

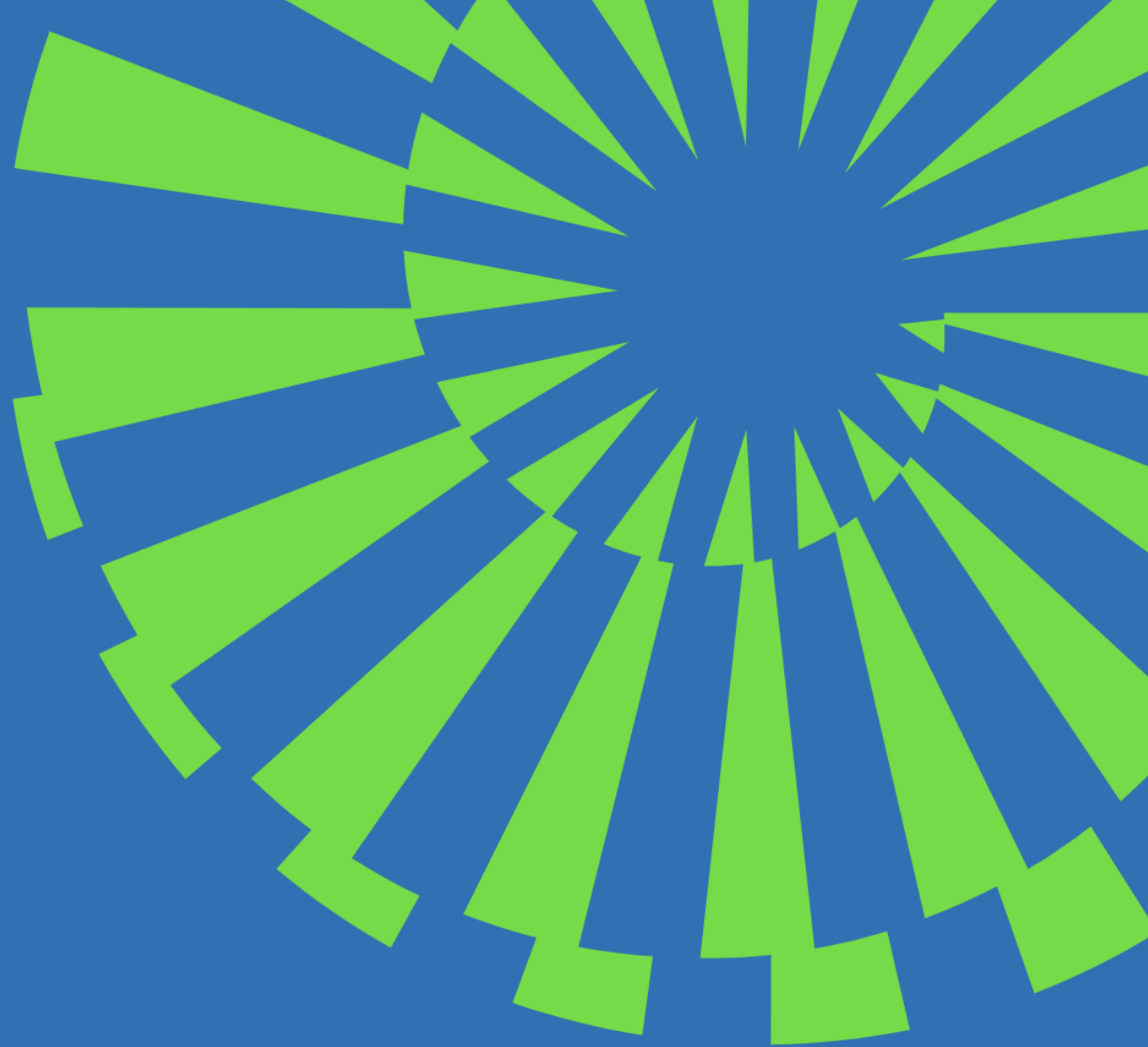


**ZHS**  
Zentraler  
Hochschulsport  
München

Übersicht

# BERG SPORT ANGEBOTE

Bergsteigen & Wandern | Winterbergsport | Klettern | Mountainbiken | Slacklinen



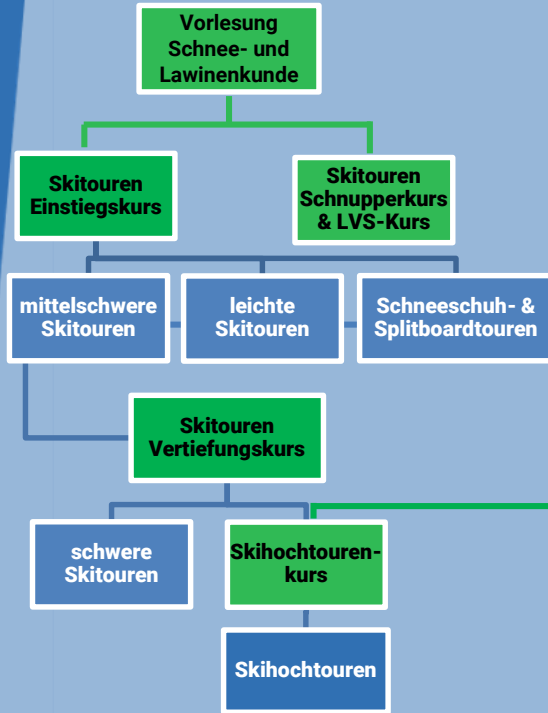


ZHS  
Zentraler  
Hochschulsport  
München

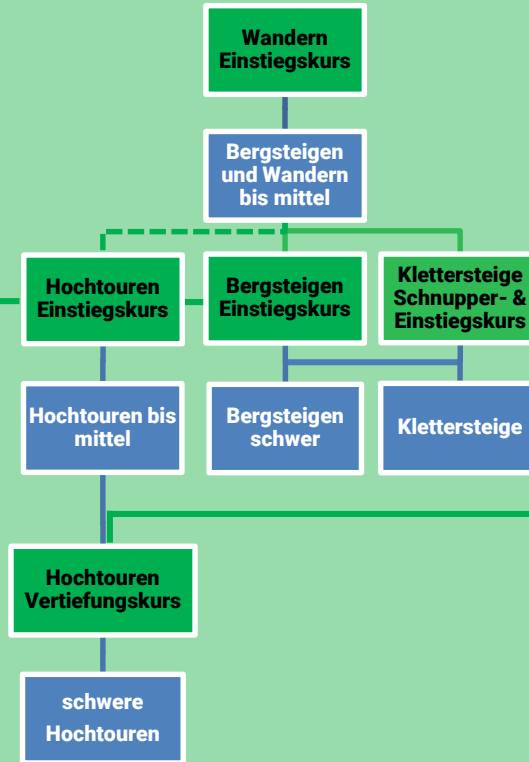
# KURSÜBERSICHT

## GESAMTÜBERSICHT

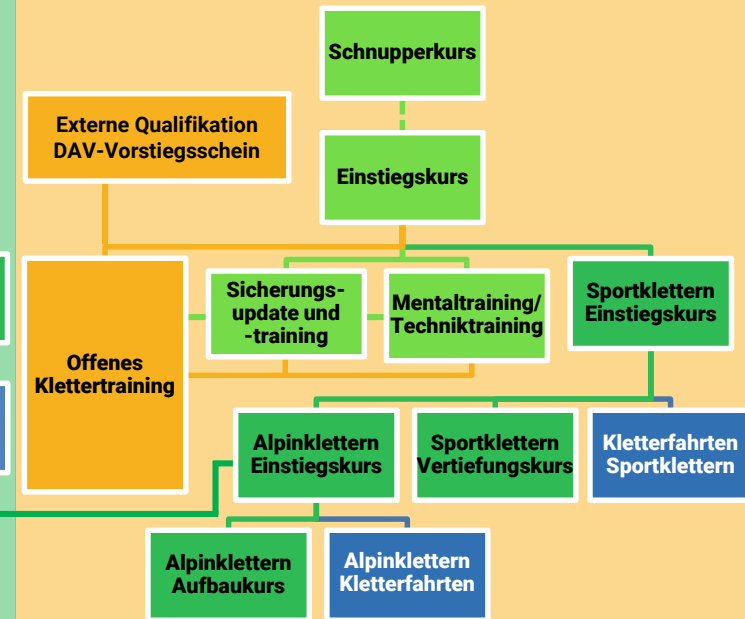
### WINTERBERG- SPORT



### BERGSTEIGEN UND WANDERN



### KLETTERN



Kurse mit  
Inhaltsvermittlung



Touren & Ausfahrten i.d.R.  
ohne Inhaltsvermittlung

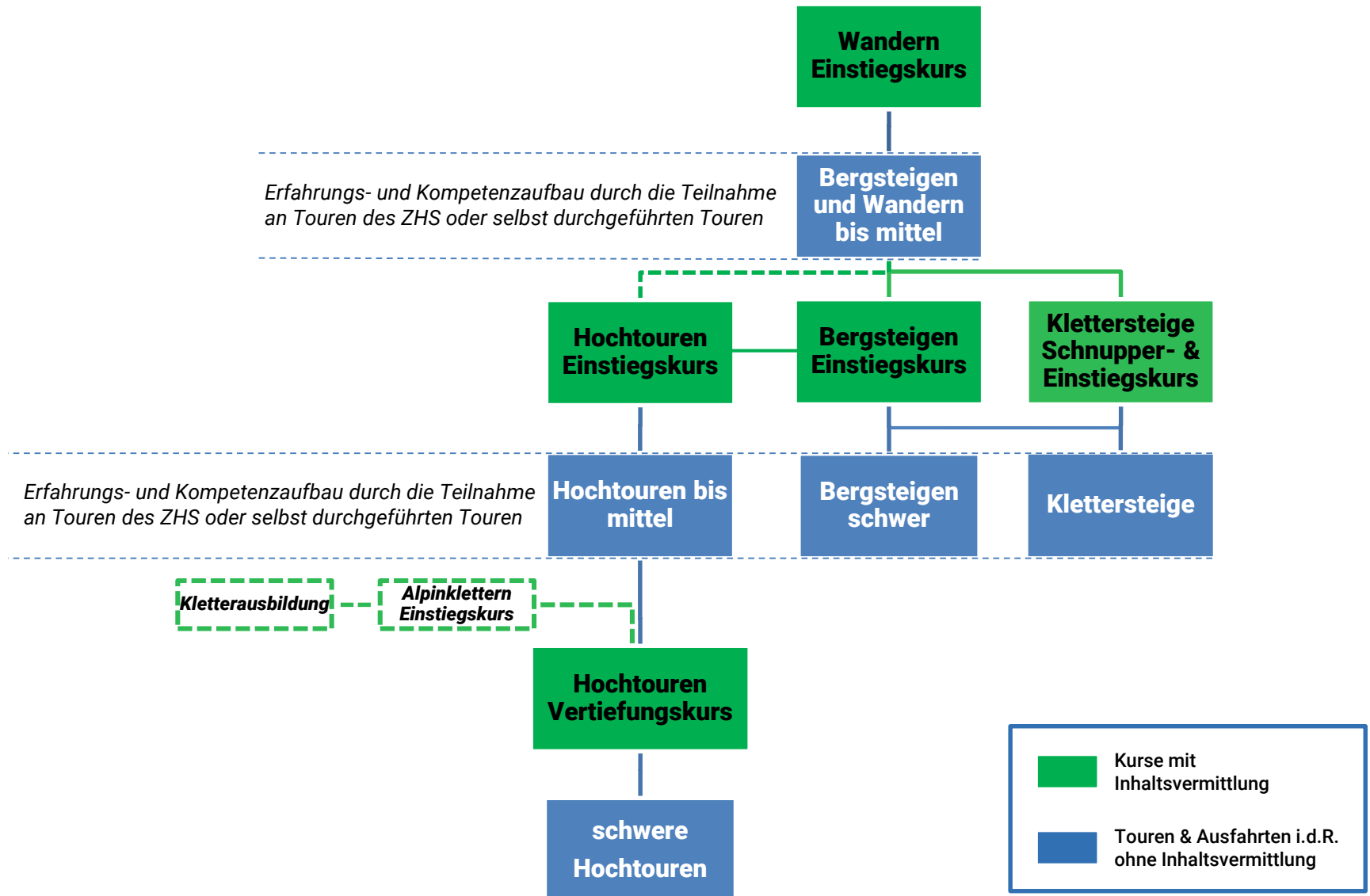


Offenes Klettertraining am  
TUM Campus Olympiapark



Erwerb der K-Berechtigung  
durch vorangegangenen Kurs

TIPP: Bevor aufbauende oder Vertiefungskurse gebucht werden können, empfiehlt sich die Teilnahme an geführten Touren des ZHS, um das Gelernte zu festigen und Erfahrung zu sammeln.



