



---

**Schweizer Alpen-Club SAC**  
Club Alpin Suisse  
Club Alpino Svizzero  
Club Alpin Svizzer



SAC Zindelspitz

# Ausbildungskonzept

Tourenkommission

Ausgabe 2017



## Änderungen

<b><i>Datum</i></b>	<b><i>Änderung</i></b>	<b><i>Autor</i></b>
Februar 2008	Aufdatierung Ausbildungsplan 2008 - 2013	Reto Hermann
Dezember 2008	Aufdatierung Ausbildungsplan 2009 - 2014	Reto Hermann
Februar 2010	Aufdatierung Ausbildungsplan 2010 - 2015	Reto Hermann
Februar 2017	Entfernen des Ausbildungsplan	Franz Schnyder



---

## Vorwort

Ausbildung ist ein wichtiger Pfeiler der SAC Tätigkeit. Im Rahmen des Gesamt SAC zeigt sich dies in einem reichhaltigen Angebot an Ausbildungen für Sommer und Winter: das Programm 2005 zum Beispiel bietet für Winter und Sommer je über 70 Ausbildungsmöglichkeiten an. Dieses Angebot wird ergänzt durch Kurse und Veranstaltungen auf Stufe Sektion. Die Statuten der Sektion Zindelspitz nennen in ihrem Artikel über Zweck und Aufgaben die Veranstaltung von Kursen und Vorträgen gleichauf mit der Durchführung von Berg- und Skitouren und anderen alpinistischen Aktivitäten, messen also der Ausbildung ebenfalls eine hohe Bedeutung zu.

Ausbildung im alpinistischen Bereich hat einen vielfältigen Nutzen: Ausbildung weckt das Interesse und die Freude für alpinistische Aktivitäten und trägt damit dazu bei, dass unsere Sektion einerseits das Interesse der Mitglieder beibehalten kann, indem sie ihnen alpinistische Entwicklungsmöglichkeiten bietet und dass sie andererseits neue Mitglieder im Rahmen von Einführungs- und Schnupperkursen gewinnen kann. Ausbildung dient somit der Nachwuchsförderung auf allen Stufen. Ausbildung fördert aber auch die Kompetenz und Selbständigkeit der Alpinisten und erfüllt damit eine wichtige präventive Funktion im Hinblick auf die Vermeidung von Unfällen und trägt somit zu erhöhter Sicherheit bei, sei es auf Sektionstouren oder privaten Touren.

Auf dieser Grundlage hat es sich die Tourenkommission zur Aufgabe gestellt, ein Ausbildungskonzept für unsere Sektion auszuarbeiten. Dabei galt es das Wünschenswerte in Bezug auf Vielseitigkeit und Häufigkeit im Kursangebot mit dem Machbaren in Bezug auf Mittel und verfügbare Zeit in Einklang zu bringen.

Das Ergebnis dieser Anstrengungen ist nun im vorliegenden Dokument dargestellt. Möge es als Leitfaden und Planungsgrundlage für die Gestaltung des im Rahmen des Sektionsprogramms angebotenen Kurse der kommenden Jahre dienen.

Tourenkommission, April 2005



# Einführung

## **Grundsätzliches**

Die Tourenkommission stellt an das vorliegende Ausbildungskonzept folgende Anforderungen: Die Ausbildung auf Stufe Sektion soll alle alpinistischen Sparten, für welche regelmässig Aktivitäten im Rahmen des Sektionsprogramms angeboten werden, abdecken. Sie soll die unterschiedlichen Fähigkeiten und Erfahrungen der Mitglieder berücksichtigen. Die Ausbildung soll stufengerecht und kompetent erbracht werden. Für die Ausbildung sollen wo immer möglich Tourenleiter aus Ausbilder zum Einsatz kommen. Wo angezeigt und sinnvoll, können für Kurse in Ergänzung zu den Tourenleiter aber auch externe Ausbilder, insbesondere Bergführer, herangezogen werden. Bei der Durchführung von Spezialkursen (Naturverträglichkeit, Lawinentheorie, etc.) können wo vorhanden auch Experten aus den Reihen der Vereinsmitglieder als Ausbilder berufen werden. Überschneidungen im Stoff der verschiedenen Kurse sollen soweit möglich vermieden werden. In Kursen für Fortgeschrittene ist es allerdings manchmal unumgänglich, den Stoff aus Grundlagenkursen im Rahmen eines Repetitoriums kurz zu behandeln.

Die Anzahl der Kurse ist auf ein sinnvolles Mass zu beschränken. Das Kurswesen soll nicht Selbstzweck werden und die verfügbaren finanziellen und personellen Mittel der Sektion berücksichtigen. Die Ausbildung will sich explizit nicht mit dem Angebot von Bergsteigerschulen und Adventure-Unternehmen vergleichen. Die Ausbildung soll vornehmlich die alpinistischen Kompetenzen und Fähigkeiten der Mitglieder fördern mit der Absicht, dass diese an anspruchsvollen Sektionstouren teilnehmen können oder eigenständige Bergtouren vorbereiten und durchführen können. Die eigentlichen Tourenaktivitäten sollen durch Ausbildungsaktivitäten nur unwesentlich beschränkt oder konkurriert werden. Deshalb sollen im Sommer nicht mehr als 4 Kurse angeboten werden, im Winter nicht mehr als 3 Kurse<sup>1</sup>.

## **Gültigkeit/Anwendbarkeit**

Das vorliegende Ausbildungskonzept betrifft die Ausbildung der Mitglieder der Sektion, der Senioren, und der SAC Jugend und findet Anwendung für Anfänger, Fortgeschrittene, und für die Aus- und Fortbildung der Tourenleiter (TL).

Die Ausbildung der Rettungskolonnen obliegt der Verantwortung des Rettungschefs und ist daher absichtlich nicht enthalten (abgesehen von der Aufführung der Sommer- und Winterkurse in der Gesamtübersicht zwecks totaler Kurszahl).

