

Techniekenschema; Inhoud alpiene cursussen



● = Oefenen of herhalen: minimum programma onder normale omstandigheden

Methodetechniek	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	●	●	●	●	●	●
Slipknoop (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, acht of tuberachtige	Praktijk Alg.	●	●	●	●	●	●
Klimpartner zekeren met HMS bij na- en voorklimmen	Praktijk Alg.	●	●	●	●	●	●
Zelfzekering maken met MW of met bandschlinge	Praktijk Alg.	●	●	●	●	●	●
Standplaatswissel	Praktijk Alg.	-	-	●	●	●	●
Abseilen (van boven/onder gezekeerd of met prusik)	Praktijk Alg.	●	●	●	●	●	●
Abseilen met HMS (noodoplossing), acht of tuberachtige	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.	●	●	●	●	●	●
Tussenzekerings inhangen	Praktijk Alg.	-	-	●	●	●	●
Standplaats in rots (aan voorhanden zijnde vaste punten)	Praktijk Rots	●	-	●	●	●	●
Spinverankering en rijverankering in rots	Praktijk Rots	●	-	●	-	●	●
Schlinges, nuts en friends leggen	Praktijk Rots	-	-	●	-	●	●
Opspannen van nuts	Praktijk Rots	-	-	●	-	●	●
Standplaats in rots (op nuts, in alle richtingen belastbaar)	Praktijk Rots	-	-	-	-	●	-
Rotshaken slaan	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 Firn	Praktijk Firn	-	●	-	●	-	●
Lopen en sporen in sneeuw en Firn	Praktijk Firn	-	●	-	●	-	●
Treden slaan in Firn	Praktijk Firn	-	●	-	●	-	●
Remmen in sneeuw en Firn zonder en met pickel	Praktijk Firn	-	●	-	●	-	●
Ingeramde pickel als zekeringspunt	Praktijk Firn	-	-	-	-	-	●
Dode man maken	Praktijk Firn	-	●	-	●	-	●
Karabinerknitzekering	Praktijk Firn	-	-	-	●	-	●
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; Abalakov zandloper e.a.	Praktijk IJs	-	-	-	-	-	●
Klimmen in steil ijs (gletsjerspleet/breuk)	Praktijk IJs	-	-	-	-	-	●
Voorklimmen in ijs	Praktijk IJs	-	-	-	-	-	●
Manschaftszug	Redding	-	●	-	●	-	●
Seilrolle	Redding	-	●	-	●	●	●
Selbstseilrolle	Redding	-	-	-	-	●	●
Express-Flaschenzug	Redding	●	-	●	●	●	●
Seilrollen-Flaschenzug	Redding	-	-	-	-	●	●
Touwverlenging (knoop gewoon door HMS)	Redding	-	-	-	-	●	●
Prusikken (met 1 lange und 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	-	●	-	●	-	●