

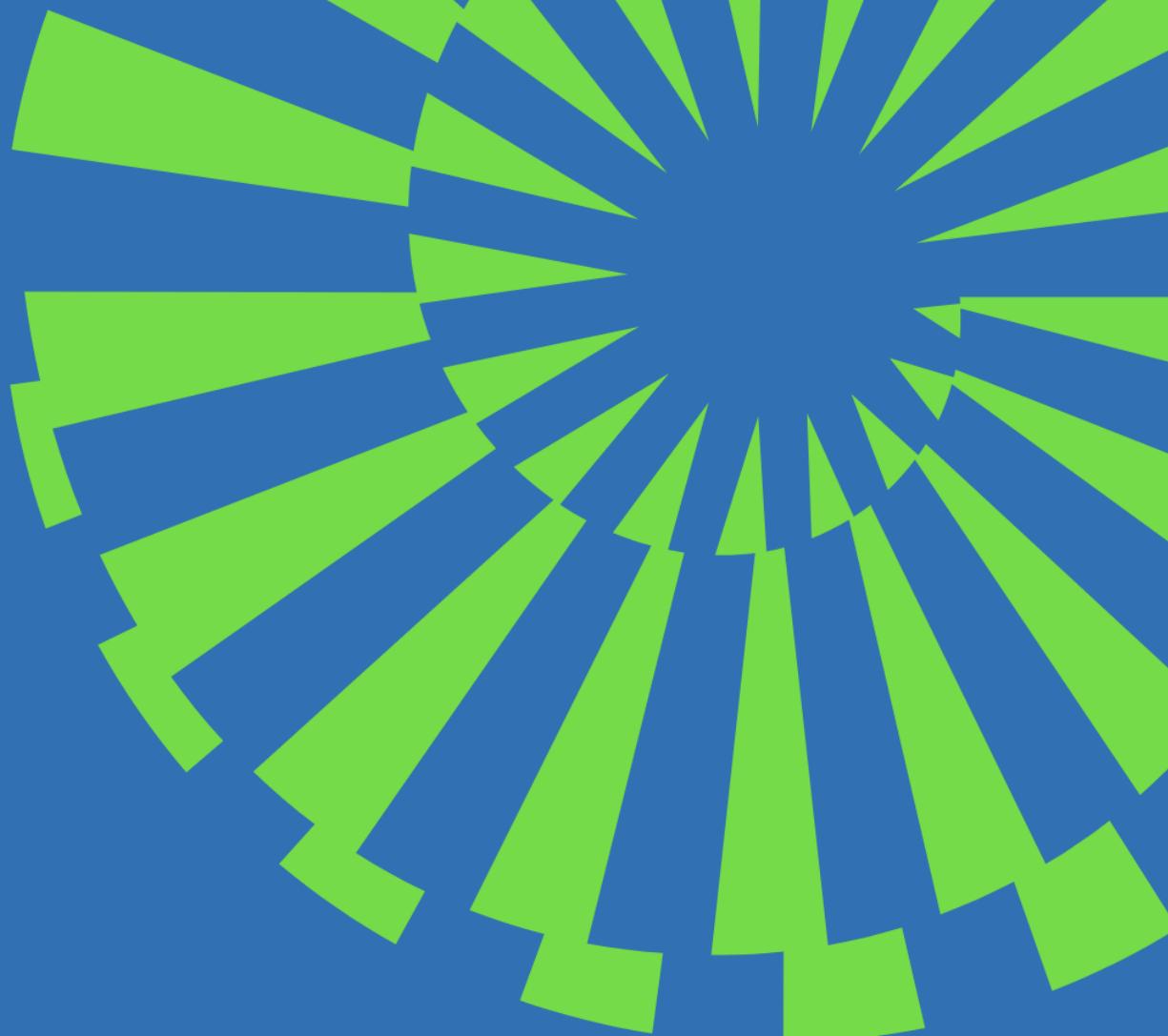


**ZHS**  
Zentraler  
Hochschulsport  
München

Übersicht

# BERG SPORT ANGEBOTE

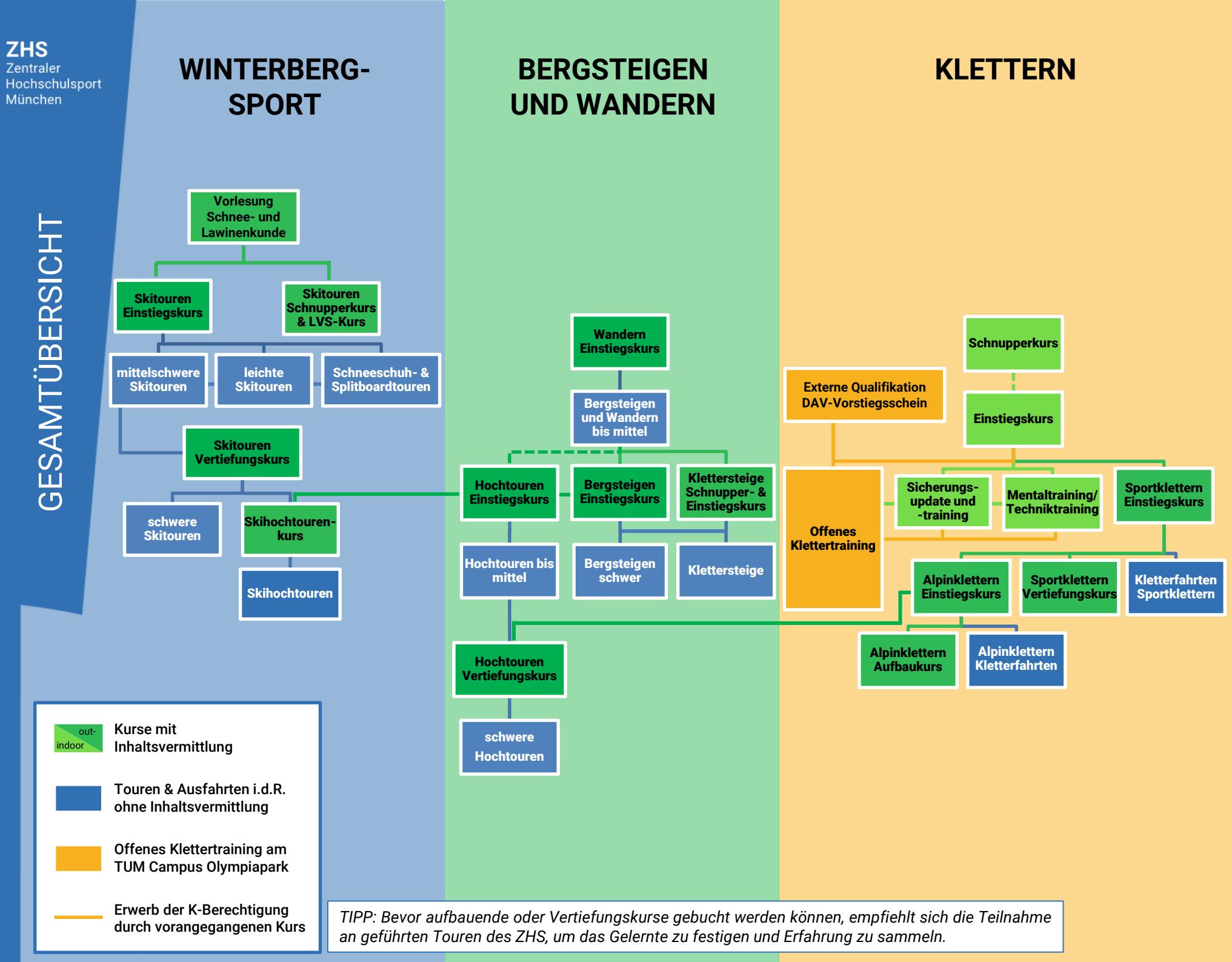
Bergsteigen & Wandern | Winterbergsport | Klettern | Mountainbiken | Slacklinen