Das Kursangebot und die Kursinhalte für Sektionsmitglieder werden im Nachfolgenden im Detail definiert und für jeden Kurs ein Durchführungsrhythmus festgelegt. Dies ergibt im Ergebnis ein durch Regelmässigkeit und strukturierten Aufbau gekennzeichnetes Ausbildungsprogramm für die Sektionsmitglieder. Demgegenüber wird für die TL Fortbildung auf eine Festlegung der

---

<sup>1</sup> In diesen Zahlen sind Abendkurse oder spezielle Kurse mit schmalen Beteiligungen (wie z.B. Steileisklettern) nicht mitzuzählen. Die Rettungskurse sind darin enthalten.



Ausbildungsinhalte verzichtet. Dies aus der Überlegung, dass die TL Fortbildung punktuell auf sich abzeichnende Ausbildungsbedürfnisse reagieren soll. Diese punktuelle Ausbildung soll das reiche Angebot an Kursen für TL des Gesamt SAC nach Bedarf ergänzen. Die Inhalte werden dementsprechend von Jahr zu Jahr aktuell festgelegt.

### **Zielpublikum**

Damit eine Ausbildung erfolgreich ist, muss sie die Auszubildenden auf deren Fähigkeitsstufe (Wissenstand, praktische Erfahrung) abholen. Ausbildung ist somit auf verschiedenen Stufen anzubieten. Für das vorliegende Ausbildungskonzept unterscheiden wir folgende Kategorien für das Zielpublikum:

**Jedermann:** Diese Kategorie macht keine Annahmen hinsichtlich Fähigkeiten. Sie richtet sich im weitesten Sinne an die Öffentlichkeit und versucht Interesse für alpinistische Aktivitäten zu wecken. Typisches Beispiel für Kurse mit diesem Zielpublikum sind Schnupperkurse und öffentliche Anlässe.

**Anfänger:** Diese Kategorie macht keine Anforderungen hinsichtlich Fähigkeiten. Sie richtet sich an Kandidaten, Neumitglieder oder Mitglieder, die sich einer neuen alpinistischen Stufe zuwenden möchten. Typisches Beispiel für Kurse mit diesem Zielpublikum sind Knotenkurs oder Anfängerkurse Skitouren.

**Fortgeschrittene:** Diese Kategorie setzt grundlegende Fähigkeiten in Bezug auf das Thema des Kurses voraus. Diese Fähigkeiten können typischerweise in einem Anfängerkurs oder aber durch eigene, mehrjährige Erfahrung erworben sein. Mittels interessanten Kursen für Fortgeschrittene soll insbesondere auch der Tourenleiternachwuchs gefördert werden. Typisches Beispiel für Kurse mit diesem Zielpublikum sind LVS Trainingskurs oder Skitourenkurs II.

**Tourenleiter:** Diese Kategorie setzt eine abgeschlossene Ausbildung zum SAC Tourenleiter (Bergwandern, Alpinwandern, Sommer I & II, Winter I & II) voraus. Typisches Beispiel für Kurse mit diesem Zielpublikum sind die Tourenleiter Fortbildungskurse<sup>2</sup>.

**Rettungskolonne:** Diese Kategorie bezeichnet Mitglieder der Rettungskolonne unserer Sektion. Typisches Beispiel für Kurse mit diesem Zielpublikum sind der Winter- und Sommerkurs der Rettungskolonne<sup>3</sup>.

### **Kursarten**

Stofflicher Umfang und praktische Durchführung variieren von Kurs zu Kurs. Dementsprechend unterschiedlich ist der zeitliche Aufwand, der für Kurse veranschlagt werden muss. Wir unterscheiden folgende Kursformen:

**Abendkurs:** Ein Abendkurs findet an einem oder mehreren Abenden zu je 2-4 Stunden über einen Zeitraum von mehreren Wochen statt. Typisches Beispiel für einen Abendkurs ist der Kurs „Lawinentheorie“.

---

<sup>2</sup> Der Inhalt dieser Fortbildungskurse wird in diesem Ausbildungskonzept nicht weiter definiert.

<sup>3</sup> Die Definition des Inhalts dieser Kurse ist in diesem Ausbildungskonzept nicht weiter detailliert und obliegt dem Rettungs-Chef.



---

**Halbtageskurs:** Ein Halbtageskurs dauert 4-6 Stunden und findet typischerweise an einem Wochenend-Nachmittag statt. Ein typisches Beispiel für einen Halbtageskurs ist der Kurs „Materialkunde Winter“.

**Tageskurs:** Ein Tageskurs dauert 8-12 Stunden findet typischerweise an einem Wochenendtag statt. Ein typisches Beispiel für einen Tageskurs ist der „LVS Kurs“.

**Wochenendkurs:** Ein Wochenendkurs dauert 2 Tage und findet an einem Wochenende statt. Ein typisches Beispiel für einen Wochenendkurs ist der „Eiskurs I“.



---

# Kursangebot

Das Kursangebot umfasst Kurse für Sommer und Winter, sowie Spezialkurse/-anlässe. Mit Ausnahme der Kurse, die mit einem Stern markiert sind, wird jeder aufgeführte Winter- und Sommerkurs im Anhang detailliert definiert.

## **Winterkurse**

Das Winterkursangebot umfasst folgende Kurse:

LVS-Kurs  
LVS-Trainingskurs  
Tiefschneekurs  
Skitourenkurs I  
Skitourenkurs II  
Steileiskletterkurs  
TL-Fortbildungskurs Winter \*  
Rettungskurs Winter \*  
Materialkunde Winter  
Schnee- und Lawinentheorie

## **Sommerkurse**

Das Sommerkursangebot umfasst folgende Kurse:

Knotenkurs I  
Knotenkurs II  
Klettergrundkurs  
Alpinkletterkurs  
Sportkletterkurs  
Eiskurs I  
Eiskurs II  
TL-Fortbildungskurs Bergtouren \*  
TL-Fortbildungskurs Sommer \*  
Rettungskurs Sommer \*  
Materialkunde Sommer

## **Spezialkurse/-anlässe**

Die folgende Aufzählung nennt Kurse und Anlässe, die zusätzlich zu den Sommer- und Winterkursen angeboten werden könnten und entstand als Resultat einer Kreativ-Übung. Die Kurse werden weder in Bezug auf den genauen Inhalt noch die Frequenz, mit der sie durchgeführt werden sollen, weiter definiert. Es ist nicht die Absicht, diese Kurse regelmässig durchzuführen. Vielmehr sollten sie je nach Bereitschaft von Tourenleitern oder von Mitgliedern aus der Sektion sporadisch ins Ausbildungsprogramm aufgenommen werden und für Abwechslung sorgen.