### 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.



### Anforderungen

### Kursinhalte

### Kursziele

#### Wandern Einstiegskurs

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Grundlegende körperliche Fitness</li> <li>✓ Bis zu 4 h Gehzeit pro Tag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tourenplanung mit anschließender Durchführung geplanter Touren</li> <li>• Orientierung im Gelände mit Karte (digital und analog)</li> <li>• Gefahrenmanagement durch Ausrüstungs- und Wetterkunde</li> <li>• Trittschulung für mehr Trittsicherheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Befähigt zur Teilnahme an leichten und mittelschweren Berg- und Wandertouren des ZHS</li> <li>› Bewältigen von Wegen der Schwierigkeit T1-T3 (Schweizer Wanderskala)</li> <li>› Nach diesem Kurs können leichte Wanderungen selbst geplant und durchgeführt werden</li> </ul>
--	---	--

#### Bergsteigen Einstiegskurs

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vorkenntnisse vgl. Wandern Einstiegskurs</li> <li>✓ Bis zu 6 h Gehzeit</li> <li>✓ 1000 hm</li> <li>✓ T2 (Schweizer Wanderskala)</li> <li>✓ Erfahrung im Klettern ist von Vorteil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehen im weglosen Gelände</li> <li>• Sicheres Bewegen auf Firnfeldern</li> <li>• Bewältigen von leichten Klettereien (UIAA Grad III) mit der entsprechenden Sicherungstechnik im Auf- und Abstieg</li> <li>• sicheres Begehen von Klettersteigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Befähigt zur Teilnahme an mittelschweren und schweren Berg- und Wandertouren des ZHS</li> <li>› Bewältigen von Wegen der Schwierigkeit T3-T4</li> <li>› Nach dem Kurs können mittelschwere Berg- und Wandertouren selbst geplant und durchgeführt werden</li> </ul>
--	--	--



