

# SAC Checkliste Tourenplanung

## ..ein paar Gedanken einleitend..

Im Gebirge setzen wir uns unweigerlich einem gewissen Risiko aus.

Bergsteigen erfordert neben Wissen und Technik auch Training und Erfahrung.

Wenn wir auf einer Bergtour permanent an unserem Leistungsfähigkeitslimit unterwegs sind, macht das wenig Freude und kann mich und andere unnötig in Gefahr bringen.

Deshalb als Empfehlung vielleicht lieber eine leichtere Tour wählen, damit ich Reserven habe, falls Unvorhergesehenes dazukommt wie beispielsweise Wetterverschlechterung oder eine unerwartet schwierige technische Stelle usw.

Mit folgenden Fragen (bzw. deine Antworten dazu)möchten wir unterstützen und zum Überdenken der eigenen Ausgangslage einladen bzw. zur Selbsteinschätzung, ob die Voraussetzungen gegeben sind für eine ausgeschriebene Tour:

## Touren-ERFAHRUNG

- Welche vergleichbaren Touren habe ich in den letzten 5 Jahren gemacht?
- Habe ich bereits Erfahrungen als SeilführerIn? Wenn ja, welche?

## TECHNIK

- **Seiltechnik:** Wie ist meine Seilhandhabung? *beispielsweise anseilen, abseilen, Seil verkürzen, am kurzen/langen Seil gehen usw.*
- **Knotentechnik:** Welche Knoten liegen mir bereits geübt in den Händen? *wie z.B. Führer, Achter, Prusik, Kreuzklemmknoten, Mastwurf, Halbmastwurf, weitere..*
- **Materialtechnik:** Wie ist mein Umgang mit Steigeisen und Eispickel wenn ich unterwegs bin? *z.B. bei Trittschnee, harten oder gar eisigen Verhältnissen, in einer steilen Flanke +/- 45°, in Querungen, auf den Frontzacken, auf Felsgraten, etc.*  
Wie ist mein Umgang mit LVS, Sonde und Schaufel?

## Persönliche RESSOURCEN / Leistungsfähigkeit

- Wie ist meine **körperliche/physische** Verfassung: *z.B. Wie viele Stunden und Höhenmeter pro Tag mag ich laufen?*
- Was ist meine **mentale/psychische** Ausgangslage: *z.B. Wie trittsicher und/oder schwindelfrei bin ich auf Geröll, Blockwerk, ausgesetzten Graten, vereisten Stellen usw.?*
- Wie ist meine Skitechnik: *z.B. im steilen Gelände, schwierigen Schneearten, schwerem Rucksack usw.*
- Wie schätze ich meine **Belastbarkeit** bzw. meine **Durchhaltebereitschaft** ein, wenn auf der Tour Unvorhergesehenes eintrifft? *Wetterverschlechterung, Kälte, unerwartet schwierige Stelle*
- Welche **gesundheitlichen** und/oder andere **wichtigen Informationen** gibt es, die ich sinnvollerweise der/dem TourenleiterIn mitteilen will?