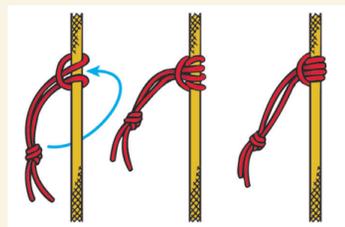


Prusik



Klemmknoten - zur Selbstsicherung beim Abseilen oder für die Spaltenbergung

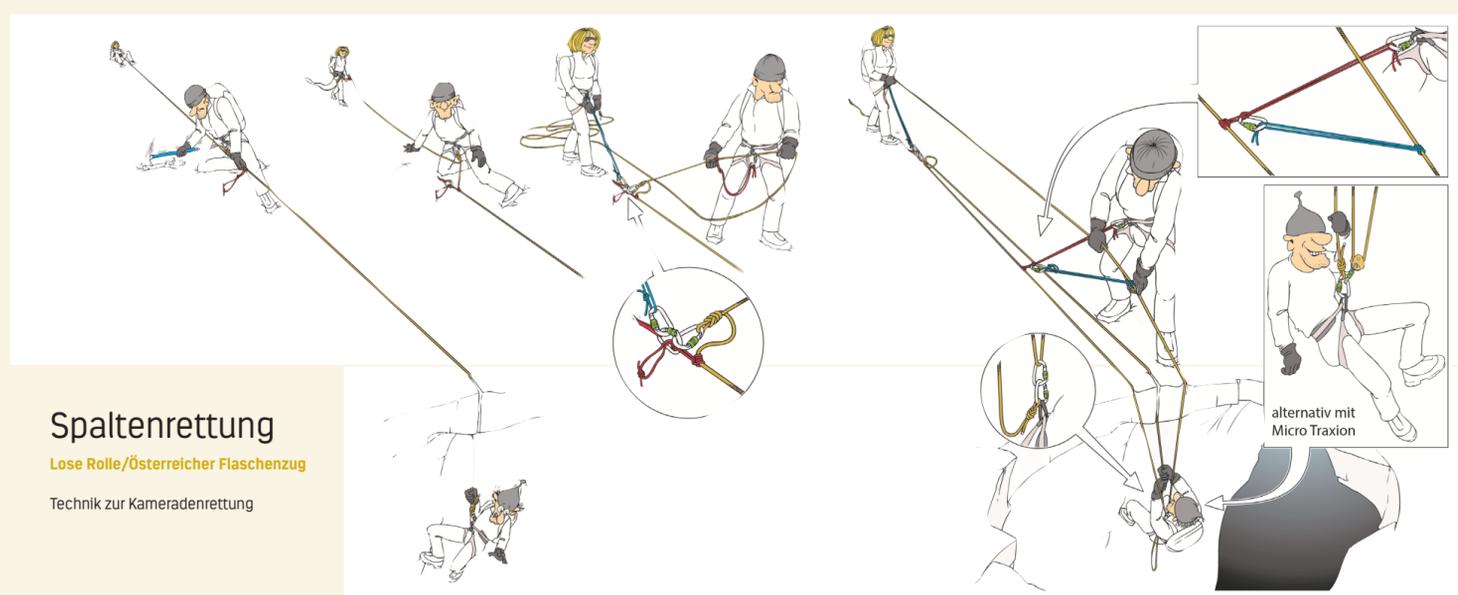
Reepschnur mit 5-6mm verwenden

Eine dritte Umwicklung erhöht die Klemmwirkung

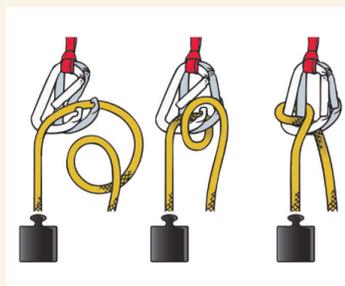