---

Schnupperklettern  
Schnupperskitour  
Schnupperschneeschuhtour  
Vollmondskitour  
Meteo  
Orientierung  
GPS  
Nacht-OL  
Bergtourenkurs  
Coaching Seilführer  
Erste Hilfe Kurs  
Führungskurs  
Blumentour  
Geologie  
Vogelkunde  
Blumenkunde  
Jagdkunde





---

# Anhang 1: Definitionen Winterkurse



## LVS Kurs

### Ziel:

Der Teilnehmer<sup>4</sup> lernt, wie er als Nicht-Verschütteter bei einem Lawinenabgang die Kameradenrettung korrekt durchführt. Er lernt die Bedienung seines persönlichen LVS-Gerätes und kann dieses bei Einfach- und Mehrfachverschüttungen in der Suche optimal einsetzen. Er weiss, wie man sich auf dem Unfallplatz richtig verhält und lernt nebst der Kameradensuche die wichtigsten Regeln zur Alarmierung von Rettungskräften.

Ausserdem wird der Teilnehmer auch auf das korrekte Verhalten bei Erfassung durch eine Lawine hingewiesen.

### Voraussetzungen:

Der Kurs richtet sich an Skitourenläufer aller Fähigkeits- und Erfahrungsstufen. Idealerweise besitzt der Teilnehmer ein eigenes, persönliches Lawinenverschütteten-Suchgerät.

### Inhalt:

- Gerätekenntnis (persönliches Gerät, neueste Geräte, Avalung, ABS)
- Suchtechniken (geräteabhängig)
- Suchübungen
- Verhalten am Unfallplatz
- Meldungsschema

### Dauer:

Der Kurs kann als 1-Tageskurs organisiert werden.

### Durchführungsturnus:

jährlich

### Organisation:

Der Kurs findet im Winter im Gelände statt.

Idealerweise treffen auf 1 Instruktor etwa 4-6 Teilnehmer.

### Material:

Die Teilnehmer rücken zum Kurs so ausgerüstet ein, wie sie das auch für eine Skitour machen würden.

Teilnehmern, die kein eigenes LVS-Gerät haben, ist ein Gerät aus dem Sektionsmaterial oder ein Leihgerät aus einem Sportgeschäft bereitzustellen.

Idealerweise sind überzählige LVS-Geräte vorhanden, die für Suchübungen versteckt werden können.

Trassierband, Fähnli, etc. helfen mit, Suchgebiete (nicht vorhandener Lawinenkegel) abzustecken.

### Kosten:

Keine

---

<sup>4</sup> Die maskuline Form wird stellvertretend für weibliche und männliche Personen verwendet.



## LVS Trainings-Kurs

### Ziel:

Der Teilnehmer<sup>5</sup> lernt, wie er sein persönliches LVS-Gerät bei der Suche nach verschütteten Kameraden optimal einsetzt. Er lernt die Schwierigkeiten bei der Suche von Mehrfachverschütteten zu meistern. Er bekommt Gelegenheit andere LVS-Gerätetypen kennenzulernen. Er lernt die Abläufe auf dem Unfallplatz kennen und könnte im Ernstfall die Organisation der Kameradenrettung leiten.

### Voraussetzungen:

Der Kurs richtet sich an den erfahrenen Skitourenläufer der sein Verhalten bei Lawinenabgängen und die Suchtechnik mit seinem LVS-Gerät weiter verbessern möchte. Für die Teilnahme wird der Besuch des LVS-Kurses vorausgesetzt.

### Inhalt:

- Gerätekenntnis (persönliches Gerät, neueste Geräte, Avalung, ABS)
- Verhalten während Lawinenabgang (worauf ist zu achten)
- Suchübungen mit Mehrfachverschüttung
- Organisation Unfallplatz (Arbeitsaufteilung, Suchorganisation, Alarmierung)
- Erste Hilfe bei Unterkühlten

### Dauer:

Der Kurs kann als 1-Tageskurs durchgeführt werden.

### Durchführungsturnus:

alle 3 Jahre

### Organisation:

Der Kurs findet im Winter im Gelände statt, wenn möglich im Bereich eines bestehenden, natürlichen Lawinenkegels, jedenfalls aber in einem realistischen Gelände (Steilheit). Idealerweise treffen auf 1 Instruktor etwa 6-8 Teilnehmer.

### Material:

Die Teilnehmer rücken zum Kurs so ausgerüstet ein, wie sie das auch für eine Skitour machen würden.

Teilnehmern, die kein eigenes LVS-Gerät haben, ist ein Gerät aus dem Sektionsmaterial oder ein Leihgerät aus einem Sportgeschäft bereitzustellen.

Idealerweise sind überzählige LVS-Geräte vorhanden, die für Suchübungen versteckt werden können.

Trassierband, Fähnli, etc. helfen mit, Suchgebiete (nicht vorhandener Lawinenkegel) abzustecken.

### Kosten:

Keine

---

<sup>5</sup> Die maskuline Form wird stellvertretend für weibliche und männliche Personen verwendet.



## Tiefschneekurs

**Ziel:**

Der Teilnehmer<sup>6</sup> bekommt die Gelegenheit, seine Technik im Tiefschneefahren zu verbessern. Er lernt, die Fahrweise den gegebenen Schnee- und Sichtverhältnissen sowie der Steilheit des Geländes anzupassen.

**Voraussetzungen:**

Der Kurs richtet sich gleichermassen an Skitourenanfänger als auch erfahrene Skitourenläufer, die ihre Fähigkeiten im Tiefschnee perfektionieren möchten. Der Teilnehmer ist bereits ein guter Skiläufer auf der Piste und hat schon erste Erfahrungen im Tiefschnee gemacht.

**Inhalt:**

- Technik
- Fahren in unterschiedlichem Gelände und -- soweit möglich -- in verschiedenen Schneearten
- Sicheres Beherrschen des Stemmschwunges in allen Schneearten

**Dauer:**

Der Kurs kann als 1-Tageskurs durchgeführt werden.

**Durchführungsturnus:**

alle 3 Jahre

**Organisation:**

Der Kurs findet im Winter in einem Skigebiet geeignet für Variantenabfahrten statt. Es werden Bahnen und Skilifte benutzt.

