

Techniekschema Alpiene cursussen

Inhoud alpiene cursussen Bergsportreizen: praktijk

● = Oefenen of herhalen: minimum programma onder normale omstandigheden

Methode/techniek	Techniek	Beginners C1 rots	Beginners C1 ijs	Gev. C2 rots	Gev. C2 ijs	Vergev. C3 rots	Vergev. C3 ijs
Voortbewegen in terrein: wegen en paden	Basis	●	●	●	●	●	●
Voortbewegen in terrein: grashellingen, Schrofen	Basis	●	●	●	●	●	●
Voortbewegen in terrein: puin	Basis	●	●	●	●	●	●
Voortbewegen in terrein: blokken	Basis	●	●	●	●	●	●
Voortbewegen in terrein: sneeuw	Basis	-	●	-	●	-	●
Gordel aantrekken, op maat maken, gespen controle	Knopen	●	●	●	●	●	●
Achtknoop, dubbel gelegd en gestoken	Knopen	●	●	●	●	●	●
Zaksteek, dubbel gelegd en gestoken	Knopen	●	●	●	●	●	●
Halve mastworp (HMS)	Knopen	●	●	●	●	●	●
Mastworp (MW)	Knopen	●	●	●	●	●	●
Ankersteek	Knopen	●	●	●	●	●	●
Prusikknoop, gelegd en gestoken	Knopen	●	●	●	●	●	●
Verbinden van heup- en borstgordel met achterband	Knopen	●	●	●	●	●	●
Fixeren van een HMS	Knopen	-	-	●	●	●	●
Gardaknoop	Knopen	-	●	●	●	●	●
Partnercheck inclusief controle touwuiteinde	Praktijk Alg.	●	●	●	●	●	●
Touwcommando's	Praktijk Alg.	●	●	●	●	●	●
Basis klimtechniek (3-puntstechniek e.a.)	Praktijk Alg.	●	●	●	●	●	●
Toprope zekeren met HMS of tuberachtige	Praktijk Alg.	●	●	●	●	●	●
Klimpartner zekeren met HMS bij na- en voorklimmen	Praktijk Alg.	●	●	●	●	●	●
Zelfzekering maken met mastworp of met bandschlinge	Praktijk Alg.	●	●	●	●	●	●
Standplaatswissel	Praktijk Alg.	-	-	●	●	●	●
Abseilen (van boven/onder gezeerd of met prusik)	Praktijk Alg.	●	●	●	●	●	●
Abseilen met tuberachtige of met HMS (noodoplossing)	Praktijk Alg.	●	●	●	●	●	●
Opslaan van het hoofdtouw	Praktijk Alg.	●	●	●	●	●	●
Touw verkorten en afbinden	Praktijk Alg.	-	-	-	-	●	●
Inbinden op de gletsjer, met 3 of meer per touwgroep	Praktijk Alg.	-	●	-	●	-	●
Inbinden in rots/ijs in tweepersoons touwgroep	Praktijk Alg.	●	●	●	●	●	●
Tussenzekeringen inhangen	Praktijk Alg.	-	-	●	●	●	●
Standplaats in rots (aan voorhanden zijnde vaste punten)	Praktijk Rots	●	-	●	●	●	●
Spinverankering en rijverankering in rots	Praktijk Rots	●	●	●	●	●	●
Schlinges, nuts en friends plaatsen	Praktijk Rots	-	-	●	-	●	●
Opspannen van nuts	Praktijk Rots	-	-	●	-	●	●
Standplaats in rots (op nuts, in alle richtingen belastbaar)	Praktijk Rots	-	-	-	-	●	-
Naklimmen in rots I-II	Praktijk Rots	●	●	●	●	●	●
Naklimmen in rots III	Praktijk Rots	-	-	●	-	●	-
Naklimmen in rots IV	Praktijk Rots	-	-	-	-	●	-
Voorklimmen in rots	Praktijk Rots	-	-	●	-	●	●
Afklimmen in rots	Praktijk Rots	●	●	●	●	●	●
Pickelgebruik in sneeuw en firm	Praktijk Firm	-	●	-	●	-	●
Lopen en sporen in sneeuw en firm	Praktijk Firm	-	●	-	●	-	●
Treden slaan in firm	Praktijk Firm	-	●	-	●	-	●
Remmen in sneeuw en Firm zonder en met pickel	Praktijk Firm	-	●	-	●	-	●
Ingeramde pickel als zekeringspunt	Praktijk Firm	-	-	-	-	-	●
Dodeman maken	Praktijk Firm	-	●	-	●	-	●
Eckensteintechniek met 1 pickel (alle richtingen)	Praktijk IJs	-	●	-	●	-	●
Frontzackentechniek met 1 pickel	Praktijk IJs	-	●	-	●	-	●
Frontzackentechniek met 2 pickels (piolet traction)	Praktijk IJs	-	-	-	-	-	●
IJsschroeven plaatsen	Praktijk IJs	-	●	-	●	-	●
Spinverankering en rijverankering in ijs	Praktijk IJs	-	●	-	●	-	●
Speciale technieken in ijs; Abalakow zandloper e.a.	Praktijk IJs	-	-	-	-	-	●
Klimmen in steil ijs (gletsjerspleet/breuk)	Praktijk IJs	-	-	-	-	-	●
Voorklimmen in ijs	Praktijk IJs	-	-	-	-	-	●
Mannschaftszug	Redding	-	●	-	●	-	●
Seilrolle	Redding	-	●	-	●	●	●
Selbstseilrolle	Redding	-	-	-	-	●	●
Express-Flaschenzug	Redding	●	-	●	●	●	●
Flaschenzug	Redding	-	-	-	-	●	●
Touwverlenging (knoop gewoon door HMS)	Redding	-	-	-	-	●	●
Prusikken (met 1 lange en 1 korte prusikschlinge)	Redding	●	●	●	●	●	●
Münchhausentechniek (als basis met een gardaknoop)	Redding	-	●	●	●	●	●
Passief abseilen / laten zakken van klimpartners	Redding	●	●	●	●	●	●
Houden van een val in een gletsjerspleet	Redding	-	●	-	●	-	●