Spaltenrettung

Lose Rolle/Österreicher Flaschenzug

Technik zur Kameradenrettung



Garda



Klemmknoten für die Spaltenbergung, als Ersatz für MicroTraxion

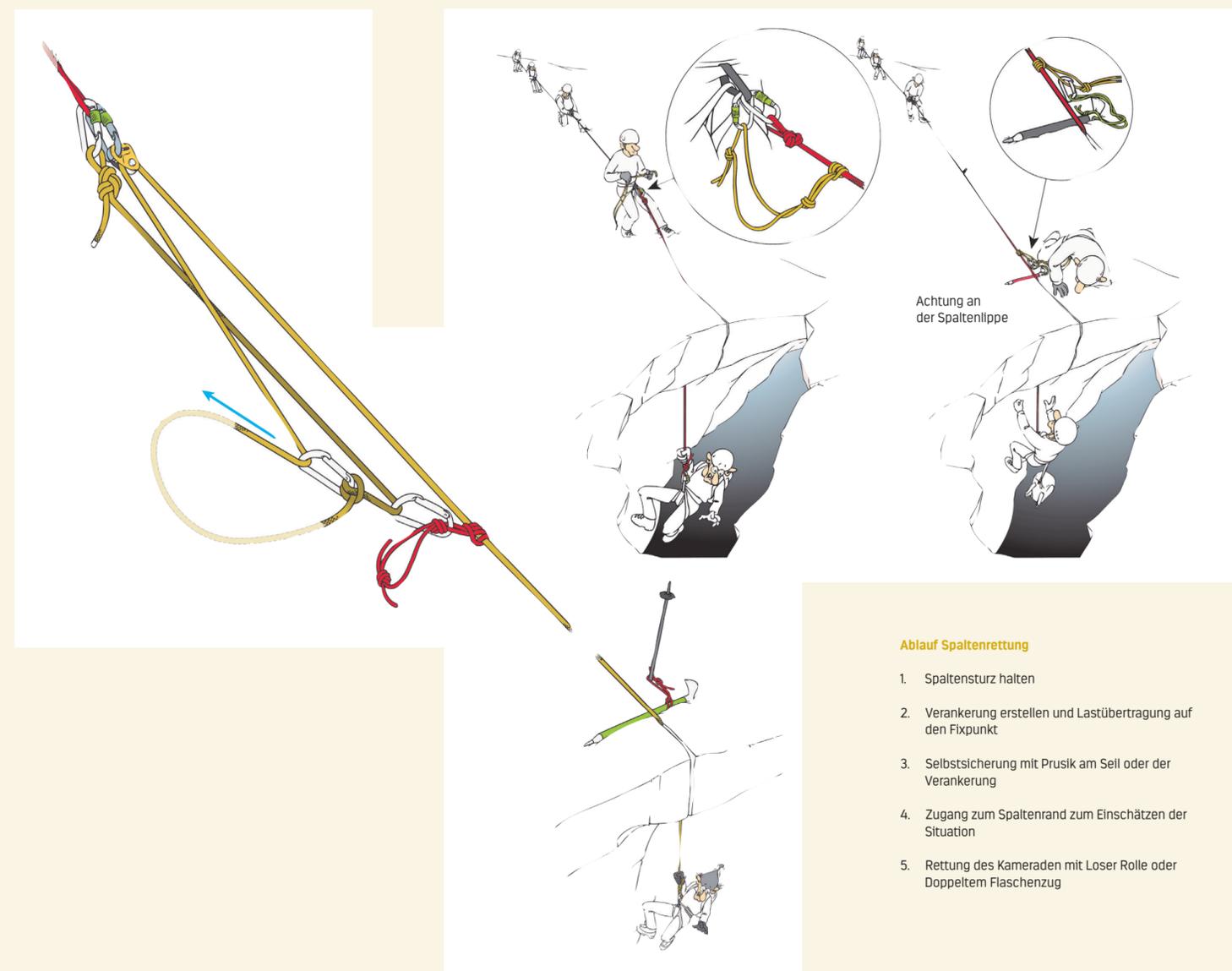
Zwei gleiche, einfache Karabiner verwenden (keine HMS-Karabiner)