Für den Kurs sind ein oder mehrere Skilehrer beizuziehen.

**Material:**

Die Teilnehmer rücken zum Kurs mit LVS, Tourenski und Tourenschuhen ein. Ansonsten ist kein Skitourenmaterial nötig.

**Kosten:**

Tageskarte  
Skilehrer  
Beitrag der Sektion diskutieren

---

<sup>6</sup> Die maskuline Form wird stellvertretend für weibliche und männliche Personen verwendet.



## Skitourenkurs I

### Ziel:

Dieser Kurs soll den Teilnehmer<sup>7</sup> für die Teilnahme an leichten bis mittelschwerigen Skitouren befähigen. Er lernt die für solche Touren benötigte Ausrüstung kennen und handhaben. Lawinenkunde und das korrekte Verhalten bei Lawinenabgängen gehört ebenso zum Lernstoff, wie Steigtechnik und Spuranlage oder Hinweise zur Abfahrtstechnik. Am Schluss des Kurses soll der Teilnehmer in der Lage sein, sich auf Skitouren in einer Gruppe korrekt zu verhalten und die Anweisungen des Tourenleiters selbständig ausführen zu können.

### Voraussetzungen:

Vom Teilnehmer wird erwartet, dass er über eine eigene Skitourenausrüstung verfügt. Idealerweise hat er bereits erste Skitourenenerfahrungen gemacht. Sein skifahrerisches Können befähigt ihn zum sicheren Befahren von mittelsteilen Hängen bei allen Schneeverhältnissen.

### Inhalt:

- Material, Ausrüstung, Bekleidung
- Gehen mit Steigfellen, „Kickehre“
- Spuranlage
- Einführung Lawinenkunde (3x3, Einfache Reduktionsmethode)
- Handhabung LVS-Geräte, Suchübungen
- Rettung bei Lawinenunfällen

### Dauer:

Der Kurs findet als Wochenendkurs an 2 Tagen statt.

### Durchführungsturnus:

alle 2 Jahre

### Organisation:

Für den Kurs braucht es Klassenlehrer (pro 6 Teilnehmer 1 Klassenlehrer). Für den theoretischen Teil steht idealerweise ein Kursraum mit Infrastruktur zur Verfügung. An beiden Kurstagen wird der praktische Stoff im Rahmen von Skitouren vermittelt.

### Material:

Die Teilnehmer rücken zum Kurs so ausgerüstet ein, wie sie das auch für eine Skitour machen würden.

Zusätzlich:

- Diverse Merkblätter (J+S Lawinen, 3x3 Munter, Reduktion des Lawinenrisikos SAC)

### Kosten:

Halbpension

---

<sup>7</sup> Die maskuline Form wird stellvertretend für weibliche und männliche Personen verwendet.



## Skitourenkurs II

### Ziel:

Dieser Kurs soll den Teilnehmer<sup>8</sup> für die Teilnahme an mittelschwierigen bis schwierigen Ski- und Skihochtouren befähigen. Teilnehmer sollen nach Absolvierung dieses Kurses in der Lage sein, leichte bis mittelschwierige Skitouren auch selbständig planen und durchführen zu können.

### Voraussetzungen:

Vom Teilnehmer wird erwartet, dass er den Skitourenkurs I besucht hat oder aber über gleichwertige Kenntnisse und Erfahrungen verfügt. Hochtourenenerfahrung vom Sommer sind ebenso von Vorteil wie elementare Kenntnisse im Umgang mit Karte und Kompass und Höhenmesser.

### Inhalt:

- Spuranlage
- Skitechnik im Auf- und Abstieg
- Tourenplanung
- Lawinenkunde (3x3, Reduktionsmethode)
- Gipfelbesteigungen ab Skidepot
- Umgang mit Pickel und Steigeisen
- Anseilen auf Gletschern, Begehung von Spaltenzonen
- Abfahren in der Seilschaft
- Abrutschen am Seil mit Bauchbremse
- Verhalten beim Spaltensturz (Selbstrettung, Österreicher)

### Dauer:

Der Kurs findet als Wochenendkurs an 2 Tagen statt.

### Durchführungsturnus:

alle 3 Jahre

### Organisation:

Für den Kurs braucht es Klassenlehrer (pro 6 Teilnehmer 1 Klassenlehrer). Für den theoretischen Teil steht idealerweise ein Kursraum mit Infrastruktur zur Verfügung. An beiden Kurstagen wird der praktische Stoff im Rahmen von Skitouren vermittelt.

### Material:

Teilnehmer

- Anseilgurt, Steigeisen, Pickel
- 1-2 Schraubkarabiner
- 2-3 Karabiner
- 1 Prusik-Handschlinge
- 2 Reepschnurstücke (5 mm dick, mind. 2 m lang)

Leiter (zusätzlich)

- Einfachseil 40-45m (pro 2-3 Teilnehmer)
- Zusätzliche Karabiner und Schraubkarabiner
- Bandschlingen und Reepschnurstücke
- Eisschrauben
- Abalakov, Seilbremsen, Umlenkrolle

---

<sup>8</sup> Die maskuline Form wird stellvertretend für weibliche und männliche Personen verwendet.



---

Zusätzlich:

- Diverse Merkblätter (J+S Lawinen, 3x3 Munter, Reduktion des Lawinenrisikos SAC)

**Kosten:**

Halbpension



---

## Steileiskletterkurs

### Ziel:

Erlernen oder Vertiefen der Grundlagen der Steileisklettertechnik. Der Teilnehmer soll die Möglichkeit bekommen, an einem Eisfall eine Route (Seillänge) im Top-rope Verfahren nachzusteigen. Erfahrene Geher sollen am Ende des Kurses in der Lage sein, einen Vorstieg mit Setzen der Eisschrauben zu bewältigen. Am Kurs können Teilnehmer mit unterschiedlicher Erfahrung teilnehmen. Es sollen Teilnehmer angesprochen werden, die Spass am technischen Klettern haben. Der Kurs richtet sich aber auch an Hochtourengeher mit Ambitionen für steilere Eiswände im alpinen Bereich.

### Voraussetzungen:

Etwas Klettererfahrung im Umgang mit den gängigen Sicherungsmittel ist notwendig. Es sind aber keine alpinen Kenntnisse notwendig.