**BERGSPORT
REIZEN**

Reisorganisatie van de NKBV

Inhalt alpine Ausbildungskurse Bergsportreizen: Praxis

● = Üben oder wiederholen: MINIMUM Programm unter normalen Verhältnissen

Methode/Technik	Technik	Anfänger C1 Fels	Anfänger C1 Eis	Fortg. C2 Fels	Fortg. C2 Eis	Weitfortg. C3 Fels	Weitfortg. C3 Eis
Gehen im Gelände: Wege und Pfadspuren	Basis	●	●	●	●	●	●
Gehen im Gelände: Grashänge, Schrofen	Basis	●	●	●	●	●	●
Gehen im Gelände: Geröll	Basis	●	●	●	●	●	●
Gehen im Gelände: Blöcke	Basis	●	●	●	●	●	●
Gehen im Gelände: Schnee	Basis	-	●	-	●	-	●
Anlegen Gurt, anpassen, Schnallen kontrollieren	Knoten	●	●	●	●	●	●
Achterknoten, gelegt und gefädelt	Knoten	●	●	●	●	●	●
Sackstich, gelegt und gefädelt	Knoten	●	●	●	●	●	●
Halbmastwurf (HMS)	Knoten	●	●	●	●	●	●
Mastwurf (MW)	Knoten	●	●	●	●	●	●
Ankerstich	Knoten	●	●	●	●	●	●
Prusik Knoten, gelegt und gefädelt	Knoten	●	●	●	●	●	●
Verbindung Hüft + Brustgurt mit Achterband	Knoten	●	●	●	●	●	●
Schleifknoten (Blockierung des HMS)	Knoten	-	-	●	●	●	●
Garda Knoten	Knoten	-	●	●	●	●	●
Partnercheck inklusiv Seilende	Praxis Alg	●	●	●	●	●	●
Seilkommando's	Praxis Alg.	●	●	●	●	●	●
Basis Klettertechnik (3 Punkt-technik u.s.w.)	Praxis Alg.	●	●	●	●	●	●
Toprope sichern mit HMS oder Tuber	Praxis Alg.	●	●	●	●	●	●
Sichern Seilpartner im Nach- oder Vorstieg mit HMS	Praxis Alg.	●	●	●	●	●	●
Selbstsicherung machen mit MW oder Schlinge+Schrauber	Praxis Alg.	●	●	●	●	●	●
Standplatzwechsel	Praxis Alg.	-	-	●	●	●	●
Abseilen (von oben/unten gesichert oder mit Prusik)	Praxis Alg.	●	●	●	●	●	●
Abseilen mit Tuber oder HMS (Notlösung)	Praxis Alg.	●	●	●	●	●	●
Aufnehmen Bergseil	Praxis Alg.	●	●	●	●	●	●
Seil verkürzen und abbinden	Praxis Alg.	-	-	-	-	●	●
Anseilen Gletsjer, 3 oder mehr im Seilschaft	Praxis Alg.	-	●	-	●	-	●
Anseilen Fels/Eis im zweier Seilschaft	Praxis Alg.	●	●	●	●	●	●
Zwischensicherungen einhängen	Praxis Alg.	-	-	●	●	●	●