Doppelter oder Schweizer Flaschenzug

Technik zur Kameradenrettung

Mannschaftszug

Technik zur Kameradenrettung



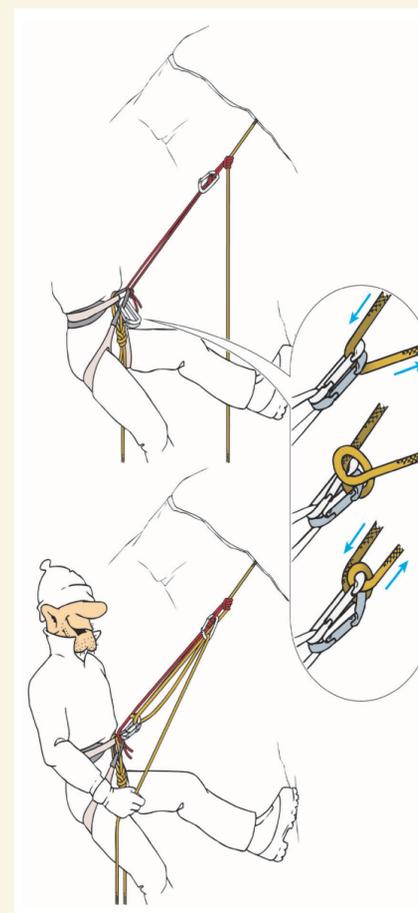
Ablauf Spaltenrettung

1. Spaltensturz halten
2. Verankerung erstellen und Lastübertragung auf den Fixpunkt
3. Selbstsicherung mit Prusik am Seil oder der Verankerung
4. Zugang zum Spaltenrand zum Einschätzen der Situation
5. Rettung des Kameraden mit Loser Rolle oder Doppeltem Flaschenzug

Selbstaufstieg aus der Spalte

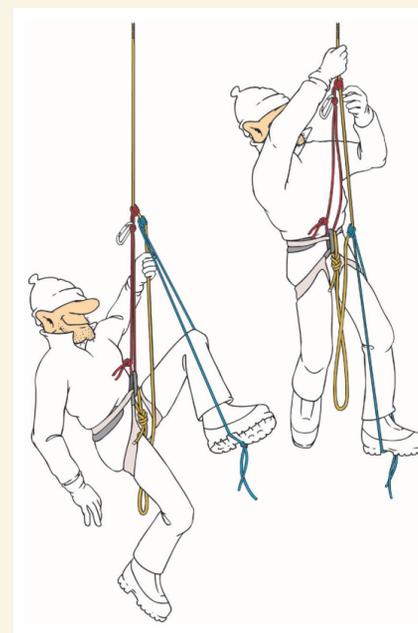
Technik zur Selbstrettung

Phase 2: Überwinden der Spaltenlippe



Statt Gardaknoten besser MicroTraxion verwenden

Phase 1: Frei in der Spalte hängend



Merkblatt Sommer: Eis



Bergsportausbildung

– schlau am Berg!

kompetent. stufengerecht. übersichtlich.

Bei Höhenfieber findest du genau den Kurs, der zu dir passt. Bergsportausbildung mit System, in übersichtlichen Gruppengrößen, kompetent und stufengerecht vermittelt. Wir sind die vertrauenswürdigen Profis mit dem Blick für die Details, die den Unterschied am Berg ausmachen.

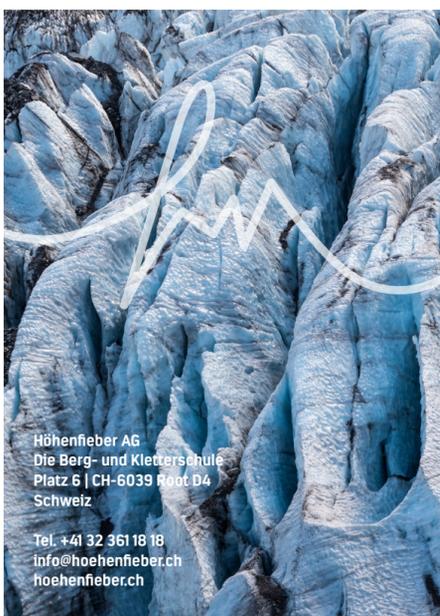
Mit einer kompakten Serie von Merkblättern stellen wir dir wichtige Inhalte unserer Kurse übersichtlich zusammengefasst zur Verfügung.