# KURSÜBERSICHT

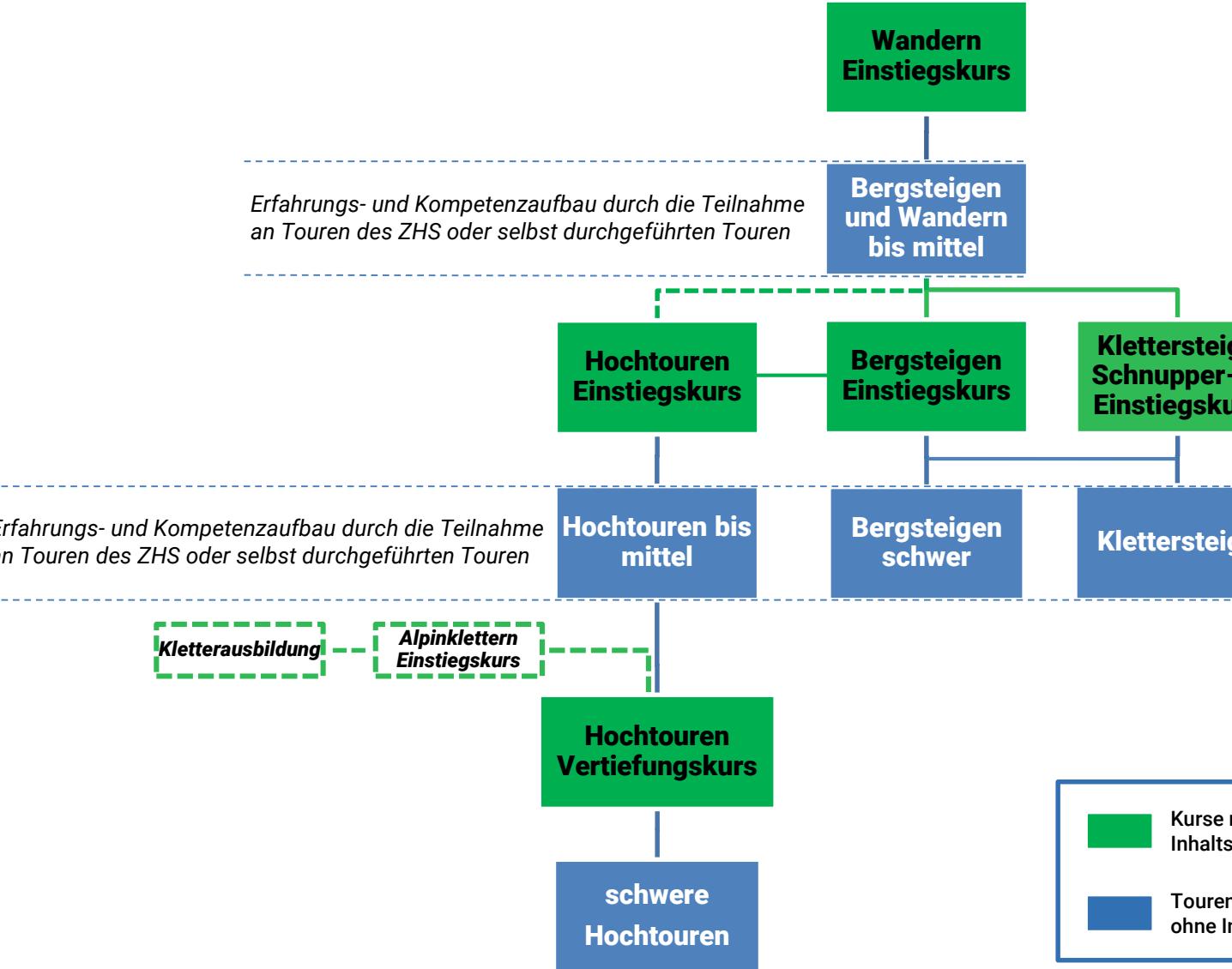


## GESAMTÜBERSICHT



# KURSÜBERSICHT

## BERGSTEIGEN UND WANDERN



### Anforderungen in Kürze:

- ✓ Für alle Kurse und Touren wird ein geeignetes Schuhwerk, sowie ein passender Rucksack vorausgesetzt.
- ✓ Der Einstiegskurs Wandern ist die Grundlage, auf welcher alle weiteren Kurse und Touren aufbauen. Für diesen Einstiegskurs bedarf es lediglich an körperlicher Fitness.

