

Eiskurs für Fortgeschrittene 2012

DAV Sektion Hochrhein



Ziele:

- Festigen von Grundtechniken, im weglosen Gelände, auf Firn und im Eis.**
- Vermitteln von Wissen für Anspruchsvollere Gletschertouren.**
- Vermitteln von Grundstufen der Führungstechnik auf Gletschern.**

Voraussetzung ist das Beherrschen der Themengebiete:

(siehe Script, alpiner Basiskurs, Knotenkurs, Eiskurs für Anfänger)

- Knoten und deren Anwendung, Anseilen am Gletscher
- Sicherungsgeräte und deren Anwendung
- Gehen im Blockgelände, Tritt fassen in Schnee und Firn
- Einsatz von Handgeräten (Pickel/Stöcke) im Firn
- Auf- und Abstiegsmethoden wie: Vertikaler Aufstieg, Schrägaufstieg und Querung, Querung mit Gesicht zum Hang, Abstieg im Firn, Abfahren im Firn,
- Handhabung der Steigeisen
- Gehen auf Eis ohne/mit Steigeisen
- Grundtechnik Vertikalzackentechnik und Frontalzackentechnik
- Bewegungsgrundmuster für Kombinationen aus FZT und VZT wie: Schräganstieg mit VZT o. Pickel, Abstieg o. Pickel mit VZT, Spazierstockpickel mit VZT, Wende berg- und talwärts mit Handwechsel am Pickel, FZT mit Pickel für kurze Steilstufen,

Die folgenden Themen sollten in Grundzügen bekannt sein:

(diese werden im Zuge des Eiskurses für Fortgeschrittene wiederholt und geübt)

- Bremsen und Stürzen (siehe Script Eiskurs Anfänger Punkt 5)
- Spaltenbergung (siehe Script Eiskurs Anfänger Punkt 10 bis 10.3.)
- Sichern mit HMS und Sicherungsgeräten
- Standplatzbau
- Stufenschlagen als führungstechnische Aufgabe

Themen:

1. Kurzes Prüfen in wie weit oben genannte Themen präsent sind, evtl. durch Abfragen oder durchspielen einzelner Themen im Aufstieg zum Übungsgelände.

1.1. Material Gletscherbegehung

Abseil-Set: Schraubkarabiner, Abseilgerät, Kurzprusik, Bandschlinge 60cm lang

Gletscher Set: Pickel, Steigeisen, Klettergurt, Einbinde-Karabiner, evtl. Helm, Prusik-Schlingen bereits verbunden und kurz abgeknotet, die erste gut eine Armlänge (vom Knoten hinter dem Prusikknoten bis Verbindenknoten), die zweite ca. 15 bis 20 cm länger. 3

Schraubkarabiner,

2 Normalkarabiner (möglichst gleiche Bauform für Garda-Knoten) 1 Bandschlinge 120 cm.

2. Grundtechniken des Gehens im Eis:

Grundtechnik Vertikalzackentechnik und Frontalzackentechnik

Siehe Punkt 4 bis 4.5. Script Eiskurs für Anfänger

2.1. Vermitteln von Techniken der Elementarstufe:

2.2. Einsatz der Grundtechniken in Kombination:

Ökonomischer, flexibler Technikwechsel (längere Touren)

Kenntnis der Vor- und Nachteile der einfachen Techniken (VZT, Spazierstockpickel: schnell, Kraft sparend, im Steilen heikel. Gegenüber FZT, Schaftzugpickel: sicher, langsamer, anstrengender), Mischtechniken wie ein Fuß VZT, ein Fuß FZT.

2.3. Zugtechnik mit dem Pickel:

Kenntnis der Technik und Grenzen des Kopfungpickels, setzen und lösen in Schaftzugtechnik, erkennen der Eisqualität, kraftsparendes Schlagen, Hilfsmanöver zum Lösen des Pickels, an Übergänge steil/flach richtiges Belasten von Pickel und Frontzacken

2.4. Seitstützpickel für Querungen

kräftiges einrammen des Pickels, exaktes setzen der Steigeisen auch beim Übersetzschrift, bei größerer Steilheit Technikwechsel zum Nachstellschrift.

Gelände: Etwa Körper hoher Hang, steile bis senkrechte Eisböschung. Helm!

2.5. Frontalzackentechnik mit zwei Pickeln oder Eisgeräten in Kopfstütztechnik

Dreipunkttechnik, klassischer Rhythmus: Pickel-Pickel-Fuß-Fuß oder Pickel-Diagonalfuß-Pickel-Diagonalfuß. Schnellerer Rhythmus Pickel-Fuß-Fuß-Pickel-Fuß-Fuß

Bei geringerer Neigung, guter Kondition können ein Fuß und ein Pickel gleichzeitig (Passgang) oder: ein Pickel und ein Fuß diagonal versetzt gleichzeitig gehen.

In Querungen erst Pickel, dann Fuß, dann rücken Pickel und Fuß nach.

Gelände: Mittelhoher Aufschwung (um 5m) mit ca. 45°-55° Neigung, Ängste respektieren, evtl. mit Seilsicherung üben.

2.6. Frontalzackentechnik mit einem Pickel in Schaftzugtechnik

Aufstieg: Setzen aus stabiler Position, so hoch wie eben sicher möglich.

Pro Platzierung möglichst viel Höhe bei wenig Zeit und Kraftaufwand gewinnen.

Beim Abstieg nicht bis in den gestreckten Arm absteigen.

