

# **TOURENNACHWEIS**

## **Was muss ich in einem Tourennachweis angeben?**

Keine Sorge. Auf Seite 2 dieses PDFs findest du eine Vorlage. Bitte füll sie einfach möglichst genau aus und sende Sie uns per E-Mail an [ortsstellenleiter@bergrettung-triestingtal.at](mailto:ortsstellenleiter@bergrettung-triestingtal.at).

## **Warum ist dieser Tourennachweis nötig?**

Wir finden es großartig, dass du gerne Bergretter/ Bergretterin werden möchtest. Für uns ist es sehr wichtig, dass bestimmte **alpine Fähigkeiten** vorhanden sind. Diese umfassen:

- Kondition für einen Aufstieg von ca. 500 Hm/h
- Abseilen und Anwenden der richtigen Technik nach Bergrettingsstandard mit eigenem Abseilgerät
- Vorstieg- und Toprope-Klettern im 3. Schwierigkeitsgrad mit Bergschuhen
- Vorstieg- und Toprope-Sichern
- Kenntnis über folgende Knoten: Halbmastwurf, Mastwurf, Prusik, Sackstich, Achterknoten
- Sicheres Bewegen mit Tourenski im Aufstieg (Spitzkehrengelände) in einem Parcours
- Sicheres Beherrschen des Stemmbogens oder Parallelschwunges auf einer Abfahrt im freien Schiraum unabhängig der Schneesituation
- Grundkenntnisse der Kameradenrettung (LVS-Sende-/Empfangsüberprüfung, LVS-Suche-Einfachsuche, Sondieren)
- Begehen eines Klettersteiges und Anwenden der richtigen Technik mittels Klettersteigset (Schwierigkeitsgrad D, auch mit Steigeisen)
- Risikominimierende Standards (Partnercheck, Ausrüstung)
- Erste-Hilfe-Kenntnisse\*

### **\*Allgemeine Voraussetzungen:**

Die Erste-Hilfe-Kenntnisse sind teil der Allgemeinen Voraussetzungen. Hier siehst du alle aufgezählt:

- 16-stündiger Erste-Hilfe-Kurs nicht älter als zwei Jahre
- Das 16. Lebensjahr vollendet
- Soziale Kompetenz, Teamfähigkeit
- Bereitschaft zur Aus- und ständigen Weiterbildung

# **TOURENNACHWEIS**

Um deine alpinen Fähigkeiten besser einschätzen zu können, hilft uns dieser Tourennachweis sehr.

**Vorname, Nachname**

**Telefon- oder Mobiltelefonnummer**

**E-Mailadresse**

Datum	Gebiet/ Gipfel	Route/Schwierigkeit	Tour selbständig geführt
-------	----------------	---------------------	--------------------------

**Bemerkungen (z.B. Details, andere Ausbildungen, weitere Erfahrungen)**

*Mit meiner Unterschrift erkläre ich die oben angeführten Informationen als korrekt.*

Datum

Unterschrift