Eissanduhr
- × Gesicherter Vorstieg in Eisflanken

2.4. Fixpunktsicherung

Der Teilnehmer …

- ✓ kann die Fixpunktsicherung bei steilen Eispassagen (an einer Eisschraube) oder Felspassagen anwenden (**A**)
- ✓ ist in der Lage einen Standplatz am stabilen Felskopf oder einem Ringhaken zu machen (**A**)
- ✓ beherrscht die HMS Sicherung und kann diesen mittels Wasserklang abbinden (**A**)

Methodik:

- [Outdoor/Gruppe] Vormachen und erklären durch Ausbilder. Nachmachen durch TN. Wiederholung auf Tour.

Nicht-Lerninhalte:

- ✗ Anwendung von Sicherungsgeräten (Reverso)
- ✗ Standplatzbau Fels mit mobilen Sicherungsmitteln (Friends, Keile)
- ✗ Standplatz mittels Reihenverankerung bzw. „Weiches Auge“

2.5. Auf- und Abstieg am Fixseil

Der Teilnehmer …

- ✓ ist in der Lage ein Fixseil mit zuverlässigem Fixpunkt (Eisschraube, Kopfschlinge oder Bohrhaken) anzulegen (**A**)
- ✓ kann die Gruppe instruieren, das Fixseil mittels Prusik zu begehen **(L)**
- ✓ kann den Gruppenletzten via HMS zum Sammelpunkt holen (**A**)

Methodik:

- [Outdoor/Gruppe] Gruppe legt mit Hilfe des Ausbildners ein Fixseil an. Geländewahl ist entscheidend. TN begehen das Fixseil via Prusik. Wenn möglich praxisnahe Übung auf Tour.

Nicht-Lerninhalte:

- ✗ Anwendung von Seilklemmen

3. RETTUNGSTECHNIK [15 UE]

3.1. Mannschaftszug

Der Teilnehmer …

✓ kann eine Gruppe bei der Durchführung des Mannschaftszugs anleiten (**L**)

Methodik:

- [Outdoor/Gruppe] Vormachen und erklären durch Ausbilder in geeignetem Gelände. Nachmachen durch TN in geeigneter Gruppengröße. Diskussion in der Gruppe.

3.2. Seilrolle

Der Teilnehmer …

✓ ist in der Lage seinen Tourenpartner unter Anwendung der Technik „Seilrolle“ aus einer Gletscherspalte zu bergen (**A**)

✓ kann die Microtraxion beim Aufbau der Seilrolle gezielt einsetzen (**A**)

Methodik:

- [Outdoor/Gruppe]
  - Im rückgesicherten Übungsparcour wird die Technik vom Ausbilder vorgemacht und erklärt. Im Anschluss erfolgt das Üben in Zweier- und/oder Dreier Seilschaften. Wenn es das Gelände erfordert, so hat eine funktionierende und ständig überprüfte Rücksicherung zu erfolgen.

Nicht Lehrziele:

× Flaschenzug

3.3. Selbstrettung beim Spaltensturz

Der Teilnehmer …

✓ kennt die Technik der Selbstrettung und kann die 2 Stufen dieser Technik fehlerfrei anwenden (Prusiktechnik und Münchhausentechnik mit Reepschnüren und Gardaknoten) (**A**)

✓ kann neben der klassischen Methode auch die einfachere Variante mit Microtraxion und Tibloc anwenden (**A**)

Methodik:

- [Outdoor/Gruppe]
  - Vormachen und erklären durch Ausbilder im Übungsgelände. Nachmachen durch TN. In der Folge mehrmaliges Wiederholen.

3.4. Biwak

Der Teilnehmer …

✓ kennt die Anwendungsmöglichkeiten des Biwaksacks (**A**)

✓ kann ein Biwak (Panzerknacker) bauen (**A**)

✓ kennt weitere Möglichkeiten zu biwakieren (**A**)

Methodik:

- [Outdoor/Gruppe] Die Lerninhalte werden gemeinsam mit dem Ausbilder in der Gruppe erarbeitet.