# KURSÜBERSICHT

## BERGSTEIGEN UND WANDERN



### Anforderungen

### Kursinhalte

### Kursziele

#### Wandern Einstiegskurs

- ✓ Grundlegende körperliche Fitness
- ✓ Bis zu 4 h Gehzeit pro Tag

- Tourenplanung mit anschließender Durchführung geplanter Touren
- Orientierung im Gelände mit Karte (digital und analog)
- Gefahrenmanagement durch
- Ausrüstungs- und Wetterkunde
- Trittschulung für mehr Trittsicherheit

- › Befähigt zur Teilnahme an leichten und mittelschweren Berg- und Wandertouren des ZHS
- › Bewältigen von Wegen der Schwierigkeit T1-T3 (Schweizer Wanderskala)
- › Nach diesem Kurs können leichte Wanderungen selbst geplant und durchgeführt werden

#### Bergsteigen Einstiegskurs

- ✓ Vorkenntnisse vgl. Wandern Einstiegskurs
- ✓ Bis zu 6 h Gehzeit
- ✓ 1000 hm
- ✓ T2 (Schweizer Wanderskala)
- ✓ Erfahrung im Klettern ist von Vorteil

- Gehen im weglosen Gelände
- Sicheres Bewegen auf Firnfeldern
- Bewältigen von leichten Klettereien (UIAA Grad III) mit der entsprechenden Sicherungstechnik im Auf- und Abstieg
- sicheres Begehen von Klettersteigen

- › Befähigt zur Teilnahme an mittelschweren und schweren Berg- und Wandertouren des ZHS
- › Bewältigen von Wegen der Schwierigkeit T3-T4
- › Nach dem Kurs können mittelschwere Berg- und Wandertouren selbst geplant und durchgeführt werden

# KURSÜBERSICHT

## BERGSTEIGEN UND WANDERN

### Anforderungen

### Kursinhalte

### Kursziele

#### Klettersteig Schnupperkurs

- ✓ Vgl. Bergsteigen Einstiegskurs
- ✓ Klettererfahrung empfohlen
- ✓ Kondition für 1000 hm und 6 h
- ✓ T4 und Klettern mit Bergschuhen bis UIAA II
- ✓ Trittsicherheit und Schwindelfreiheit

- Umgang mit der Ausrüstung
- Erste Sicherungstechniken im Klettersteig
- Leichte Klettersteige

- › Erstkontakt mit Klettersteigen in einem sicheren Umfeld

#### Klettersteig Einstiegskurs

- ✓ Vgl. Bergsteigen Einstiegskurs
- ✓ Klettererfahrung empfohlen
- ✓ Kondition für 1000 hm und 8 h
- ✓ T4 und Klettern mit Bergschuhen bis UIAA II
- ✓ Trittsicherheit und Schwindelfreiheit

- Materialkunde
- Bewegungstechnik am Fels und Drahtseil
- Sicherungstechniken
- Risikomanagement und Tourenplanung

- › Beherrschung der Grundlegenden Techniken zum sicheren Begehen von leichten und mittelschweren Klettersteigen
- › Befähigt zu Teilnahme an Klettersteig – Touren des ZHS

# KURSÜBERSICHT

## BERGSTEIGEN UND WANDERN

### Anforderungen

### Kursinhalte

### Kursziele

#### Hochtouren Einstiegskurs

- ✓ Vorkenntnisse vgl. Bergsteigen Einstiegskurs
- ✓ Kondition für 5 h und 1000 hm
- ✓ Klettern in Bergschuhen bis UIAA II
- ✓ T4 (Schweizer Wanderskala)

- Tourenplanung und Orientierung im Gelände
- Spaltenbergungstechniken
- Umgang mit Steigeisen und Pickel

- › Befähigt zu Teilnahme an leichten und mittelschweren Hochtouren des ZHS
- › Selbstständige Durchführung erster Spaltenbergungstechniken
- › Sicheres gehen mit Steigeisen in flachem und mäßig steilem Gelände
- › Nach diesem Kurs können leichte Hochtouren bei geeigneten Verhältnissen selbst geplant und durchgeführt werden