### Inhalt:

- Auswahl des idealen Klettergebietes bezüglich Zustieg, Umgebungsgefahren wie z.B. Lawinengefahr, mit oder ohne Ski etc.
- Material- und Gerätekunde.
- Ideale Routenführung bezüglich Eisschlag etc.
- Zwischensicherung und Stände einrichten.
- Natürliche Zwischensicherungen einrichten (z.B. Sanduhren etc.)
- Unterschiede aufzeigen zwischen den verschiedenen Arten von Eisbeschaffenheit betreffend Temperatur, Härte etc.
- Top-rope Klettern.
- Spass vermitteln beim Klettern.

### Dauer:

1 Tag.

### Durchführungsturnus:

alle 2 Jahre

### Organisation:

Der Kurs findet an einem geeigneten Klettergebiet statt, wo Top-rope Möglichkeiten vorhanden sind. Ist stark abhängig von den jeweiligen Wetter-, Temperatur- und Lawinenverhältnissen. Pro 5-6 Teilnehmer soll ein Instruktor vorhanden sein. Erfahrene Eiskletterer werden diesen Anforderungen ebenfalls gerecht.

### Material:

Jeder Teilnehmer bringt sein eigenes Material mit, was bei ihm vorhanden ist. Aus Erfahrung kommt genügend Material zusammen, da nicht permanent geklettert wird. Dies ist eine komplette Kletterausrüstung inkl. Anseilgurt, Helm, Steigeisen, Seil, Eisschrauben und Eisgeräte oder Eispickel. Je nach Kursgebiet ist Skitourenausrüstung erforderlich.

### Kosten:

Übliche Kosten einer 1-Tages Tour.





---

## TL–Fortbildung Winter

**Ziel:**

Der Kurs richtet sich an aktive Tourenleiter und hat zum Ziel diese betreffend Technik, Taktik und Führung auf den neuesten Wissensstand zu bringen. Durch eine Vertiefung des Stoffes sollen die Tourenleiter an Erfahrungen reicher werden und Selbstsicherheit gewinnen. Nicht zuletzt dient der Kurs dem Erfahrungsaustausch zwischen den Leitern.

**Voraussetzungen:**

Skitourenleiter 1 oder Skitourenleiter 2

**Inhalt:**

- Führungslehre (Entscheidungsprozesse, Risikomanagement, Integrität, Kommunikation, Gruppendynamik)
- LVS Training
- Schnee- und Lawinenkunde
- Kartenlesen
- Tourenplanung, Tourentaktik
- Gehen auf Gletscher am Seil
- Anbringen von Fixseilen und Verankerungen
- Rettungstechniken

**Dauer:**

1 Tag

**Durchführungsturnus:**

alle 4 Jahre

**Organisation:**

Der Kurs wird durch den Wintertourenchef organisiert. Die Ausbildung findet als Gruppenarbeit vorwiegend im Gelände in zwei bis drei Gruppen statt. Je nach Themenschwerpunkt kann eine spezifische Fachpersonen oder ein Bergführer beigezogen werden.

**Material:**

Die Teilnehmer rücken zum Kurs so ausgerüstet ein, wie sie das auch für eine Skitour machen würden. Je nach Ausbildungsschwerpunkt wird zusätzliches Material (z. B. Anseilgurt, etc.) angeordnet. Material für den Theorieunterricht oder weiteres spezielles Material wird vom Wintertourenchef besorgt oder mit den Teilnehmer abgestimmt.

**Kosten:**

Kosten der Fachpersonen und Bergführer. Weitere Kosten wie Halbpensionpreise und Fahrkosten teilweise durch die Sektion und die Tourenleiter.



---

## Materialkunde Winter

**Ziel:**

Der Kurs richtet sich an interessierte Skitourengeher vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Die Teilnehmer lernen umfassend die Funktion und den zweckmässigen Einsatz der Skitourenausrüstung kennen. Richtige Pflege der Ausrüstung, insbesondere von Ski und Steigfellen, als auch Marktneuigkeiten und Entwicklungstrends sind ebenfalls Gegenstand des Kurses.

**Voraussetzungen:**

Alle interessierten Skitourengeher

**Inhalt:**

Praktische Instruktionen und Demonstrationen an Material und Ausrüstung.

**Dauer:**

1 Abend (ca. 2 - 3 Stunden).

**Durchführungsturnus:**

alle 4 Jahre

**Organisation:**

Idealerweise wird der Kurs in der Werkstatt eines Sportgeschäfts durchgeführt. Je nach Teilnehmerzahl ist eine Aufteilung in zwei bis drei Gruppen und Rotation mit unterschiedlichen Ausbildungsschwerpunkten (z.B., Ski- und Fellpflege, Trends im Tourenski und Tourenbindungsbereich, Funktionelle Skitourenbekleidung) nötig.

**Material:**

Material sollte seitens des Veranstalters zur Verfügung gestellt werden.

**Kosten:**

Keine Kosten oder allenfalls kleiner Unkostenbeitrag seitens der Teilnehmer.



## Schnee- und Lawinen-Theorie

### Ziel:

Der Teilnehmer<sup>9</sup> wird in die theoretischen Grundlagen der Lawinenkunde eingeführt. Das gewonnene Verständnis sollen ihn befähigen, Lawinaspekten sowohl bei der Planung als auch der Durchführung der Tour Rechnung zu tragen.

### Voraussetzungen:

Der Kurs richtet sich gleichermassen an Skitourenanfänger als auch erfahrene Skitourenläufer, die mehr Selbständigkeit in der Beurteilung der Lawinengefahr erlangen oder diese verbessern wollen.

### Inhalt:

- Die Lawinenarten
- Der Schnee und seine Umwandlung
- Schneedeckenbeschaffenheit
- Wetter und Lawinen
- 3x3
- Reduktionsmethode
- Irrlehren und häufigste Fehler

### Dauer:

Der Kurs kann an 1-2 Kursabenden à 2-3 Stunden durchgeführt werden.

### Durchführungsturnus:

alle 4 Jahre

### Organisation:

Der Kurs findet idealerweise im Herbst oder Frühwinter in einem Theorielokal statt. Möglicherweise ist ein Lawinenexperte beizuziehen (SLF).