## 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

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



### Anforderungen

### Kursinhalte

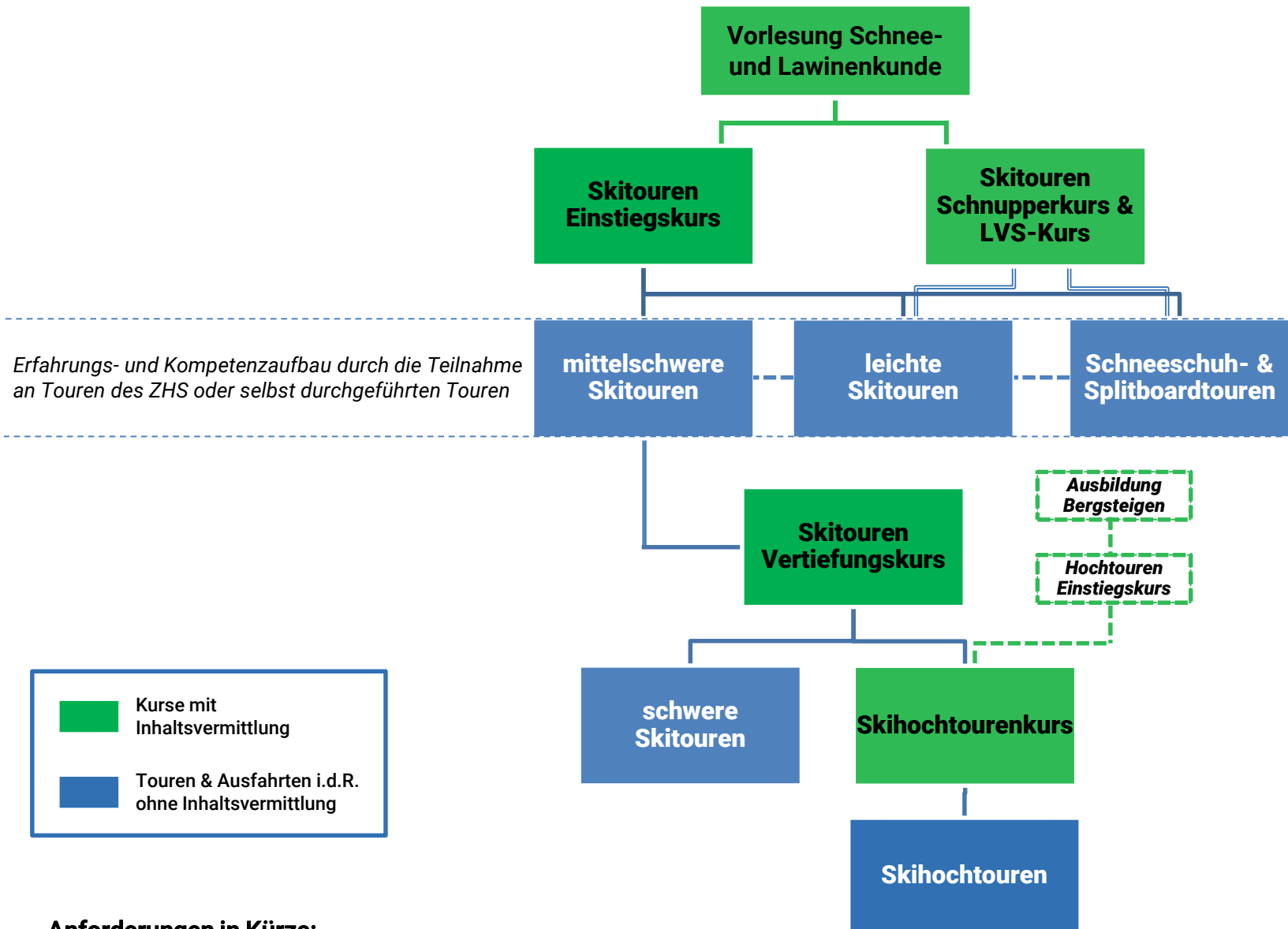
### Kursziele

#### Hochtouren Einstiegskurs

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vorkenntnisse vgl. Bergsteigen Einstiegskurs</li> <li>✓ Kondition für 5 h und 1000 hm</li> <li>✓ Klettern in Bergschuhen bis UIAA II</li> <li>✓ T4 (Schweizer Wanderskala)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tourenplanung und Orientierung im Gelände</li> <li>• Spaltenbergungstechniken</li> <li>• Umgang mit Steigeisen und Pickel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Befähigt zu Teilnahme an leichten und mittelschweren Hochtouren des ZHS</li> <li>› Selbstständige Durchführung erster Spaltenbergungstechniken</li> <li>› Sicheres gehen mit Steigeisen in flachem und mäßig steilem Gelände</li> <li>› Nach diesem Kurs können leichte Hochtouren bei geeigneten Verhältnissen selbst geplant und durchgeführt werden</li> </ul>
--	---	--