#### Hochtouren Vertiefungskurs

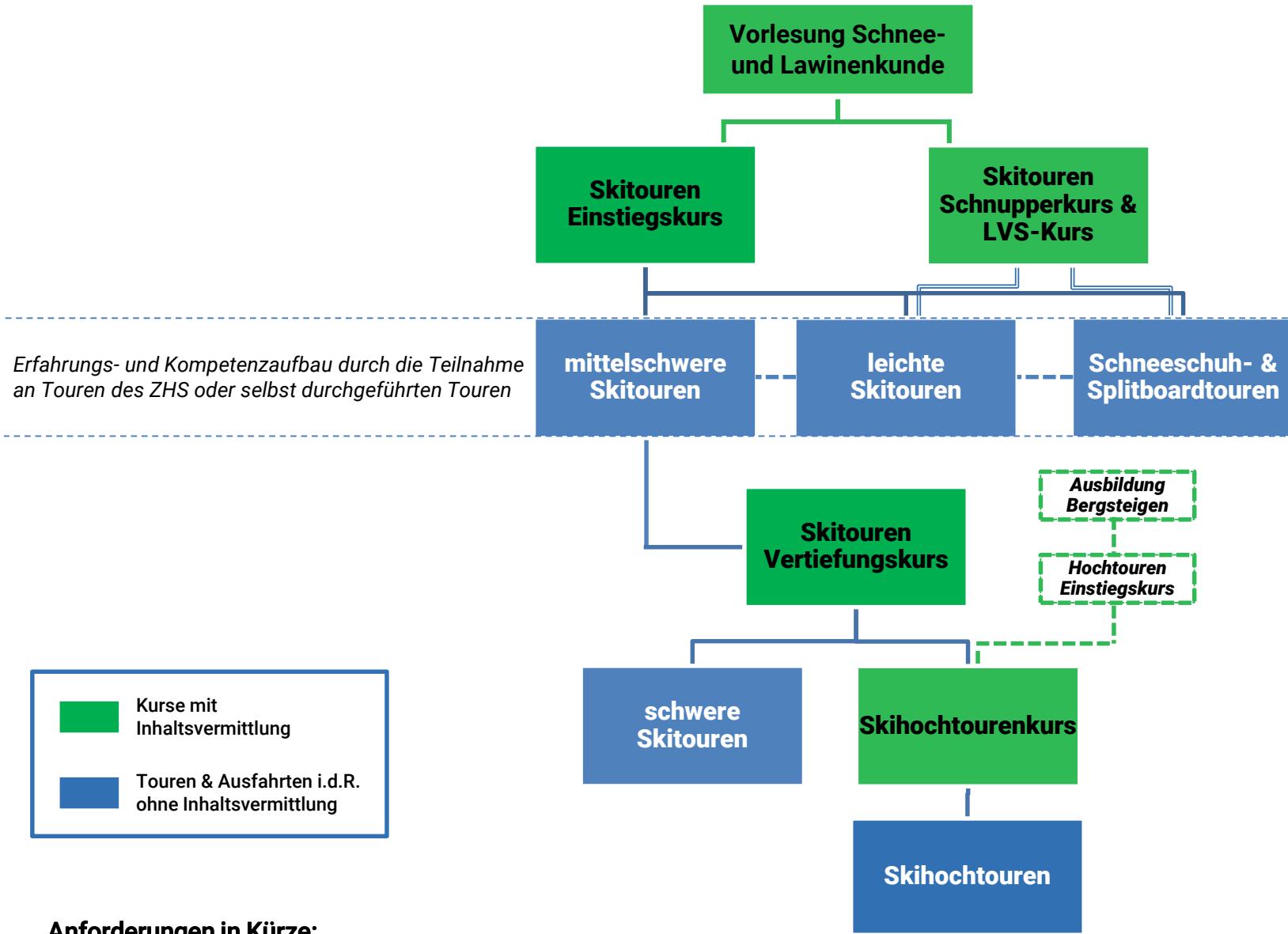
- ✓ Vorkenntnisse vgl. Hochtouren Einstiegskurs und Alpinklettern Einstiegskurs
- ✓ Sichere Seil- und Steigeisentechnik
- ✓ Kondition für 8 h und 1300 hm

- Vertiefung der Spaltenbergung und Tourenplanung
- Sicherungs- und Bewegungstechniken für ziemlich schwere (ZS) Hochtouren im Fels bis UIAA III, Firn und Eis bis 50°

- › Befähigt zu Teilnahme an mittelschweren und schweren Hochtouren des ZHS
- › Selbstständige Durchführung einer Spaltenrettung und Grundkenntnisse der Kameradenbergung
- › Sicheres Gehen mit Steigeisen und Pickel in steilem Gelände
- › Nach diesem Kurs können mittelschwere, kombinierte Hochtouren bei geeigneten Verhältnissen selbst geplant und durchgeführt werden

# KURSÜBERSICHT

## WINTERBERGSICHT



### Anforderungen in Kürze:

- ✓ Für alle Kurse und Touren, welche auf Tourenski angeboten werden, ist ein sicheres Fahren im Parallelschwung, sowie kontrolliertes Bremsen Voraussetzung. Erste Fahrerfahrungen abseits der Piste sind von Vorteil.
- ✓ Für alles Kurse und Touren wird geeignetes Schuhwerk, warme und wasserabweisende Kleidung, sowie ein passender Rucksack vorausgesetzt.
- ✓ Für Schnupperkurse, Einstiegskurs Skibergsteigen und LVS-Kurs werden keine Kenntnisse der Verschüttetensuche vorausgesetzt.
- ✓ Für alle darauf aufbauenden Kurse und Touren ist das Beherrschen der Verschüttetensuche Voraussetzung.

# KURSÜBERSICHT

## WINTERBERGSPORT

Anforderungen	Kursinhalte	Kursziele
<b>Skitouren Schnupperkurs</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Vgl. Skikurse des ZHS</li><li>✓ Sicheres Skifahren auf roten Pisten bei allen Schneearten.</li><li>✓ Erste Erfahrung off-Piste ist hilfreich, aber nicht notwendig.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• funktioneller Umgang mit Ausrüstung und Material</li><li>• erste Erfahrungen im Aufstieg und in der Abfahrt auf einfachen Skitouren</li><li>• Erstkontakt mit der Lawinenkunde und Verschüttetensuche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Erstkontakt mit dem Skibergsteigen</li><li>› Ermöglicht die Teilnahme an leichten Skitouren des ZHS</li></ul>
<b>LVS -Kurs</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Bis zu 500 hm und 3 h Gehzeit pro Tag</li><li>✓ Hinweis: Teilnahme mit Schneeschuhen oder Snowboard, Splitboard oder Tourenski möglich</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einführung in die Problematik der Beurteilung der Lawinengefahr</li><li>• Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten im Bereich Risikomanagement zur Teilnahme an Winterbergsportaktivitäten des ZHS</li><li>• Der Umgang mit Ski und Snowboard ist <b>nicht Inhalt</b> des Kurses und wird daher vorausgesetzt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Teilnahme an Schneeschuhtouren des ZHS</li><li>› Teilnahme an leichten Snowboardtouren/ -kursen des ZHS</li><li>› Teilnahme an leichten Skitouren des ZHS</li></ul>

### Anforderungen

### Kursinhalte

### Kursziele

#### Skitouren Einstiegskurs

- ✓ an allen Tagen: 4 h Gehzeit und 800 hm
- ✓ Sicheres paralleles Skifahren auf roten bis schwarzen Pisten, kontrolliertes Abfahren off-Piste bei unterschiedlichen Schneearten.
- ✓ Erste Erfahrungen off-Piste werden erwartet

