



# LG I-b

## Variantenlehrgang Teil 1

gültig für die Saison 2009-10



## Inhaltsverzeichnis

1. Ziel des Lehrgangs .....	2
2. Inhalte .....	3
2.1. Übersicht LG I/b-Variante Teil 1 "Basislehrgang" (3 Tage) .....	3
2.2. Theoretische Ausbildungseinheiten .....	3
2.3. Praktische Ausbildungseinheiten .....	3
2.3.1. Kameradenhilfe / Suche mit dem VS-Gerät .....	3
2.3.2. Führungstaktik beim Variantenfahren .....	5
2.3.3. Beurteilung der Lawinengefahr / Orientierung .....	5
2.3.4. Beurteilung der Lawinengefahr / Entscheidungsstrategien .....	6

### 1. Ziel des Lehrgangs

In den Variantenlehrgängen wird unter Anleitung von staatlich geprüften Berg- und Skiführern nicht nur der für jeden Snowboarder äußerst wichtige fachliche Background für das sichere Variantenfahren vermittelt, auch der Spaß kommt bei zahlreichen Powder-Runs nicht zu kurz. Die Berg- und Skiführer haben durch ihre langjährige Erfahrung und Kompetenz immer den richtigen Riecher für unberührte Powder-Hänge und vermitteln so ihr Wissen fast „unbemerkt“ weiter. Ziel des Variantenlehrgangs ist die Entwicklung einer auf Sicherheit ausgerichteten Handlungsfähigkeit im freien Gelände. Von staatlich geprüften Berg- und Skiführern wird in Theorie und vor allem in der Praxis eine intensive Ausbildung vorgenommen.



## 2. Inhalte

### 2.1. Übersicht LG I/b-Variante Teil 1 "Basislehrgang" (3 Tage)

<b>Praxis Zeit</b>	<b>Praxis Thema/Inhalt</b>
1 Tag	Kameradenhilfe / Suche mit dem VS-Gerät
½ Tag	Führungstaktik beim Variantenfahren
½ Tag	Beurteilung der Lawinengefahr / Orientierung
1 Tag	Beurteilung der Lawinengefahr / Entscheidungsstrategien
Gesamt 3 Tage	

<b>Theorie Zeit</b>	<b>Theorie Thema/Inhalt</b>
30 min.	Kameradenhilfe / Suche mit dem VS-Gerät
30 min.	Führungstaktik beim Variantenfahren
30 min.	Beurteilung der Lawinengefahr / Orientierung
45 min.	Beurteilung der Lawinengefahr / Entscheidungsstrategien
Gesamt 135 min.	

### 2.2. Theoretische Ausbildungseinheiten

Die theoretischen Ausbildungseinheiten dienen der Vor- bzw. Nachbereitung der praktischen Ausbildungseinheiten. Didaktisch entsprechend aufbereitet, werden theoretische Grundlagen erläutert und notwendige Zusammenhänge dargestellt.

- Kameradenhilfe / Suche mit dem VS-Gerät (30 min)
- Führungstaktik beim Variantenfahren (30 min)
- Beurteilung der Lawinengefahr / Orientierung (30 min)
- Beurteilung der Lawinengefahr / Entscheidungsstrategien (45 min)

### 2.3. Praktische Ausbildungseinheiten

#### 2.3.1. Kameradenhilfe / Suche mit dem VS-Gerät

Wirkungsweise, Gegenseitigkeitsprobe, Grobsuche, Suchverfahren

#### Lernziele:

- Erklärung der Funktion und der Kontrolle der VS-Geräte
- Beherrschen der Kameradenhilfe mit dem VS-Gerät

#### Inhalte:

- Erklärung des Aufbaus und der Wirkungsweise der VS-Geräte
- Schulung des Ablaufs der Gegenseitigkeitsprobe
- Erklärung und Übung der Grobsuche



- Erklärung und intensives Üben der verschiedenen Suchverfahren innerhalb der Feinsuche (mit analogen und digitalen VS-Geräten)