#### Hochtouren Vertiefungskurs

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vorkenntnisse vgl. Hochtouren Einstiegskurs und Alpinklettern Einstiegskurs</li> <li>✓ Sichere Seil- und Steigeisentechnik</li> <li>✓ Kondition für 8 h und 1300 hm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefung der Spaltenbergung und Tourenplanung</li> <li>• Sicherungs- und Bewegungstechniken für ziemlich schwere (ZS) Hochtouren im Fels bis UIAA III, Firn und Eis bis 50°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Befähigt zu Teilnahme an mittelschweren und schweren Hochtouren des ZHS</li> <li>› Selbstständige Durchführung einer Spaltenrettung und Grundkenntnisse der Kameradenbergung</li> <li>› Sicheres Gehen mit Steigeisen und Pickel in steilem Gelände</li> <li>› Nach diesem Kurs können mittelschwere, kombinierte Hochtouren bei geeigneten Verhältnissen selbst geplant und durchgeführt werden</li> </ul>
---	---	--



### 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 alle 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.



## Anforderungen

## Kursinhalte

## Kursziele

### Skitouren Schnupperkurs

- ✓ Vgl. Skikurse des ZHS
- ✓ Sicheres Skifahren auf roten Pisten bei allen Schneearten.
- ✓ Erste Erfahrung off-Piste ist hilfreich, aber nicht notwendig.

- funktioneller Umgang mit Ausrüstung und Material
- erste Erfahrungen im Aufstieg und in der Abfahrt auf einfachen Skitouren
- Erstkontakt mit der Lawinenkunde und Verschüttetensuche

- › Erstkontakt mit dem Skibergsteigen
- › Ermöglicht die Teilnahme an leichten Skitouren des ZHS

### LVS -Kurs

- ✓ Bis zu 500 hm und 3 h Gehzeit pro Tag
- ✓ Hinweis: Teilnahme mit Schneeschuhen oder Snowboard, Splitboard oder Tourenski möglich

- Einführung in die Problematik der Beurteilung der Lawinengefahr
- Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten im Bereich Risikomanagement zur Teilnahme an Winterbergsportaktivitäten des ZHS
- Der Umgang mit Ski und Snowboard ist **nicht Inhalt** des Kurses und wird daher vorausgesetzt

- › Teilnahme an Schneeschuhtouren des ZHS
- › Teilnahme an leichten Snowboardtouren/ -kursen des ZHS
- › Teilnahme an leichten Skitouren des ZHS





### 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 Spuranlage
- 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