4. RISIKO SKIHOCHTOUR [5 UE]

4.1. Praktische Gletscherkunde

Der Teilnehmer …

- ✓ kennt die Spaltenproblematik auf Skihochtour (**V**)
- ✓ weiß über die Auflösung des Permafrosts und dem damit verbundenen Anstieg des Steinschlagrisikos in Flanken Bescheid (**V**)
- ✓ erkennt typische Spaltenzonen und kann diesen gezielt ausweichen (**A**)
- ✓ weiß über die Gefahr von Seracs (Eisschlag) Bescheid (**V**)

Methodik:

- [Indoor/Gruppe] PPT Vortrag „Risiko Skihochtour“
- [Outdoor/Gruppe] In der Gruppe werden mit dem Ausbilder kritische Geländeabschnitte analysiert und die notwendigen Konsequenzen erörtert.

4.2. Höhe

Der Teilnehmer …

- ✓ kennt die Reaktion und typischen Symptome des Körpers in der Höhe (**V**)
- ✓ weiß, wie man sich richtig auf Touren in der Höhe vorbereitet und präventive Massnahmen gegen die Höhenkrankheit setzt (Langsam Gehen, viel Trinken) (**A**)

Methodik:

- [Indoor/Gruppe] Diskussion/Erklärung in der Gruppe mit dem Ausbilder.

4.3. Wetter

Der Teilnehmer …

- ✓ weiß um die Wichtigkeit stabiler Wetterverhältnisse auf Skihochtour Bescheid (**V**)
- ✓ kann sich aktuelle Wetterinfos besorgen und dementsprechend Konsequenzen daraus ziehen (Tour durchführen, Tour umplanen, Tour absagen) (**A**)
- ✓ kennt die „Windchill- Problematik“ (**V**)
- ✓ kennt die Gefahren von Sonne und Strahlung (**V**)

Methodik:

- [Indoor/Gruppe] PPT Vortrag „Risiko Skihochtour“ und PPT Vortrag „Wetter“
- [Outdoor/Gruppe] Der Wetterverlauf wird während der Tour beobachtet. Änderungen in der Tourendurchführung werden in der Gruppe diskutiert und gemeinsam getroffen.

Nicht-Lerninhalte:

- × Weitreichende meteorologische Fachbegriffe und komplexe Zusammenhänge

4.4. Sicht/Orientierung

Der Teilnehmer …

- ✓ ist sich der Bedeutung von guten Sichtverhältnissen auf Skihochtour bewusst (**V**)

✓ kann sich bei schwierigen Sichtverhältnissen mittels GPS und/oder Smartphone orientieren und bewegen (**A**)

Methodik:

- [Outdoor/Gruppe] GPS Übungen bei schlechten Sichtverhältnissen im White Out.

Nicht-Lerninhalte:

✗ Marschskizze

5. FÜHRUNGSTECHNIK [8 UE]

5.1. Gruppengrösse

Der Teilnehmer …

- ✓ weiß um die Vorteile kleiner bzw. Nachteile großer Skitouren-Gruppen; er kennt die ÖAV Empfehlung zur maximalen Größe von Skihochtouren-Gruppen (5+1) (**A**)

Methodik:

- [Outdoor/Gruppe] Vorzeigen und Erklären durch den Ausbilder. Abwechselnde Gruppenführung der Teilnehmer.

5.2. Abfahrtsmaßnahmen

Der Teilnehmer …

- ✓ ist sich der Notwendigkeit bewusst, die Gruppe immer über ihm zu sammeln (**A**)
- ✓ kennt die wichtigsten Abfahrtsstrategien (Einzel-, Korridor- und Spurfahren) (**A**)

Methodik:

- [Outdoor/Gruppe] Vorzeigen und Erklären durch den Ausbilder. Abwechselnde Gruppenführung der Teilnehmer.

5.3. Fahren am Seil

Der Teilnehmer …

- ✓ kann eine Gruppe so instruieren, dass sie sicher und sturzfrei am Seil abfahren kann (**A**)

Methodik:

- [Outdoor/Gruppe] Vorzeigen und Erklären durch den Ausbilder. Abwechselnde Gruppenführung der Teilnehmer.

5.4. Sammelpunkte

Der Teilnehmer …

- ✓ kann strategisch wichtige Sammelpunkte im Gelände identifizieren (**A**)
- ✓ weiß über die Wichtigkeit der Sammelpunkte Bescheid (Absturz, Spalten, Lawinen) (**V**)

Methodik:

- [Outdoor/Gruppe] Vorzeigen und Erklären durch den Ausbilder. Abwechselnde Gruppenführung der Teilnehmer.