### 2.3.2. Führungstaktik beim Variantenfahren

Organisationsregeln und Organisationsformen beim Variantenfahren, Auf- und Abstieg ohne Ski, Abbremsen von Stürzen

#### Lernziele:

- Aufzeigen geländeangepasster Organisationsformen beim Variantenfahren unter laufender Berücksichtigung der Faktoren Sicherheit und Erlebniswert
- Führungstechnische und -taktische Maßnahmen beim Befahren schwieriger Geländeabschnitte
- Führungstechnische und -taktische Maßnahmen beim Auf- und Abstieg ohne Ski

#### Inhalte:

- Praktische Anwendung und Erklärung der möglichen Organisationsformen beim Variantenfahren (Formationsfahren, Fahren in der Gruppe, einzeln Fahren, Spurfahren, seitliche Begrenzungen, Teilstrecken, Sammelpunkte)
- Führungstechnik und -taktik für das Befahren von steilem, eisigen Gelände, von Rinnen und Graten (kein absturzgefährdetes und/oder vergletschertes Gelände)
- Führungstechnik und -taktik für das Begehen von steilen Geländeabschnitten im Aufstieg, Abstieg und in Hangquerungen (kein absturzgefährdetes und/oder vergletschertes Gelände)
- Verhalten beim Abbremsen von Stürzen

### 2.3.3. Beurteilung der Lawinengefahr / Orientierung

Kartenkunde, Bestimmung von Hangsteilheit und Exposition, praktisches Orientieren

#### Lernziele:

- Darstellung des praktischen Umgangs mit der Karte im Gelände
- Kenntnis der wichtigsten Maßnahmen zur Orientierung im Gelände (Karte einordnen, Bestimmung des eigenen Standorts im Gelände)
- Messen von Hangsteilheiten, -expositionen und Geländeformen auf der Karte und im Gelände

#### Inhalte:

- Schulung des praktischen Umgangs mit der Karte
- Schulung der entsprechenden Verfahren zur Orientierung im Gelände
- Üben des Messens von Hangsteilheiten, -expositionen und Geländeformen auf der Karte und im Gelände



### 2.3.4. Beurteilung der Lawinengefahr / Entscheidungsstrategien

Risikomanagement beim Variantenfahren, Anwendung der empfohlenen Standards beim Variantenfahren innerhalb des DSLV

#### Lernziele:

- Darstellung des Risikomanagements beim Variantenfahren, Beherrschen der empfohlenen Standards beim Variantenfahren
- Beherrschen der 3x3-Filter- und der Reduktionsmethode nach Munter zur Beurteilung der Lawinengefahr
- Anwendung der empfohlenen Limits für Skilehrer
- Abstimmung der führungstechnischen und -taktischen Maßnahmen auf die Ergebnisse der Lawinenbeurteilung aus der 3x3-Filter- in Verbindung mit der Reduktionsmethode

#### Inhalte:

- Schulung der Systematik der empfohlenen Standards beim Variantenfahren
- Schulung und laufende Anwendung der 3x3-Filter- und der Reduktionsmethode nach Munter zur Beurteilung der Lawinengefahr
- Einsatz und Anwendung aller dafür notwendigen Maßnahmen und Orientierungsmittel (Maßnahmen zur Messung der Hangneigung, Bestimmen der Hangexpositionen, Beurteilung der Geländeformen hinsichtlich der Struktur und der Dimension)
- laufende Auswertung aller Beurteilungskriterien innerhalb der 3x3-Filtermethode im Gelände
- entsprechender und abgestimmter Einsatz aller führungstechnischen und -taktischen Maßnahmen beim Variantenfahren (Formationsfahren, Fahren in der Gruppe, einzeln Fahren, Spurfahren, seitliche Begrenzungen, Teilstrecken, Sammelpunkte)

#### Literaturhinweise:

3x3 Lawinen, W. Munter, Verlag Pohl und Schellhammer 1997

Alpin-Lehrplan Band 4 Skibergsteigen - Variantenfahren, P. Geyer und W. Pohl, BLV-Verlag 1998