Du findest bei uns Schnupper-, Einsteiger-, Fortgeschritten- und Technikkurse in allen Bergsportbereichen: Ski- und Splitboardtouren, Schneeschuhwandern, Klettergarten und Mehrseillängen, Hochtouren und Bergsteigen. Mach dich schlau:

www.hoehenfieber.ch/Ausbildung

Klimaschutz. Bergsport ohne Flugreisen.

Höhenfieber ist der erste Bergsportanbieter der Schweiz, der konsequent auf Angebote mit Flugreisen verzichtet. Wir reisen gemeinsam mit den ÖV und Kleinbussen an. Wir schaffen wertvolle Erlebnisse ohne lange Reisewege und wollen so zu Nachhaltigkeit und Klimaschutz beitragen.



Höhenfieber AG
Die Berg- und Kletterschule
Platz 6 | CH-6039 Root D4
Schweiz

Tel. +41 32 36118 18
info@hoehenfieber.ch
hoehenfieber.ch

Pickel- und Steigeisentechnik

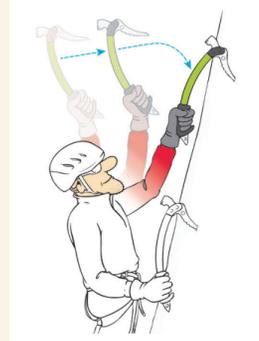
Gehen mit Steigeisen und Stützpickel/
Spazierstockpickel

Ankerteknik

Pickelbremse

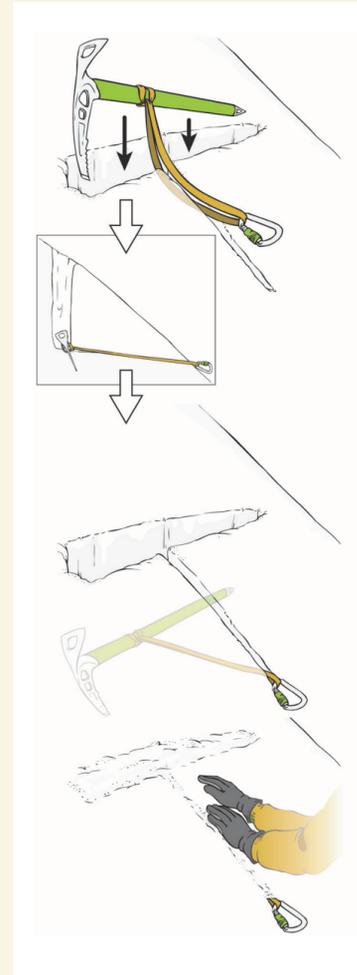


Alle Zacken sind im Eis, die Sprunggelenke leicht abgewinkelt
Füsse hüftbreit und leichte V-Stellung
Im Abstieg Oberkörper leicht nach vorne gebeugt



Mit Steigeisen besteht die Gefahr des Überschlagens!