Gelände: kurzer und steiler Aufschwung mit Absprungmöglichkeit

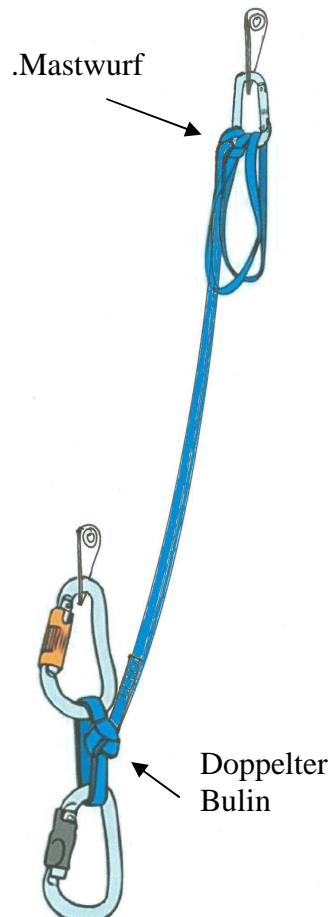
Methode: Demo der Techniken, ausprobieren lassen, bouldern ohne Handgeräte, vorbereiten eines Eisparcours, während dem Üben Fehler Korrigieren. Geeignetes Gelände suchen

3. Sicherungstaktik im klassischem Eis

Anseilen am Gletscher,

3.1. Standplatzbau

im Eis/Firn, wenn im Firn nur noch über T-Anker gesichert werden kann (abschätzen wann ist es sinnvoll! Zeitfaktor, provisorische Methoden für Nachsteiger, graben bis zum Eis usw. Ausgleichsverankerung, Reihenschaltung mit 2 oder mehreren Fixpunkten.



Die vorbereitete Standplatzschlinge

Einen großen Vorteil in punkto Schnelligkeit beim Standplatzbau verschafft uns eine vorbereitete Standplatzschlingenschlinge mit zwei Karabinern. Dazu eignet sich am besten eine 120cm lange Bandschlinge, welche am einen Enden mit einem doppelten Bulin versehen ist. Das Ablängen der Schlinge am Standplatz erfolgt am einfachsten mit einem Mastwurf. Bei Verwendung von reinen Dyneema-Schlingen muss die Endschleufe in den Karabiner dazu gehängt werden, damit diese unter Belastung nicht durchrutschen kann



3.2. Handhabung der gängigen Plattengeräte, Guide, Reverso u.ä. zur Sicherung

ein/zwei Nachsteiger, Einfachseil ohne/mit Weiche, 2 Halbseile

4. Rückzug im Eis, Gletscherbruch, Abstieg im steilen Gelände, Methoden, Taktik

4.1. Abseilen, Fixpunkte

Eisbirne, Sanduhr, sich selbst ausdrehende Eisschraube, T-Anker. Richtiges Setzen von Eisschrauben. Setzwinkel, Ausschmelzen, Kriechen der Schraube durch lang anhaltende Belastung.

5. Wiederholung Spaltenbergung (siehe Script Eiskurs Anfänger ab Punkt 10)

5.1. Selbstrettung (siehe Script Selbstrettung)

6. Bremsen und Stürzen (siehe Script Eiskurs Anfänger Punkt 5)

7. Eisklettern

Anwenden der gelernten Grundtechniken FZT in Kombination mit zwei Eisgeräten.

Überwinden von Steilstufen, Kanten usw.

Bewegungsabläufe, Ruhepositionen, Handwechsel, Eindrehen, Eisschrauben setzen, Blockierstellungen, Pendelbein usw.

Spielformen: Schrauben setzen in schwierigen Positionen, mit möglichst wenig Schlägen, möglichst hoch kommen usw.

Für sehr erfahrene Kursteilnehmer und wenn genügend Zeit: Ansprechen und Vermitteln von Führungstechniken:

Gehen am Geländerseil, z.B. bei Querungen, auf flachen Graten,

Gehen am gleitenden Seil, mit Rücklaufsperr,

Fix Seil Technik Gehen am Fixseil,

(Letzter Mann ist eingebunden, Führer ist eingebunden.

Führer steigt vor, letzter Mann sichert ihn.

Seilschaftskameraden mit Kurz- Prusik eingebunden,

Bandschlinge (60er),

Karabiner = Degengriff

Führer macht Stand, Seilletzter hält Seil straff.

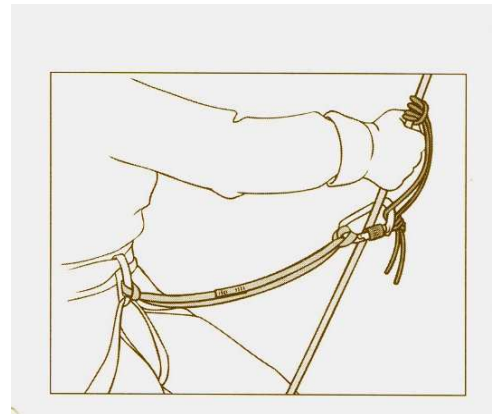
Umlenkpunkte mit 2 Expresskarabinern sichern

Klettern in Seilschaften

Leute kommen nach bis Stand 2

Führer sichert Seilletzten nach, der sichert Führer beim weitersteigen.

Bogen am Standplatz, Organisation! Wichtig zum weitergehen.)



Stufenschlagen als führungstechnische Aufgabe