- Lesen und interpretieren des Lawinenlageberichts
- Tourenplanung
- Gehen mit Steigfellen, Spitzkehren
- Orientieren im Gelände - richtige Spuranzlage
- Verbesserung der Fahrtechnik im Tiefschnee
- Umgang mit LVS-Equipment und Risikomanagement/ lawinenkundliche Beurteilungen auf Tour

- › Befähigt zur Teilnahme an leichten und mittelschweren Skitouren des ZHS, sowie zur Teilnahme an Schneeschuhtouren
- › Selbstständige Durchführung einer Verschüttetensuche (Einfachverschüttung)
- › Selbstständiges Planen und Durchführen einfacher Skitouren bei geeigneten Verhältnissen

#### Skitouren Vertiefungskurs

- ✓ Vorkenntnisse vgl. Skitouren Einstiegskurs
- ✓ Kondition für die in der Kursbeschreibung vorausgesetzten Anforderungen

- Es werden in den verschiedenen Aufbaukursen unterschiedliche Schwerpunkte behandelt, um vielseitig auszubilden
- Mögliche Schwerpunkte: Lawine Plus, Skidurchquerung, Steilabfahrten, Skitechnik

- › Teilnahme an schweren Skitouren und Skidurchquerungen des ZHS

### Anforderungen

### Kursinhalte

### Kursziele

#### Skihochtourenkurs

- ✓ vgl. Skitouren Vertiefungskurs und Hochtouren Einstiegskurs (Sommer)
- ✓ Vorlesung Lawinenkunde empfohlen
- ✓ Bis zu 1200 hm und 8 h
- ✓ Skitouren ZS+ und Hochtourenskala WS+
- ✓ Sehr sicheres paralleles Skifahren auf schwarzen Pisten und off-Piste, auch im steilen Gelände ( $>35^\circ$ ) bei allen Schneearten (Pulver, Harsch, Bruchharsch) und Spitzkehren sowie Gehen mit Harscheisen im Aufstieg
- ✓ Sicherer Umgang mit der Persönlichen LVS-Ausrüstung sowie Gletscherausrüstung

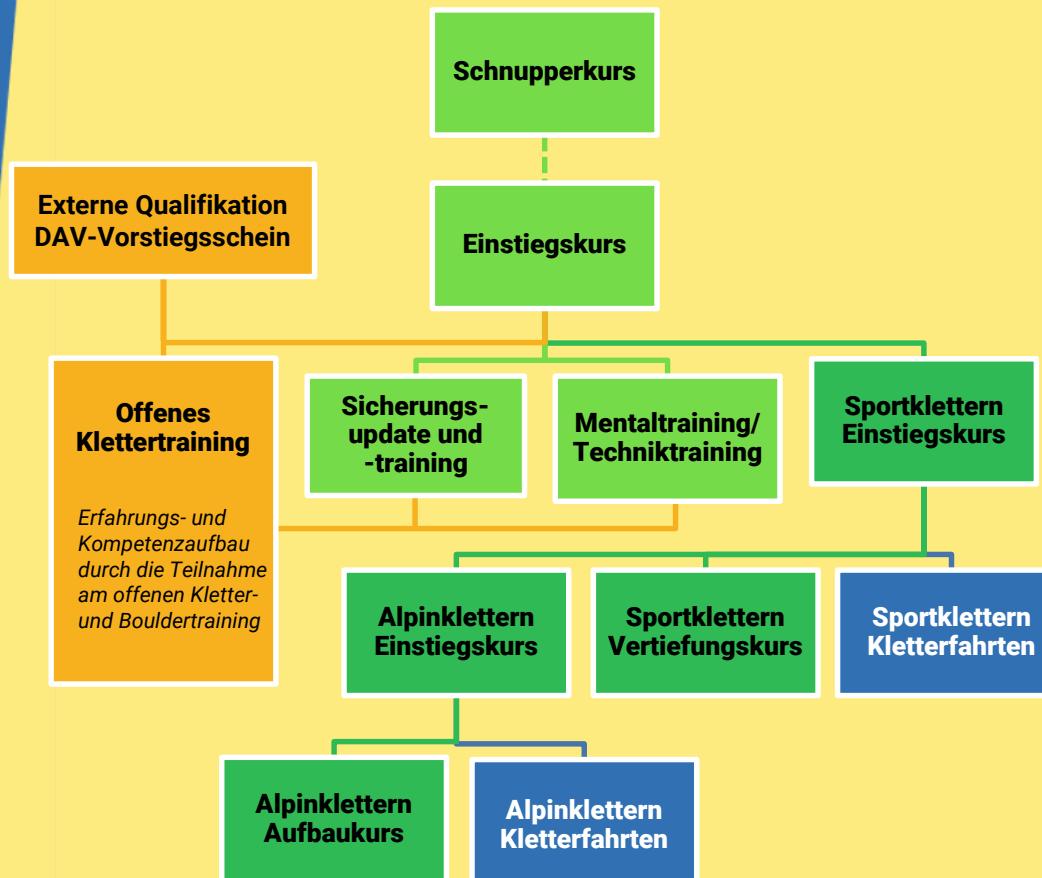
- Lesen und interpretieren des Lawinenlageberichts mit entsprechender Tourenplanung.
- Orientieren im Gelände - richtige Spuranzage
- Skifahren in der Gletscherseilschaft
- Umgang mit LVS-Equipment
- Risikomanagement/ Lawinenkundliche Beurteilungen auf Tour
- Spaltenbergungstechniken

- › Befähigt zur Teilnahme an Skihochtouren des ZHS
- › Selbstständiges Planen und Durchführen einfacher Skihochtouren bei geeigneten Verhältnissen