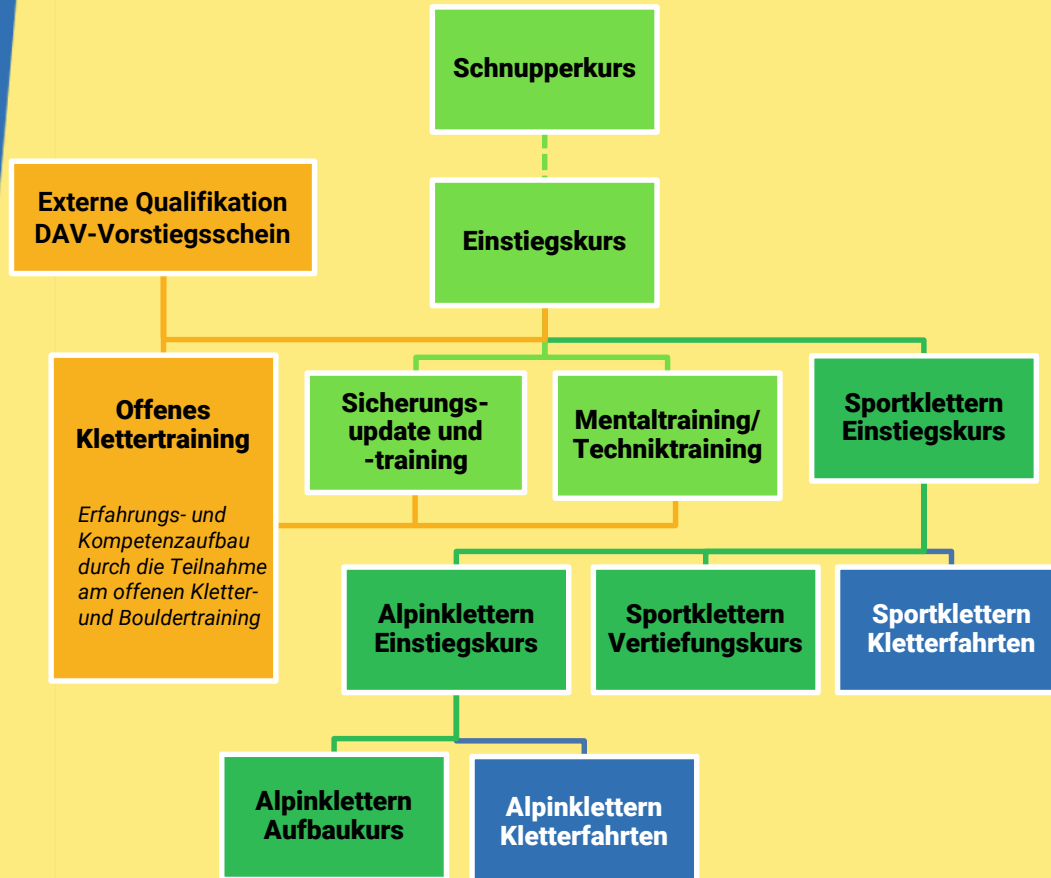
#### Skihohtourenkurs

- ✓ 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

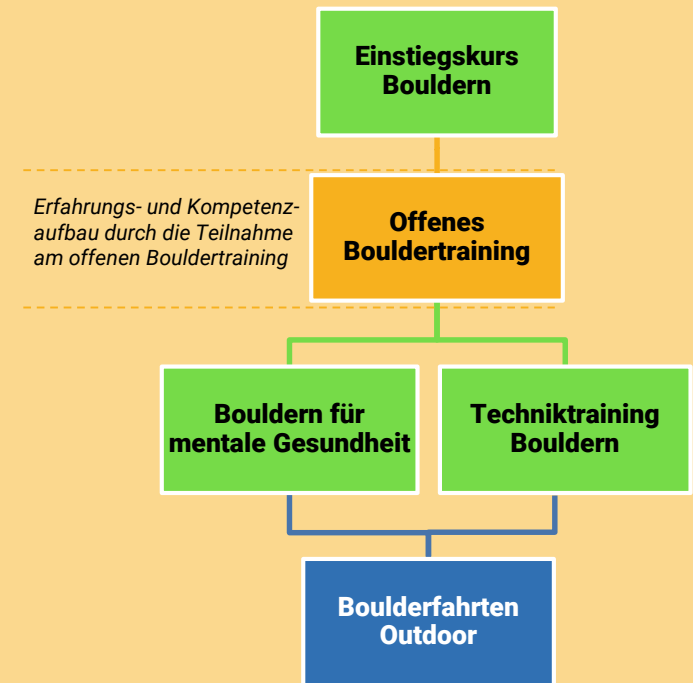
- Lesen und interpretieren des Lawinenlageberichts mit entsprechender Tourenplanung.
- Orientieren im Gelände - richtige Spuranlage
- Skifahren in der Gletscherseilschaft
- Umgang mit LVS-Equipment
- Risikomanagement/ Lawinenkundliche Beurteilungen auf Tour
- Spaltenbergungstechniken

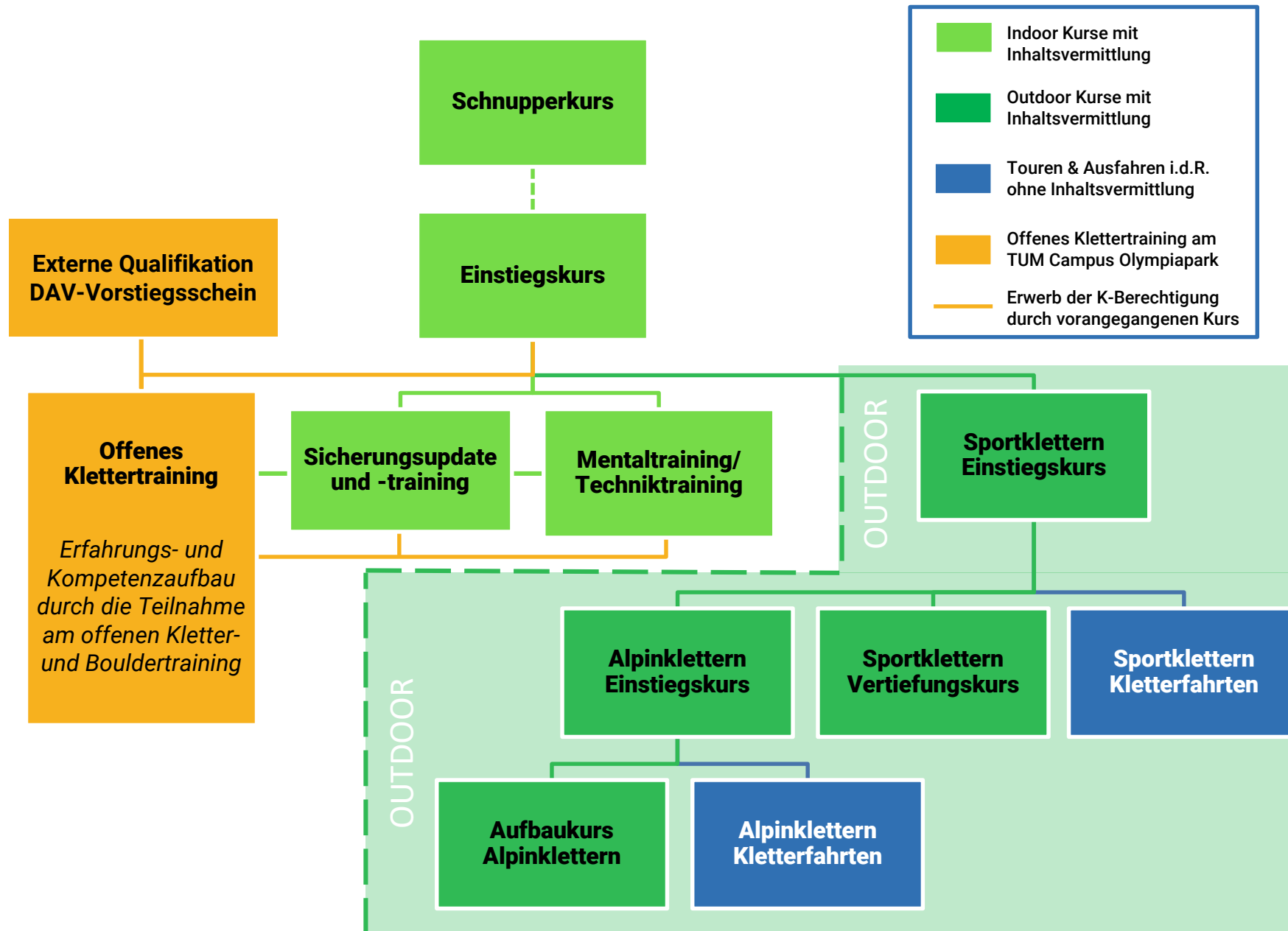
- › Befähigt zur Teilnahme an Skihohtouren des ZHS
- › Selbstständiges Planen und Durchführen einfacher Skihohtouren bei geeigneten Verhältnissen

