

Tourenprogramm 2021 / Nr. 009 + 010 + 011

Alpiner Grundlagenkurs, Eifelhütte

Basiswissen Bergsport – Theorie und Praxis

3 Termine mit gleichem Inhalt an je 2 Wochenenden

Fr., den 16. bis So., den 18.04. + Fr., den 23. bis So., den 25.04.2021

ODER

Fr., den 30.04. bis So., den 02.05. + Sa., den 08. bis So., den 09.05.2021

ODER

Fr., den 10. bis So., den 12.09. + Fr., den 17. bis So., den 19.09.2021



**Deutscher Alpenverein
Sektion Düsseldorf**



→ QR-Code zur Tour:



Der Kurs richtet sich an alle, die in Praxis und Theorie alpiner Sportarten Wissen erlangen oder wieder Auffrischen möchten. Ziel dieses Kurses ist es, das Basiswissen zu vermitteln, um sich in der Bergwelt sicher zurechtzufinden. Ausbildungsthemen sind: Alpine Sportarten Sommer und ihre Grundtechniken; Richtiges Verhalten in den Bergen und Umgang mit alpinen Gefahren; Praxisgerechter Umgang mit alpiner Ausrüstung inkl. Materialkunde; Vorbereitung und Planung einer Tour; Orientierung mit Karte und Kompass. Die theoretischen Inhalte werden an den Abenden in der Hütte vermittelt. Die Praxisthemen werden über den Tag hinweg an verschiedenen Orten direkt an oder in der Umgebung unserer Eifelhütte behandelt. Die Teilnahme an beiden Wochenenden ist wünschenswert. Trotz einem gut gefüllten Programm, wird genügend Zeit für jegliche Fragen und zum Austausch mit den Ausbildern sowie zum geselligen Beisammensein in der Hütte sein. Kursbeginn/-ende: jeweils Freitag 18 h / Sonntag 18 Uhr (Außer bei Termin II, 2. Wochenende)

Theoretische Inhalte: Einführung in die Knotenkunde; Alpine Sportarten; Ausrüstungs- und Materialkunde/Rucksack packen; Alpine Gefahren; Erste Hilfe am Berg (n.M. mit Praxiselementen).

Praktische Inhalte: Gehen im weglosen Gelände; Einsatz von Teleskop-Stöcken; Verhalten beim Ausgleiten; Umgang mit dem Bergseil; Seilgeländer; Die wichtigsten Knoten und ihre Anwendung; Einbinden ins Seil; Prusiktechniken; Abseilen; Grundlagen Klettern und Sichern; Klettersteig-Gehen; Techniken zum Begehen von Gletschern und Spaltenbergung; Einsatz des Eispickels

Die Intensität der theoretischen und praktischen Inhalte richten wir nach Möglichkeit entsprechend der individuellen Bedürfnisse unserer jeweiligen Teilnehmer aus. Daher ist es möglich, dass einzelne Inhalte wegfallen, weniger intensiv oder verstärkter behandelt werden als andere. Diese Freiheit ermöglicht uns die kleine Gruppengröße.

Level: Anfänger und Wiedereinsteiger, **Kondition:** Kondition für ganztägige leichte körperliche Beanspruchung. **Technik:** leicht bis mittelschwer.

Geplanter Standort: Eifelhütte der DAV Sekt. Düsseldorf, Hausener Gasse 5, 52385 Nideggen

Teiln.voraussetzungen: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Benötigte Ausrüstung: Wetterfeste Kleidung, Wander-/Bergschuhe/festes Schuhwerk. – Alle für die Ausbildung benötigten Materialien werden als Leihhausrüstung gestellt.

Teilnahmebeitrag: Beitrag: 105 EUR für DAV-Mitglieder; 50 EUR für Jugendliche bis 18 Jahre (bei Anmeldung von Minderjährigen ohne gleichzeitige Anmeldung eines Erziehungsberechtigten bitten wir um vorherige Rücksprache); 155 EUR für Nichtmitglieder (Der Preis beinhaltet: Teilnahme an 2 Praxis- und Theorie-Wochenenden inkl. je 2 Übernachtungen in der Eifelhütte; Planung/Organisation/Kurs-Durchführung)

Nicht im Preis enthalten: An-/Abreise, vollständige Selbstverpflegung

Anmeldung über: www.dav-duesseldorf.de/kurse-touren/ (nach Rücksprache mit der Leitung)

Anmeldung möglich bis: 01.03./01.08.2021 // Vorbesprechung der Tour: Keine

Leitung: Termin I + III:
Ulrich Benz, Tel. 01575/2002721 / Jennifer Schnödewind, Tel. 01522/2680683
E-Mail: teamunique@mail.de
Termin II:
Ilja Schlegel, 0177/6852715, ilja.b.schlegel@gmail.com
Heiko Wegener, praxis@heiko-wegener.de
Jürgen Suckau, 02191/421112, juergen.suckau@web.de