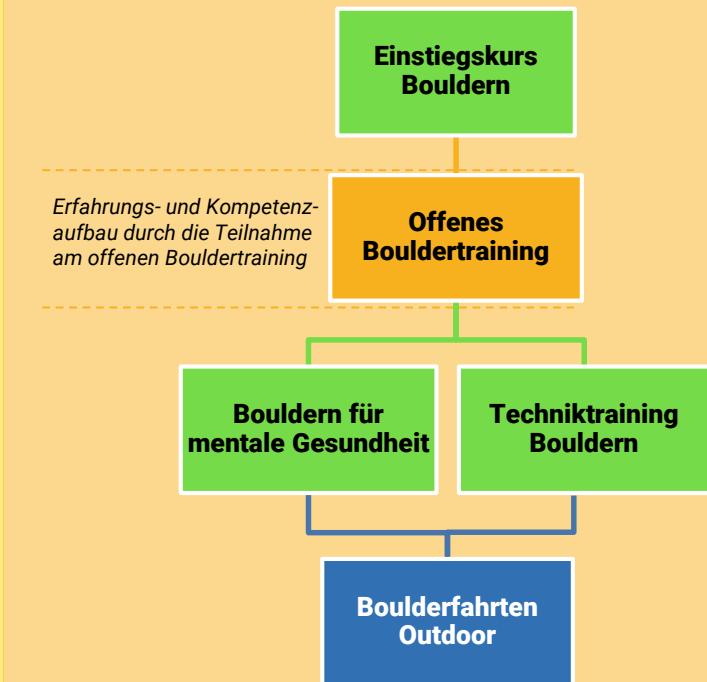
# KURSÜBERSICHT

## KLETTERN UND BOULDERN

### KLETTERN



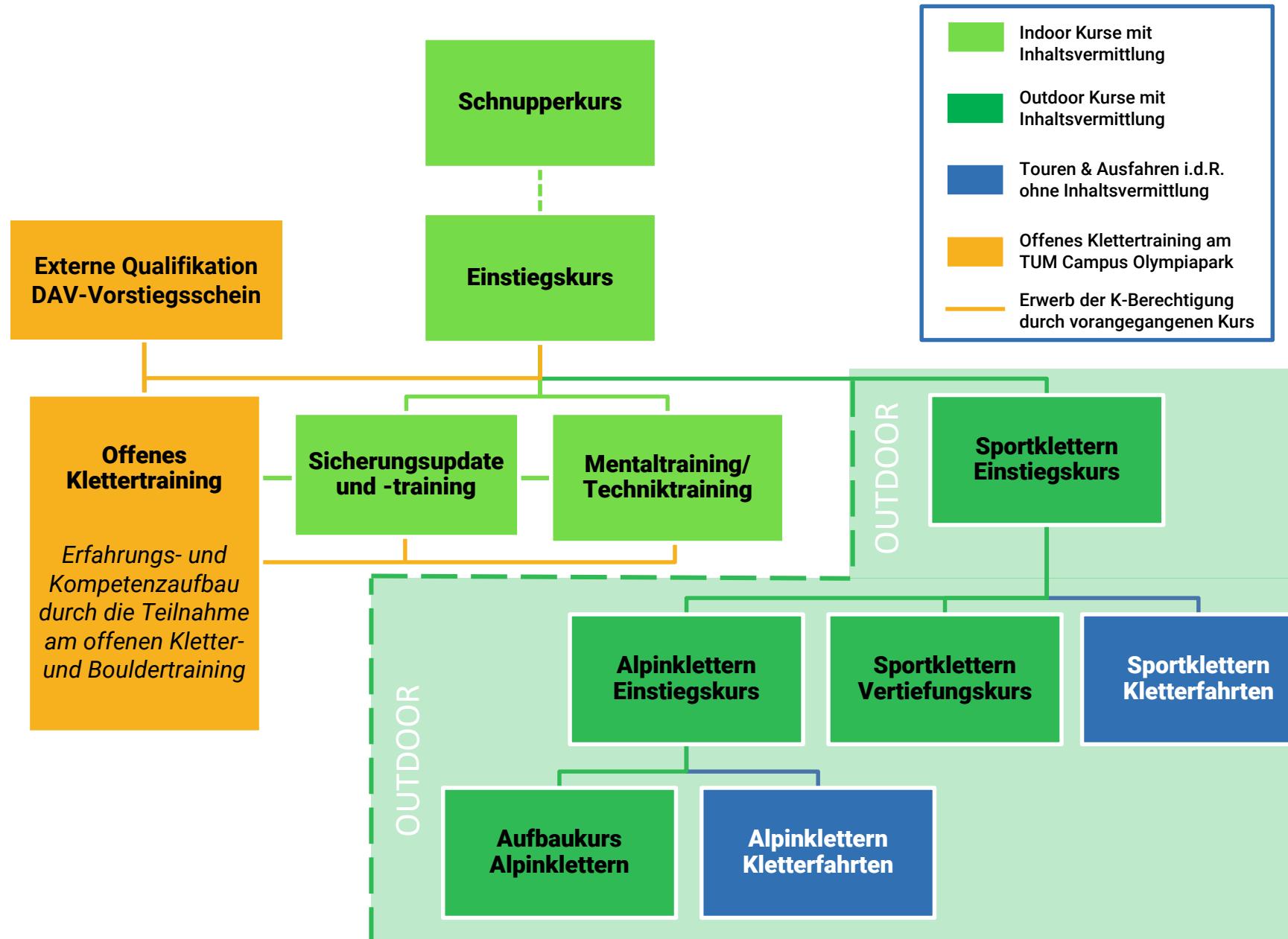
### BOULDERN



-  Kurse mit Inhaltsvermittlung
-  Touren & Ausfahrten i.d.R. ohne Inhaltsvermittlung
-  Offenes Kletter- und Bouldertraining am TUM Campus Olympiapark
-  Erwerb der K-Berechtigung durch vorangegangenen Kurs

# KURSÜBERSICHT

## KLETTERN IN- & OUTDOOR



### Anforderungen in Kürze:

- ✓ Bis zum Einstiegskurs bedarf es lediglich an körperlicher Fitness Material kann geliehen werden.
- ✓ Für alle aufbauenden Kurse ist das selbstständige Sichern und Klettern Voraussetzung.
- ✓ Für das Freie Klettern ist die K-Berechtigung oder der Besitz des DAV-Vorstiegsscheins verpflichtend