5.5. Skitragetechnik

Der Teilnehmer …

- ✓ kennt die beiden Möglichkeiten (A-Frame,Diagonal), Ski am Rucksack zu fixieren (**A**)
- ✓ weiß über die Problematik der Skibefestigung auf Airbagrucksäcken Bescheid (**V**)

Methodik:

- [Outdoor/Gruppe] Vorzeigen und Erklären durch den Ausbilder. Bei Aufstiegen überprüft der Gruppenführer die Befestigungen und gibt gegebenenfalls Tipps.

5.6. Steigeisentechnik

Der Teilnehmer …

- ✓ kennt die verschiedenen Steigeisentypen und kann diese einstellen und montieren (**A**)
- ✓ kennt die Grundlagen der Steigeisentechniken (Allzacken- und Frontalzackentechnik) und kann eine Anfängergruppe gezielt instruieren (**L**)

Methodik:

- [Outdoor/Gruppe] Vorzeigen und Erklären durch den Ausbilder. Nachmachen und Üben der Kursteilnehmer. Übungslehrauftritte falls zeitlich möglich.

Nicht-Lerninhalte:

- × Steileisklettern mit 2 Eisgeräten

5.7. Harscheisen

Der Teilnehmer …

- ✓ weiß um die Wichtigkeit von Harscheisen auf Skihochtouren Bescheid (**V**)
- ✓ erkennt frühzeitig, wann Harscheisen anzulegen sind (**A**)
- ✓ kann Montage- und Anwendungstipps für das Gehen mit Harscheisen geben (**L**)

Methodik:

- [Outdoor/Gruppe] Vorzeigen und Erklären durch den Ausbilder. Auf Tour gibt der Gruppenführer explizite Anweisungen, wenn Harscheisen gebraucht werden.

6. AUSRÜSTUNGSKUNDE [2 UE]

6.1. Technische Ausrüstung

Der Teilnehmer …

- ✓ kennt die technischen Ausrüstungsgegenstände Gurt, Pickel, Steigeisen, Karabiner und Eisschraube und ist mit deren Anwendung vertraut (**A**)
- ✓ weiß über Qualitätsunterschiede und die Überprüfung der Funktionstüchtigkeit Bescheid und kann Gruppenmitgliedern diesbezüglich beratend zur Seite stehen (**A**)

Methodik:

- [Indoor/Gruppe] Ausrüstungsbasar – Diskussion der technischen Ausrüstung
- [Outdoor/Gruppe] Anwendung der Ausrüstung auf Tour.

6.2. Bekleidung

Der Teilnehmer …

- ✓ weiß über die Notwendigkeit funktioneller Skihochtouren Bekleidung Bescheid (**V**)

Methodik:

- [Indoor/Gruppe] Ausrüstungsbasar – Diskussion der wichtigsten Bekleidungsstücke
- [Outdoor/Gruppe] Anwendung der Ausrüstung auf Tour. Evt. Diskussion in der Gruppe.

7. LEHRAUFTRITTE [5 UE]

Am letzten Kurstag finden Lehrauftritte in Form eines Stationsbetriebs oder einer Lehrskihochtour statt, in dem zentrale Führungselemente wiederholt und geübt werden können. Die TeilnehmerInnen erhalten über ihre Leistung zeitnah ein Feedback.

Folgende Themen werden im Zuge von Lehrauftritten/Wiederholung nochmals behandelt. Unklarheiten werden an dieser Stelle noch bereinigt. Das präsentieren vor der Gruppe wird geübt.

- Lawinenlagebericht
- Praktische Gletscherkunde
- Verankerungen im Schnee und Eis
- Mannschaftszug
- Seilrolle
- Gletscherseilschaften bilden
- Bussole und Planzeiger
- Karte
- Richtige Tourenplanung mittels Formular
- GPS
- Großer LVS-Check
- Ausrüstungsgegenstände auf Skihochtour
- Elementare Notfallausrüstung
- Notfallschema bei Lawinen

E) Beurteilung der Teilnehmer

Der ÜL-Skihochtouren ist ein Ausbildungslehrgang mit qualifizierendem Abschluss. Konkret entscheidet der verantwortliche Ausbilder darüber, ob der Teilnehmer (TN) den Kurs „bestanden“ oder „nicht bestanden“ hat. Die „bestanden“-Kriterien bzw. Schlüsselqualifikationen werden den TN am Kursbeginn mitgeteilt (bzw. sind diese Online verfügbar).