### Material:

- Leinwand und Beamer
- Diverse Merkblätter (J+S Lawinen, 3x3 Munter, Reduktion des Lawinenrisikos SAC)
- Bücher
- Lehrfilm

### Kosten:

Benutzung Ausbildungslokaltäten  
Evt. Instruktor

---

<sup>9</sup> Die maskuline Form wird stellvertretend für weibliche und männliche Personen verwendet.



---

## Anhang 2: Definitionen Sommerkurse



---

## Klettergrundkurs

### Ziel:

Das Ziel des Kurses ist es die Teilnehmer für einfache SAC Klettertouren im Nachstieg vorzubereiten. Der Teilnehmer hat nach dem Kurs ein Basiswissen über Klettern, Sichern und Abseilen und kennt den Umgang mit seinem persönlichen Klettermaterial. Der Vorsteiger kann sich auf den Teilnehmer als Sicherungspartner verlassen.

### Voraussetzungen:

Keine.

### Inhalt:

Grundlagen Klettern:

- Vorbereitung:
  - Klettergurt
  - Knöpfe
  - Seil
  - Express und Karabiner
- Klettern und Sichern
  - Sichern
  - Basistipps zum Klettern
  - Zwischensicherungen
  - Stand
  - Ablauf beim Toprope Klettern
  - Ablauf beim Mehrseillängen Klettern
- Abseilen

Eventuell Informationen und erste Versuche im Vorsteigen.

### Dauer:

1 Tag, eventuell 1 Wochenende.

### Durchführungsturnus:

jährlich

### Organisation:

In einem Klettergarten oder eventuell in einer Kletterhalle.

### Material:

- Klettergurt
- Kletterfinken
- VP-Karabiner, evt. Sicherungs-/Abseilgerät
- falls im Klettergarten:
  - Helm
  - 4-8 Express
  - Selbstsicherungsschlinge, Reepschnur

### Kosten:

Übliche Kosten einer 1-Tagestour (evt. Eintritt Kletterhalle)



---

## Alpinkletterkurs

### Ziel:

Selbständiges Erlernen und Vertiefen von Begehungen alpiner Kletterrouten ohne Plaisir-Absicherung. Der Teilnehmer soll das Wissen für die Begehung einer alpinen Route vermittelt bekommen. Er soll am Ende des Kurses in der Lage sein, eine alpine Route in seinem Schwierigkeitsgrad angehen können. Der Kurs richtet sich an den bereits fortgeschrittenen Plaisir Kletterer in gut abgesicherten Routen mit mittlerer Erfahrung.

### Voraussetzungen:

Der Teilnehmer soll 1-2 Jahre Erfahrung im selbständigen Begehen von gut abgesicherten Plaisir Routen in seinem Schwierigkeitsgrad mitbringen. Der vorgängige Kletterkurs (Grundkurs) ist empfehlenswert, aber nicht Bedingung, wenn die oben genannte Erfahrung vorhanden ist. Eine weitere Voraussetzung ist die sichere Beherrschung der üblichen Knoten im Bereich Klettern.

### Inhalt:

Unterschied zwischen Plaisir und alpinem Stil vermitteln.  
Folgende Themenkreise sollen vermittelt und/oder verfeinert werden:

- Routenfindung, Vermeidung von „Verhauer“, etc.
- Einrichtung und Bedienung aller Arten von improvisierten Standplätzen.
- Legen sämtlicher Arten von Zwischensicherungen wie Keile, Friends, Schlingen, Sanduhren, etc.
- ideale Seilführung zur Gewinnung von mehr Sicherheit bei Gratüberschreitungen und zur Vermeidung von starkem Seilzug.
- Technik und Taktik bei einem möglicherweise nötigen Rückzug.
- Grundlagen der improvisierten Kameradenhilfe wie Ablassen eines Verletzten mit Seilverlängerung, etc.
- Ausrüstungs- und Materialkunde für alpine Klettertouren (z.B. Nützlichkeit eines Biwaksacks etc.).

### Dauer:

Mindestens 1 Tag. Mit einer anschliessenden Begehung einer alpinen Route 2 Tage (Wochenende).

### Durchführungsturnus:

alle 3 Jahre

### Organisation:

Der Kurs findet in einem geeigneten Klettergebiet mit hinreichend nicht plaisir-mässig abgesicherten Routen, die dennoch ein sicheres Begehen erlauben.  
Pro 5 Teilnehmer soll ein Instruktor vorhanden sein. Unterstützung durch einen Bergführer ist nicht grundsätzlich erforderlich, wird aber bei Mangel an TL-Instruktoren nötig.

### Material:

Jeder Teilnehmer bringt sein eigenes Material mit. Dies umfasst eine komplette Kletterausrüstung inkl. Seil, Klemmkeile, Friends, wo vorhanden Schlingenmaterial und Kletterführer des geplanten Gebiets, etc. Erforderliche theoretische Unterlagen (Kopien) organisiert der Kursleiter.

### Kosten:

Übliche Kosten einer 1 oder 2-Tages Tour. Bei Beizug eines Bergführers bezahlt die Sektion ein Teil der Kosten gemäss Reglement.



## Sportkletterkurs

### Ziel:

Dieser Kurs soll dem Teilnehmer den Einstieg in schwierigere Sportkletterrouten ermöglichen. Der Kurs liefert ihm Informationen und Tipps für sein Klettertraining um sein persönliches Kletterniveau zu steigern.

### Voraussetzungen:

Kletterkurs und einige Kletterrouten hinter sich.  
Gefestigtes Basiswissen.  
Ambitionen für schwerere Sportkletterrouten

### Inhalt:

- Klettertechnik
  - Fusstechnik
  - Bewegungsabläufe
  - Eindrehen
  - Risse
  - Platten
  - Überhänge
  - Ruhepausen
  - ...
- Psyche
  - Konzentration
  - Sturztraining
- Taktik Training
- Begriffe (Rotpunkt, On-Sight, Flash, Clean climbing, Solo)
- Tipps und Tricks vom Kletter-Crack

### Dauer:

1 Tag oder eventuell 1 Wochenende

### Durchführungsturnus:

alle 3 Jahre

### Organisation:

Kletterhalle oder eventuell Klettergarten  
Eventuell Zuzug eines „Kletter-Cracks“.