# KURSÜBERSICHT

## KLETTERN (INDOOR)



### Anforderungen

### Kursinhalte

### Kursziele

#### Klettern Schnupperkurs

##### ✓ Körperliche Fitness

- Einführung in das Seilklettern in der Halle
- Grundlegende Sicherheitsregeln und Verhaltensweisen
- Erste Kletter- und Sicherungserfahrung mit Toprope
- Kennenlernen der Kletterausrüstung
- Spielerisches Erkunden von Höhe und Bewegung

- › Klettern ausprobieren
- › Erste Erfahrungen an der Kletterwand sammeln

#### Klettern Einstiegskurs

##### ✓ Körperliche Fitness

- Einführung in die Kletterausrüstung für das Hallenklettern.
- Partnersicherung im Toprope und Vorstieg mit einem Sicherungsgerät.
- Sicheres Verhalten an der Wand beim Klettern.
- Sturz- und Sicherungstraining in geschütztem Rahmen.
- Kommunikation und Partnercheck.
- Vorbereitung auf die DAV-Prüfung „Vorstiegsschein“.

- › Eigenständiges Sichern und Sportklettern in der Halle
- › Kletterberechtigung für das Eigenständige Klettern in der ZHS Kletterhalle

# KURSÜBERSICHT

## KLETTERN (INDOOR)



### Anforderungen

### Kursinhalte

### Kursziele

#### Sicherungsupdate

- ✓ Körperliche Fitness
- ✓ Min 30 Sessions Vorstiegssichern

- State of the Art: Sichern nach aktuellen Standards.
- Umschulung auf moderne Halbautomaten.
- Sicheres Sichern bei Gewichtsunterschieden.
- Videoanalyse zur Optimierung der Sicherungskompetenz.
- Vorbereitung auf die DAV-Prüfung „Vorstiegsschein“.

- › Sicherungskompetenz auffrischen
- › Kletterberechtigung für die ZHS Kletteranlage

#### Sicherungs- und Sturztraining

- ✓ Körperliche Fitness
- ✓ Regelmäßiges sichern im Vorstieg (1mal die Woche)
- ✓ Nutzen eines Autotube oder Halbautomat

- Videoanalyse zur Optimierung der Sicherungstechnik.
- Sicheres Sichern bei großen Gewichtsunterschieden.
- Dynamisches Halten von Vorstiegsstürzen.
- Erlernen der Sensorseiltechnik.
- Intensives Sturztraining in verschiedenen realitätsnahen Szenarien.
- Vorbereitung auf die DAV-Prüfung „Vorstiegsschein“.

- › Stürze beim klettern kontrolliert, weich und dynamisch zu sichern
- › Aktiver Umgang mit Sturzangst
- › Erwerb der Kletterberechtigung an der ZHS Kletteranlage

# KURSÜBERSICHT

## KLETTERN (INDOOR)



### Anforderungen

### Kursinhalte

### Kursziele

#### Mentaltraining

- ✓ Körperliche Fitness
- ✓ Souveränes Sichern
- ✓ Nutzen eines Autotube oder Halbautomat
- ✓ Offenheit und Selbstreflexion

- Mentale Werkzeuge für mehr Fokus und Gelassenheit beim Klettern.
- Strategien zur Überwindung von Sturzangst.
- Achtsamkeit, Atemtechnik & Visualisierung zur mentalen Vorbereitung.
- Praktische Übungen zur Verbesserung von Konzentration.
- Reflexion und Erfahrungsaustausch in einer unterstützenden Kleingruppe.

- › Mentale Vorbereitung zum Umgang mit Druck, Angst und Fokus

#### Techniktraining – Aufbau und Vertiefung

- ✓ Körperliche Fitness
- ✓ Souveränes Sichern
- ✓ Nutzen eines Autotube oder Halbautomat
- ✓ 4b für den Aufbaukurs und 6a für die Vertiefung

- Sicherungstraining zur Vertrauensbildung in der Gruppe.
- Einführung bzw. Vertiefung der Standardbewegung.
- Technische und taktische Tipps zur Verbesserung deines Kletterstils.
- Routenlesen und Bewegungsplanung.
- Feedback zur persönlichen Weiterentwicklung.
- Sturztraining in unterschiedlichen Klettersituationen.

- › Gemeinsame Analyse der Bewegungsmuster
- › Technische sowie taktische Impulse setzen
- › Stärken der mentalen Fähigkeiten

# KURSÜBERSICHT

## KLETTERN (OUTDOOR)



### Anforderungen

### Kursinhalte

### Kursziele

#### Sportklettern Einstiegskurs

- ✓ Vorkenntnisse vgl. Sicherungs- und Sturztraining
- ✓ Sicherer Umgang mit deinem persönlichen Sicherungsgerät (Autotube oder Halbautomat).
- ✓ In der Halle UIAA 5- bzw franz. 5a

- Grundlagen der Sicherungs- und Seiltechniken im Toprope und Vorstieg am Fels
- Materialkunde
- Topos lesen und verstehen
- Risikoabschätzung und Umweltbewusstes Verhalten am Fels

- › Befähigt zur Teilnahme an Sportkletterfahrten
- › Selbstständiges Klettern in eingerichteten Sportklettergärten

#### Sportklettern Vertiefungskurs

- ✓ Vorkenntnisse vgl. Sicherungs- und Sturztraining
- ✓ Sicherer Umgang mit deinem persönlichen Sicherungsgerät (Autotube oder Halbautomat).
- ✓ Unterschiedliche Anforderungen je nach Schwerpunkt

- Abhängig vom Schwerpunkt werden unterschiedliche Themen vertieft, wie:
  - Sicherungstechnik
  - Risikoabschätzung
  - Projektieren am Fels
  - Klettertechnik
  - Taktik, Psyche
  - systematisches Klettertraining

- › Abhängig vom Schwerpunkt werden unterschiedliche Themen vertieft

# KURSÜBERSICHT

## KLETTERN (OUTDOOR)

### Anforderungen

### Kursinhalte

### Kursziele

#### Alpinklettern Einstiegskurs

- ✓ Vorkenntnisse vgl. Sportklettern Einstiegskurs
- ✓ Kondition für bis zu 5 h klettern
- ✓ Felsklettern UIAA 5+ bzw. franz 5b
- ✓ Sicherer Umgang mit deinem Sicherungsgerät und verantwortungsbewusstes Sichern am Fels

