

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 (KSE)
4	Klettergrundkurs IV – Klettern von Mehrseillängentouren	2,5 Tage	Teilnahme am dies- oder letztjährigen Kurs Nr. 3	Mehrseillängentechnik: HMS-Sicherungstechnik, Verhalten am Standplatz, Seilkommandos, Seilschaft in Aktion. Abseilen über eingerichtete Abseilpisten mit mehreren Längen	Selbständiges Klettern, von durchwegs mit Bohrhaken gesicherten, Mehrseillängen Sportkletterrouten, mit eingerichteten Standplätzen, in Sportklettergebieten (z.B. Arco, Tessin) und einfachem und übersichtlichem Zu- und Abstieg (blauer Wanderweg /eingerichtete Abseilpiste) (KSM)
14	Klettergrundkurs V – Klettern von alpinen Klettertouren	2,5 Tage	Teilnahme am dies- oder letztjährigen Kurs Nr. 4 UND 5	Einsatz von mobilen Sicherungsmitteln, Einrichten von Standplätzen bzw. Standplatzbau, Einrichten von Abseilstellen, Abseil-/Rückzugsmanöver	Selbständiges Klettern und absichern von (alpinen) (Mehrseillängen) Klettertouren (KPA, KA)
42	Grundkurs Klettersteig	1 Tag	Keine	Klettersteigausrüstung, Technik und Taktik, Schwierigkeitsgrade, Gefahrenquellen, Tourenplanung, Begehen eines Klettersteiges	Selbständiges Begehen von leichten Klettersteigen (A, B) im talnahen bzw. semialpinen Bereich (z.B. Götzis, Känzele). Für zusätzliche Sicherheit zum Begehen von Klettersteigen im (alpinen)(Hoch)Gebirge empfehlen wir in Ergänzung die Teilnahme am alpinen Basiskurs
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 alpinen Klettersteigen
6	Grundkurs Hochtouren (Hochgebirge)	3 Tage	Teilnahme am dies- oder letztjährigen Kurs Nr. 5	Spaltenbergung, Begehen von Gletschern, Anseilen in der Seilschaft am Gletscher, Pickel und Steigeisentechnik, Eistechnik	Begehen von leichten (kombinierten) Hochtouren
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 (dies ist kein Lawinen- oder Skitourenkurs!)	Verbesserung der Fahrtechnik im Tiefschnee
8	LVS Gerätetraining und Verschütteten-suche	1 Tag	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	Inhalte des Kurses 'LVS Gerätetraining und Verschüttetensuche' + theoretische und praktische Schnee/Lawinenkunde	Beherrschung des LVS Gerätes und der Verschüttetensuche, Kenntnisse über Lawinenkunde
10	Grundkurs Skitouren	4 Tage	Grundkenntnisse im Pistenskilauf	Ausrüstungskunde (Skitourenausrüstung wie LVS Geräte/Sonden, Ski, Felle), Auf-/Abstiegstechnik, Spurwahl, Lawinenkunde, Verschütteten-suche, 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

Ausbaustufe

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	Aufbaukurs Sportklettern Techniktraining (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	Aufbaukurs Sportklettern Trainingslehre (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
16	Aufbaukurs Sportklettern Sturztraining (Kletterhalle)	3x3h	TBD	TBD	TBD
17	Aufbaukurs Hochtouren (Hochgebirge)	3 Tage	Kurs Nr. 4 UND 6	Sicherungstechnik, Orientierung, Taktik, Ausrüstung, und Themen nach Bedarf	Auffrischung, Aktualisierung des persönlichen Wissens und Könnens
18	Behelfsmäßige Bergrettung (Kletterturm)	4h	Kurs Nr. 4	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, Führung von Skitouren
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 Tage Praxis	Teilnahme am Kurs Nr. 5 UND (9 oder 20) UND Grundkenntnisse Sicherungstechnik	Spaltenbergung, Begehen von Gletschern mit Ski, Anseilen mit Ski in der Seilschaft am Gletscher, Pickel und Steigeisentechnik, Eistechnik	Begehen von leichten Skihochtouren (Skihochtouren=Skitouren im vergletscherten 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