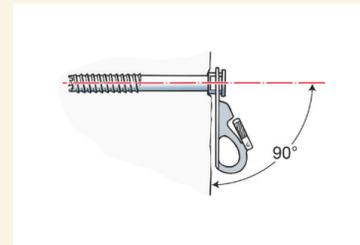
T-Anker



Zuverlässige Verankerung bei festem Schnee

Statt des Pickels können auch die Skier, ein grosser Stein oder der Rucksack vergraben werden

Eisschraube

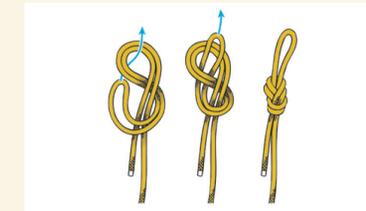


Setzwinkel senkrecht zur Oberfläche

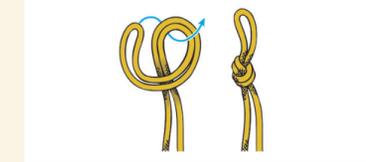
Achtung: Bei Wärme und Sonneneinstrahlung Gefahr des Ausschmelzens!

Zuverlässige Verankerung im Eis

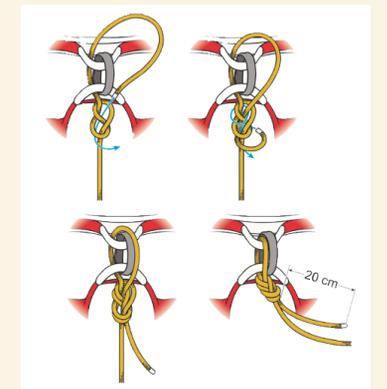
Doppelter Achterknoten



Doppelter Führerknoten (Sackstich)