- Standplatzbau und Seilschaftsabläufe
- Seilmanagement und Abseilen
- Abseicherung in Mehrseillängenrouten
- Wetter- und Materialkunde
- Tourenplanung
- Risikoabschätzung und
- Umweltbewusstes Verhalten am Fels

- › Befähigt zur Teilnahme an Alpinkletterfahrten
- › Selbstständiges Alpinklettern in leichten abgesicherten Routen

#### Alpinklettern Vertiefungskurs

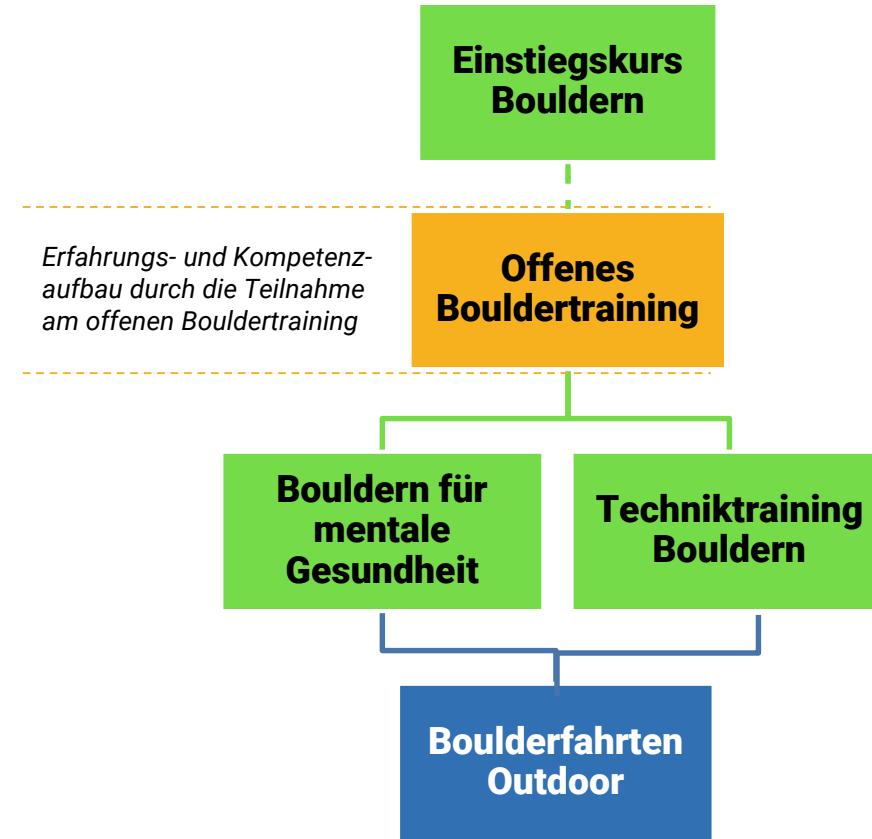
- ✓ Vorkenntnisse vgl. Alpinklettern Einstiegskurs
- ✓ Kondition für bis zu 7 h klettern
- ✓ Felsklettern UIAA 6 bzw. franz 5c
- ✓ Erfahrung im Klettern von gut abgesicherten alpinen (Plaisir-) Kletterrouten

- Umgang mit Keilen und Friends
- Einrichten von Standplätzen/Abseilstellen
- Risikomanagement
- Tourenplanung
- Wetter- und Materialkunde
- Orientierung in alpinen Führen

- › Selbstständiges Alpinklettern in leichten ungesicherten und klassischen Routen
- › Grundverständnis für mobile Absicherungstechniken

# KURSÜBERSICHT

## BOULDERN (IN- & OUTDOOR)



### Anforderungen in Kürze:

- ✓ Bis zum Einstiegskurs bedarf es lediglich an körperlicher Fitness  
Material kann geliehen werden
- ✓ Für alle aufbauenden Kurse ist selbstständiges Bouldern Voraussetzung
- ✓ Für das Freie Klettern ist die K-Berechtigung oder der Besitz des DAV-Vorstiegsscheins verpflichtend

# KURSÜBERSICHT

## BOULDERN (INDOOR)

Anforderungen	Kursinhalte	Kursziele
<b>Bouldern Einstiegskurs</b>		
✓ Körperliche Fitness	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einführung in das Bouldern und Sicherheitsregeln in der Halle.</li><li>• Erlernen sicherer Absprung- und Sturztechniken</li><li>• Grundtechniken wie Antreten, Greifen und Körperpositionierung</li><li>• Koordinations- und Gleichgewichtsübungen</li><li>• Bouldern in verschiedenen Schwierigkeitsgraden und Geländeformen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Selbstständiges und sicheres Bouldern</li></ul>
<b>Techniktraining - Aufbau und Vertiefung</b>		
✓ Körperliche Fitness ✓ Boulder- erfahrung ✓ 5A flash bzw 6A flash	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dynamisches und statisches Klettern: Wann, wie und warum?</li><li>• Entwicklung und gezieltes Üben spezifischer Bewegungsqualitäten.</li><li>• Effizienztraining: Weniger Kraft – mehr Technik.</li><li>• Optimierung von Sturz- und Falltechniken auf die Weichbodenmatte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Verfeinerung grundlegender Techniken: Antreten, Greifen, Körperpositionierung.</li><li>› Selbstständiges und sicheres Bouldern</li></ul>
<b>Bouldern für mentale Gesundheit</b>		
✓ Körperliche Fitness ✓ Boulder- erfahrung ✓ 5A flash bzw 6A flash	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexion eigener Erfahrungen in sicherem Rahmen.</li><li>• Übungen zu Atmung, Fokus und innerer Haltung.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Bouldern als körperorientierter Zugang zu mehr Selbstwirksamkeit.</li><li>› Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Entspannung.</li><li>› Positive Effekte von Bewegung auf mentale Prozesse erleben.</li></ul>