# KLETTERN



# BOULDERN





## 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



Anforderungen	Kursinhalte	Kursziele
<b>Klettern Schnupperkurs</b>		
✓ Körperliche Fitness	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einführung in das Seilklettern in der Halle</li><li>• Grundlegende Sicherheitsregeln und Verhaltensweisen</li><li>• Erste Kletter- und Sicherungserfahrung mit Toprope</li><li>• Kennenlernen der Kletterausrüstung</li><li>• Spielerisches Erkunden von Höhe und Bewegung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Klettern ausprobieren</li><li>› Erste Erfahrungen an der Kletterwand sammeln</li></ul>
<b>Klettern Einstiegskurs</b>		
✓ Körperliche Fitness	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einführung in die Kletterausrüstung für das Hallenklettern.</li><li>• Partnersicherung im Toprope und Vorstieg mit einem Sicherungsgerät.</li><li>• Sicheres Verhalten an der Wand beim Klettern.</li><li>• Sturz- und Sicherungstraining in geschütztem Rahmen.</li><li>• Kommunikation und Partnercheck.</li><li>• Vorbereitung auf die DAV-Prüfung „Vorstiegsschein“.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Eigenständiges Sichern und Sportklettern in der Halle</li><li>› Kletterberechtigung für das Eigenständige Klettern in der ZHS Kletterhalle</li></ul>



### 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



Anforderungen	Kursinhalte	Kursziele
<b>Mentaltraining</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Körperliche Fitness</li><li>✓ Souveränes Sichern</li><li>✓ Nutzen eines Autotube oder Halbautomat</li><li>✓ Offenheit und Selbstreflexion</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mentale Werkzeuge für mehr Fokus und Gelassenheit beim Klettern.</li><li>• Strategien zur Überwindung von Sturzangst.</li><li>• Achtsamkeit, Atemtechnik &amp; Visualisierung zur mentalen Vorbereitung.</li><li>• Praktische Übungen zur Verbesserung von Konzentration.</li><li>• Reflexion und Erfahrungsaustausch in einer unterstützenden Kleingruppe.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Mentale Vorbereitung zum Umgang mit Druck, Angst und Fokus</li></ul>
<b>Techniktraining – Aufbau und Vertiefung</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Körperliche Fitness</li><li>✓ Souveränes Sichern</li><li>✓ Nutzen eines Autotube oder Halbautomat</li><li>✓ 4b für den Aufbaukurs und 6a für die Vertiefung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sicherungstraining zur Vertrauensbildung in der Gruppe.</li><li>• Einführung bzw. Vertiefung der Standardbewegung.</li><li>• Technische und taktische Tipps zur Verbesserung deines Kletterstils.</li><li>• Routenlesen und Bewegungsplanung.</li><li>• Feedback zur persönlichen Weiterentwicklung.</li><li>• Sturztraining in unterschiedlichen Klettersituationen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Gemeinsame Analyse der Bewegungsmuster</li><li>› Technische sowie taktische Impulse setzen</li><li>› Stärken der mentalen Fähigkeiten</li></ul>