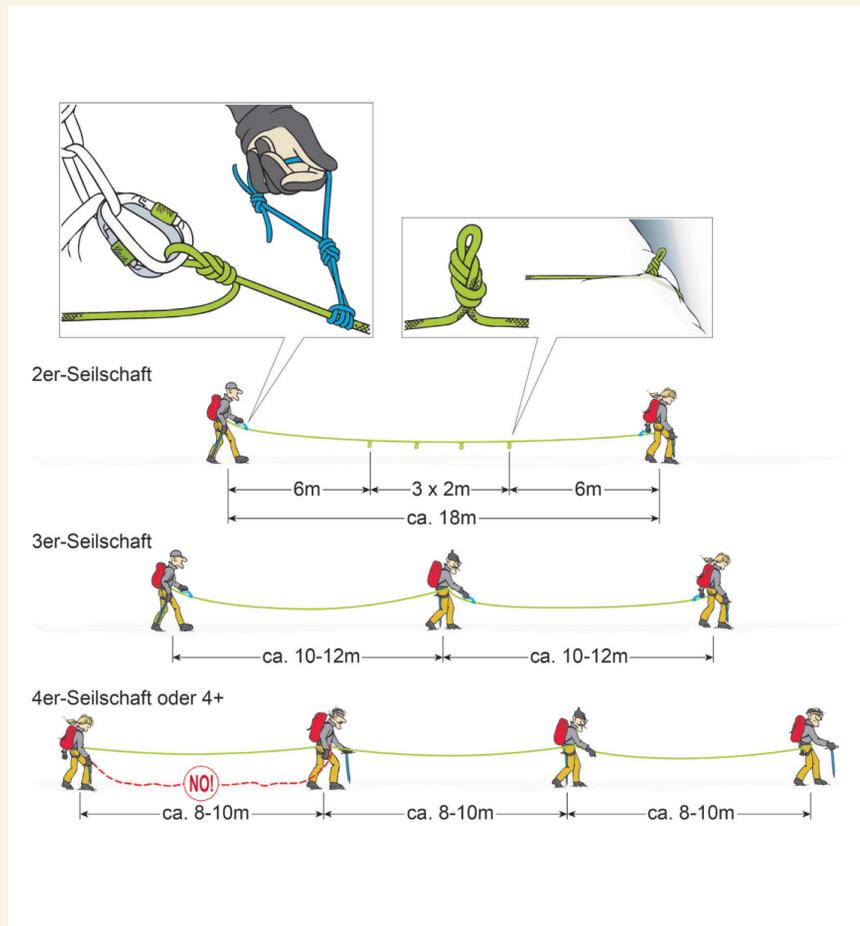


Einfacher/gesteckter Achterknoten



Zum Anseilen am Seilende

Anseilen auf dem Gletscher und Gehen am Gletscherseil



Bremsknoten erleichtern das Abbremsen des Gestürzten

Handschlaufe mit doppeltem Achterknoten zum Halten und Fixieren des Gestürzten

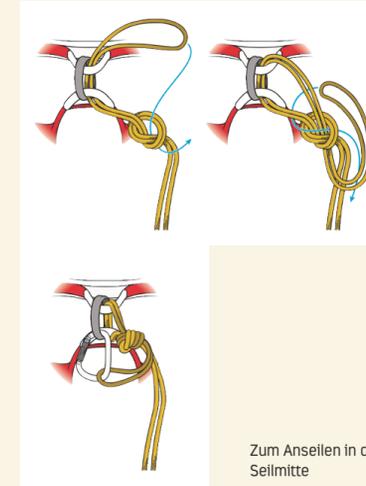
Das Seil gespannt halten!

Steckpickel



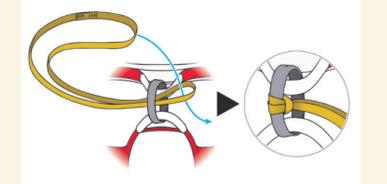
Provisorische Verankerung im festen Schnee

Gesteckter Führerknoten



Zum Anseilen in der Seilmitte

Ankerstich



Zur Fixierung der Selbstsicherungsschlinge

Anseilen mit Karabinern

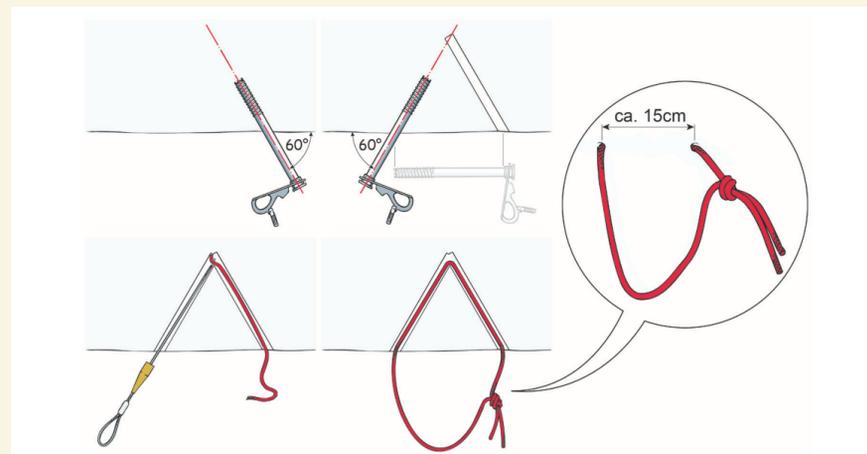


Nur für Gletscherbegehungen

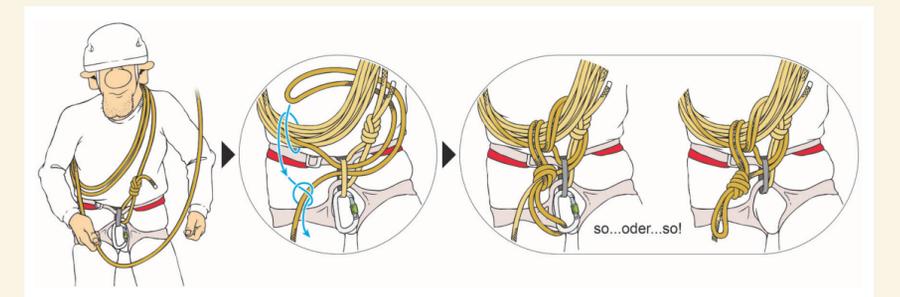
Zwei Verschlusskarabiner gegenläufig

Eissanduhr

Zuverlässige Verankerung im Eis



Seilverkürzung



Einfacher Spierenstich ums Partieseil und mit Schraubkarabiner sichern

Alternativ doppelter Spierenstich ums Partieseil