### Material:

- Klettergurt
- Kletterfinken
- Helm
- 4-8 Express
- 2-3 VP-Karabiner, evt. Abseilgerät
- Selbstsicherungsschlinge, Reepschnur

### Kosten:

Übliche Kosten einer 1-Tagestour



---

## Eiskurs I

### Ziel:

Erlernen oder Vertiefen der Grundlagen der Eistechnik. Dies vor allem in Bezug auf Gletscher. Der Teilnehmer soll die Möglichkeit bekommen, an einem Gletscher die Grundlagen der Eistechnik zu erlernen. Er soll am Ende des Kurses in der Lage sein, bei Sektionstouren Gletscherbegehungen bei einfachen oder mittelschwierigen Hochtouren mitzumachen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse oder mit mässiger Erfahrung. Es sollen Teilnehmer angesprochen werden, die sich an die Gletscherwelt herantasten wollen oder auch Teilnehmer, die ab und zu Gletscherbegehungen machen wollen. Am Schluss des Kurses soll der Teilnehmer in der Lage sein, sich auf Hochtouren in einer Seilschaft korrekt zu verhalten und die Anweisungen des Seilführers selbständig ausführen zu können.

### Voraussetzungen:

Dieser Kurs kann ohne Vorkenntnisse absolviert werden. Der vorgängige Besuch des Knotenkurs I ist empfehlenswert. Es sind aber keine alpinen Kenntnisse notwendig.

### Inhalt:

- Besondere Bedingungen und Gefahren im Hochgebirge, Wetterkunde
- Material- und Gerätekunde, Ausrüstung, Bekleidung
- Gletscherseilschaften bilden / Seilabstände
- Fortbewegen in Seilschaften in Schnee und Firn mit Steigeisen und Pickel
- Sicheres Steigeisenlaufen
- Umgang mit Gefahren auf einem Gletscher
- Hilfestellung bei Spaltenstürzen
- Eigenes Verhalten bei einem Spaltensturz
- Sichern auf einem Gletscher
- Fortbewegen auf Felsgraten, korrekte Seilführung und -handhabung, Anbringen von Zwischensicherungen im Fels, Gehen am kurzen Seil auf Hochtouren
- Abseilen
- Steileisklettern (Erste Versuche)

### Dauer:

1-2 Tage. Dieser Kurs kann idealerweise mit einer leichten Hochtour kombiniert werden. Andererseits kann der Kurs auch mit einem Kletterkurs kombiniert werden.

### Durchführungsturnus:

jährlich

### Organisation:

Der Kurs findet auf einem geeigneten Gletscher statt, wo die Möglichkeit besteht, eine leichte Hochtour zu gehen. Pro 5-6 Teilnehmer soll ein Instruktor vorhanden sein.

### Material:

Jeder Teilnehmer bringt sein eigenes Material mit. Dies ist eine Hochtourenausrüstung mit Anseilgurt, Steigeisen, Pickel, ein paar Schlingen, Reepschnüre, Karabiner, evt. ein Seil. Seile stehen auch aus dem Sektionsmaterial zur Verfügung.

### Kosten:

Übliche Kosten einer 1 oder 2-Tages Tour. Bei Bezug eines Bergführers bezahlt die Sektion einen Teil der Kosten gemäss Reglement.





---

## Eiskurs II

### Ziel:

Vertiefen der Grundlagen der Eistechnik. Dies vor allem in Bezug auf Gletscherbegehungen bei Hochtouren. Der Teilnehmer soll die Möglichkeit bekommen, sein bestehendes Wissen in Bezug auf Gletscherbegehungen bei mittelschwierigen Hochtouren zu vertiefen und zu erweitern. Er soll am Ende des Kurses in der Lage sein, selbständig Gletscher- und Hochtouren durchführen zu können und selbständig Seilschaften führen zu können. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit mittleren bis fortgeschrittenen Kenntnissen und Erfahrungen im Bezug auf Gletscher und Hochtouren. Er richtet sich auch an zukünftige, mögliche Leiterkandidaten.

### Voraussetzungen:

Die Teilnehmer sollen über mind. 2-3 Jahre Hochtourenenerfahrung verfügen. Der vorherige Besuch des Eiskurs I wird empfohlen, aber nicht vorausgesetzt, wenn die obengenannte Erfahrung da ist. Die Beherrschung der üblichen Knoten- und Anseilmethoden wird vorausgesetzt.

### Inhalt:

- Material- und Gerätekunde.
- Umgang mit Gefahren auf einem Gletscher.
- Gehen am kurzen Seil auf Hochtouren.
- Auffangen von abrutschenden Seilschaften.
- Selbständige Rettung (improvisiert) bei Spaltenstürzen.
- Sicheres Steigeisenlaufen im Steileis.
- Erlernen der wichtigsten Sicherungsmöglichkeiten auf dem Gletscher.
- Steileisklettern im steilen Eis (Parcour).

### Dauer:

1-2 Tage. Dieser Kurs kann idealerweise mit einer Hochtour oder kurzen Eistour kombiniert werden. Andererseits kann der Kurs auch mit einem Kletterkurs II kombiniert werden.

### Durchführungsturnus:

alle 3 Jahre

### Organisation:

Der Kurs findet auf einem geeigneten Gletscher statt, wo die Möglichkeit einer Hochtour besteht. Pro 5-6 Teilnehmer soll ein Instruktor vorhanden sein.

### Material:

Jeder Teilnehmer bringt sein eigenes Material mit. Dies ist eine Hochtourenausrüstung mit Anseilgurt, Steigeisen, Pickel/Eiswerkzeug, Eisschrauben, Schlingenmaterial, Seil etc. Seile stehen auch aus dem Sektionsmaterial zur Verfügung.

### Kosten:

Übliche Kosten einer 1 oder 2-Tages Tour. Bei Bezug eines Bergführers bezahlt die Sektion ein Teil der Kosten gemäss Reglement.



---

## Materialkunde Sommer

**Ziel:**

Der Kurs richtet sich an interessierte Kletterer und Hochtourengehänger vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Teilnehmer lernen umfassend die Funktion und den zweckmässigen Einsatz der Kletter- und Hochtourenausrüstung kennen. Kenntnisse über die richtige Pflege der Ausrüstung, insbesondere von Seilen, als auch Marktneuigkeiten und Entwicklungstrends sind ebenfalls Gegenstand des Kurses.