Schlüsselqualifikationen

TN werden während des gesamten Kurszeitraums nach folgenden **Schlüsselqualifikationen (SQ)** beobachtet und beurteilt (Mit der Reihenfolge des SQ ist keine Wertung verbunden):

- **(SQ 1) Fitness & Sportmotorik:** Der TN verfügt über die für die erfolgreiche Ausübung der Sportart notwendigen physischen (Ausdauer, Kraft, Bewegungstechnik) und psychischen (Mut, Achtsamkeit) Eigenschaften und Fertigkeiten. Im Bereich Ausdauer/Fitness wird erwartet, dass ein Anstieg über 1000 Höhenmeter (in ca. 3 Stunden) für den TN keine Grenzbelastung darstellt. Für das zu bewertende Abfahrtsverhalten ist ein zügiger, sicherer, d.h. kontrollierter und (weitgehend) sturzfreier Abfahrtsstil als Bewertungsmaßstab anzulegen.
- **(SQ 2) Fachkompetenz:** Der TN verfügt in ausreichendem Maß über die fachspezifischen Kompetenzen, um eine Gruppe auf Skihochtouren im freien Skiraum zu führen oder einer Gruppe grundlegende Fertigkeiten für risikobewusste und freudvolle Skihochtouren zu vermitteln. Zusätzlich zu den beim Übungsleiter Skitour behandelten Inhalten verfügt der Übungsleiter Skihochtour über ein fundiertes Basiswissen im Bereich Seiltechnik sowie ein erweitertes Wissen über Orientierung.
- **(SQ 3) Risikoverhalten & Selbsteinschätzung:** Der TN verfügt über ein ausgeprägtes Risikobewusstsein und zeigt allgemein umsichtiges Verhalten. Er verfügt über eine realistische Selbsteinschätzung und man kann darauf vertrauen, dass er im Rahmen seiner Vereinstätigkeit nur für solche Führungstouren und Kurse die Verantwortung übernimmt, denen er eindeutig gewachsen ist.
- **(SQ 4) Lernbereitschaft & Lernfortschritt:** Der TN zeigt Neugier und große Bereitschaft, sein Know how zu erweitern und sich persönlich mit seiner Erfahrung einzubringen. Demonstrationen, Erklärungen, Anweisungen und Korrekturen kann er rasch und erfolgreich umsetzen und in sein Verhaltens-Repertoire integrieren.
- **(SQ 5) Soziale Kompetenzen:** Der TN verfügt in ausreichendem Maße über Kompetenzen wie Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme, Kommunikationsfähigkeit, wertschätzender Umgang mit Anderen, Führungsqualitäten und Teamfähigkeit. Diese Kompetenzen sind hinsichtlich des spezifischen Bildungszieles zu beurteilen.

bestanden/nicht bestanden

Teilnehmer am ÜL-Skitouren haben den Kurs „bestanden“, wenn sie dem verantwortlichen Ausbilder in allen 5 Schlüsselqualifikationen einen „positiven“ Eindruck vermitteln. Ein „nicht bestanden“ - wenn die Defizite in einer Schlüsselqualifikation zu groß sind - hat eine Wiederholung des gesamten Kurses zur Folge. Kurserfolg „bestanden/nicht bestanden“ wird am Vorabend des letzten Kurstages, unter Umständen auch erst am letzten Kurstag bekannt gegeben.

F) Stundenplan

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
7:00	Anreise				
8:00		Führungstechnik Orientierung Seiltechnik	Führungstechnik Orientierung Rettungstechnik	Führungstechnik Orientierung Mensch & Gruppe	Lehrauftritte
9:00					
10:00	Check In Bezug der Quartiere Kurseröffnung				
11:00					
12:00	Ausrüstungskontrolle Methodische Grundlagen Führungstechnik				Kursabschluss
13:00					
14:00					
15:00	Pause	Pause	Pause	Pause	Heimreise
16:00					
17:00	Seiltechnik	Rettungstechnik	Orientierung Wetter	Ausrüstung	
18:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
19:00					
20:00	Tourenplanung	Tourenplanung	Tourenplanung	bestanden/nicht bestanden Recht & Versicherung	
21:00					
22:00					