Standplatz Fels (an vorhandenen Fixpunkte)	Praxis Fels	●	-	●	●	●	●
Ausgleichsverankerung und Reihenverankerung im Fels	Praxis Fels	●	●	●	●	●	●
Legen von Schlingen, Klemmkeilen und Friends	Praxis Fels	-	-	●	-	●	●
Verspannen von Klemmkeilen	Praxis Fels	-	-	●	-	●	●
Standplatz Fels (Klemmkeilen, beidseitig belastbar)	Praxis Fels	-	-	-	-	●	-
Nachsteigen Fels I-II	Praxis Fels	●	●	●	●	●	●
Nachsteigen Fels III	Praxis Fels	-	-	●	-	●	-
Nachsteigen Fels IV	Praxis Fels	-	-	-	-	●	-
Vorsteigen Fels	Praxis Fels	-	-	●	-	●	●
Abklettern Fels	Praxis Fels	●	●	●	●	●	●
Anwendung Pickel in Schnee und Firn	Praxis Firn	-	●	-	●	-	●
Gehen und Spur legen in Schnee und Firn	Praxis Firn	-	●	-	●	-	●
Stufen schlagen in Firn	Praxis Firn	-	●	-	●	-	●
Bremsübungen in Schnee und Firn ohne und mit Pickel	Praxis Firn	-	●	-	●	-	●
Steckpickel machen	Praxis Firn	-	-	-	-	-	●
Toter Mann bauen	Praxis Firn	-	●	-	●	-	●
Eckensteintechnik mit 1 Pickel (alle Richtungen)	Praxis Eis	-	●	-	●	-	●
Frontzackentechnik mit 1 Pickel	Praxis Eis	-	●	-	●	-	●
Frontzackentechnik mit 2 Pickel (piolet traction)	Praxis Eis	-	-	-	-	-	●
Eisschrauben setzen	Praxis Eis	-	●	-	●	-	●
Ausgleichsverankerung und Reihenverankerung im Eis	Praxis Eis	-	●	-	●	-	●
Spezielle Techniken im Eis; Abalakow Sanduhr u.s.w.	Praxis Eis	-	-	-	-	-	●
Klettern Steileis (Gletsjerspalte/bruch)	Praxis Eis	-	-	-	-	-	●
Vorsteigen Eis	Praxis Eis	-	-	-	-	-	●
Mannschaftszug	Rettung	-	●	-	●	-	●
Seilrolle	Rettung	-	●	-	●	●	●
Selbstseilrolle	Rettung	-	-	-	-	●	●
Express-Flaschenzug	Rettung	●	-	●	●	●	●
Flaschenzug	Rettung	-	-	-	-	●	●
Seilverlängerung (ohne Geflächt – einfach durch HMS)	Rettung	-	-	-	-	●	●
Prusikken (1 lange und 1 kurze Prusikschlinge)	Rettung	●	●	●	●	●	●
Münchhausen Technik (als Basis mit Gardaknoten)	Rettung	-	●	●	●	●	●
Passiv abseilen / hinunter lassen von Kameraden	Rettung	●	●	●	●	●	●
Spaltensturz halten	Rettung	-	●	-	●	-	●