**Voraussetzungen:**

Interesse am Klettern und Hochtouren

**Inhalt:**

Praktische Instruktionen und Demonstrationen an Material und Ausrüstung.

**Dauer:**

1 Abend (ca. 2 - 3 Stunden) oder Nachmittag.

**Durchführungsturnus:**

alle 4 Jahre

**Organisation:**

Der Kurs ist am besten an einer Kletterwand drinnen oder im Klettergarten draussen durchzuführen. Je nach Teilnehmerzahl ist eine Aufteilung in zwei bis drei Gruppen und Rotation mit unterschiedlichen Ausbildungsschwerpunkten (z.B., Pflege und Lagerung von Seilen, neue Sicherungsgeräte, Funktionelle Bekleidung) nötig.

**Material:**

Material sollte seitens des Veranstalters zur Verfügung gestellt werden.

**Kosten:**

Keine Kosten oder allenfalls kleiner Unkostenbeitrag seitens der Teilnehmer.



---

## Knotenkurs I

**Ziel:**

Erlernen der grundlegenden Knoten für Hochtouren, Sport- und Alpinklettern. Der Teilnehmer soll ein Grundwissen über die gängigen Knoten erhalten. Der Teilnehmer soll erste Schritte über die gängigen Anseilmethoden für Hoch- und Klettertouren erhalten. Er soll am Ende des Kurses in der Lage sein, die gängigen Knoten mittels eines Merkblattes selbständig üben zu können, so dass bei zukünftigen Sektionstouren ein einfaches Basiswissen vorhanden ist. Grundsätzlich ist der Kurs für Anfänger ausgelegt, aber auch nicht so regelmässige Tourenger können ihr Basiswissen auffrischen.

**Voraussetzungen:**

Der Teilnehmer kann ohne jegliche Erfahrung an diesem Kurs teilnehmen.

**Inhalt:**

Es sollen die grundlegenden Knoten gelehrt werden. Dies sind:

- Führerknoten, doppelter Spierenstich, Achter, Bandschlingenknoten, Prusikknoten, Halbmastwurf, Mastwurf und zwingend der Blockierungsknoten.
- Bei der Instruktion soll Wert auf die Bedeutung der jeweiligen Knoten und ihre Eigenheiten gelegt werden.
- Anpassen eines Sitzgurtes.
- Anseilen im Fels und auf Gletscher.
- Seil aufnehmen.
- Vermitteln von Grundwissen über minimale Ausrüstung für Sektionstouren.
- Evt. Vermitteln der grundlegenden Sicherungsmittel.

**Dauer:**

Abendkurs von ca. 3h.

**Durchführungsturnus:**

jährlich

**Organisation:**

Der Kurs findet an einem geeigneten Ort mit Möglichkeit zum Spannen von Kletterseilen statt. Wenn der Kurs im Freien stattfindet, soll auf genügend Licht geachtet werden.

Pro 6-8 Teilnehmer soll ein Instruktor vorhanden sein. Dies kann auch ein erfahrener Kletterer oder Hochtourengehänger sein.

**Material:**

Jeder Teilnehmer bringt sein eigenes Material mit. Dies ist üblicherweise ein Anseilgurt, einige Karabiner, mehrere Seil- oder Reepschnurstücke. Erforderliche theoretische Unterlagen (Kopien) organisiert der Kursleiter. Dies soll ein Merkblatt (z.B. J+S) für die Abgabe und Gedankenstütze für das Üben des Erlernenen sein.

**Kosten:**

Keine Kosten.



---

## Knotenkurs II

**Ziel:**

Selbständiges Erlernen und Vertiefen der nicht alltäglichen Knoten, Blockierungsmethoden, Selbstaufstiegen und das Vermitteln von Basiswissen zur Selbsthilfe aus schwierigen Situationen. Der Teilnehmer soll am Ende des Kurses in der Lage sein, mit etwas Übung auch die komplizierten Knoten und Techniken zu beherrschen und in einer schwierigen Situation sich selber zu helfen wissen. Der Kurs richtet sich an den bereits fortgeschrittenen Kletterer- und Hochtourengehänger mit fundiertem Basiswissen. Der Kurs ist auch für das Auffrischen sämtlicher gängiger Knoten zu Rettungszwecken gedacht.

**Voraussetzungen:**

Der Teilnehmer soll die grundlegenden Knoten beherrschen (z.B. wie im Knotenkurs I vermittelt) und Erfahrung im Klettern und auf Hochtouren aufweisen.

**Inhalt:**

Es sollen die komplizierten nicht alltäglichen Knoten gelehrt werden. Dies sind üblicherweise:

- Blockierungsknoten, Karabinerklemmknoten, Kreuzklemmknoten, Gardabremse, Prohaska und Stufless etc.
- Bei der Instruktion soll Wert auf die Bedeutung der jeweiligen Knoten und ihre Eigenheiten gelegt werden.
- Grundlagentechnik für Selbstaufstiege, Seilverlängerungen, und erste Schritte von Flaschenzüge sollen gezeigt werden.
- Evt. Vermitteln der neusten Generation technischer Geräte.

**Dauer:**

Abendkurs von ca. 3h.

**Durchführungsturnus:**

alle 3 Jahre

**Organisation:**

Der Kurs findet an einem geeigneten Ort mit Möglichkeit zum Spannen von Kletterseilen statt. Wenn der Kurs im Freien stattfindet, soll auf genügend Licht geachtet werden. Eine Turnhalle eignet sich daher besser, weil da auch Seile vertikal aufgehängt werden können. Pro 6 Teilnehmer soll ein Instruktor vorhanden sein. Dies soll ein erfahrener Tourenleiter oder ein Kletterer mit Rettungserfahrung sein.

**Material:**

Jeder Teilnehmer bringt sein eigenes Material mit. Dies ist üblicherweise eine komplette Kletterausrüstung mit genügend Seil- und Reepschnurstücken oder Schlingenmaterial. Nützlich können auch bei den Teilnehmern vorhandene Lehrschriften sein. Erforderliche theoretische Unterlagen (Kopien) für evt. Abgabe organisiert der Kursleiter.

**Kosten:**

Keine Kosten.