Anforderungen	Kursinhalte	Kursziele
<b>Sportklettern Einstiegskurs</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Vorkenntnisse vgl. Sicherungs- und Sturztraining</li><li>✓ Sicherer Umgang mit deinem persönlichen Sicherungsgerät (Autotube oder Halbautomat).</li><li>✓ In der Halle UIAA 5- bzw. franz. 5a</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen der Sicherungs- und Seiltechniken im Toprope und Vorstieg am Fels</li><li>• Materialkunde</li><li>• Topos lesen und verstehen</li><li>• Risikoabschätzung und Umweltbewusstes Verhalten am Fels</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Befähigt zur Teilnahme an Sportkletterfahrten</li><li>› Selbstständiges Klettern in eingerichteten Sportklettergärten</li></ul>
<b>Sportklettern Vertiefungskurs</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Vorkenntnisse vgl. Sicherungs- und Sturztraining</li><li>✓ Sicherer Umgang mit deinem persönlichen Sicherungsgerät (Autotube oder Halbautomat).</li><li>✓ Unterschiedliche Anforderungen je nach Schwerpunkt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Abhängig vom Schwerpunkt werden unterschiedliche Themen vertieft, wie:</li><li>• Sicherungstechnik</li><li>• Risikoabschätzung</li><li>• Projektieren am Fels</li><li>• Klettertechnik</li><li>• Taktik, Psyche</li><li>• systematisches Klettertraining</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Abhängig vom Schwerpunkt werden unterschiedliche Themen vertieft</li></ul>





### 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
- Absicherung in Mehrseillängenrouten
- Wetter- und Materialkunde
- Tourenplanung
- Risikoabschätzung und Umweltbewusstes Verhalten am Fels

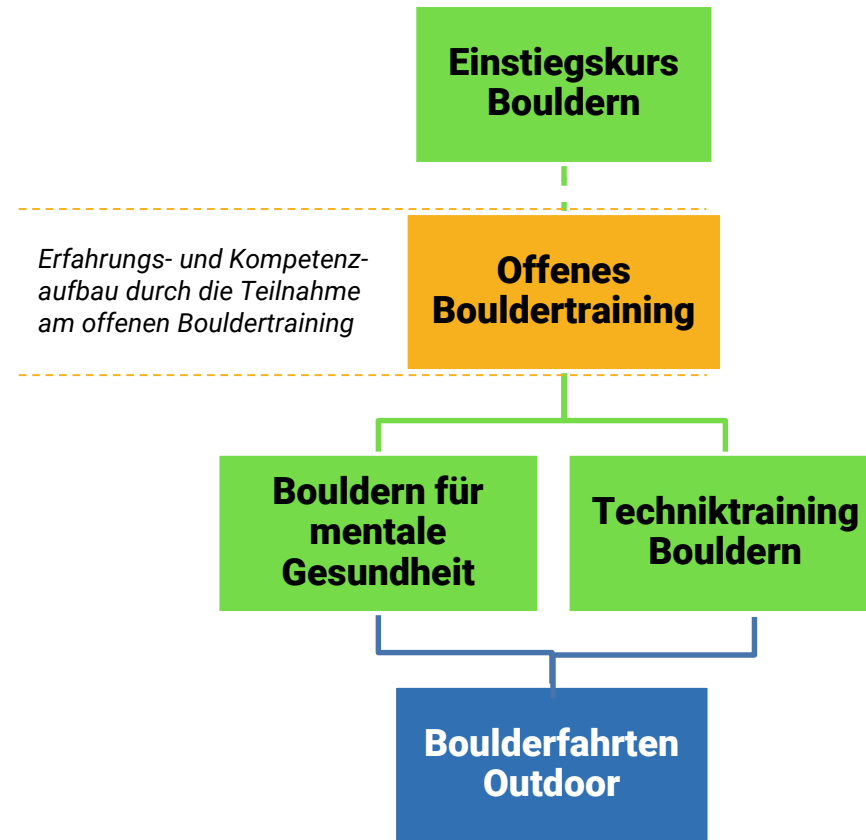
- › Befähigt zur Teilnahme an Alpinkletterfahrten
- › Selbstständiges Alpinklettern in leichten abgesicherten Routen

#### 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



-  Indoor Kurse mit Inhaltsvermittlung
-  Outdoor Kurse mit Inhaltsvermittlung
-  Touren & Ausfahren i.d.R. ohne Inhaltsvermittlung
-  Offenes Bouldertraining am TUM Campus Olympiapark

#### 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



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>	› Selbstständiges und sicheres Bouldern
<b>Techniktraining - Aufbau und Vertiefung</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Körperliche Fitness</li><li>✓ Boulder-erfahrung</li><li>✓ 5A flash bzw 6A flash</li></ul>	<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>		
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Körperliche Fitness</li><li>✓ Boulder-erfahrung</li><li>✓ 5A flash bzw 6A flash</li></ul>	<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>