



Liebe Bergsteigerin, lieber Bergsteiger

Vielen Dank für dein Interesse an der Ausbildung zur J+S-Leiterin, zum J+S-Leiter Bergsteigen.

Hier findest du einige wichtige Informationen, die du vor der Anmeldung zum **Leiterkurs** studieren sollst:

---

### Voraussetzungen bei Kursanmeldung:

---

- Mindestens **zwei Jahre** Erfahrung in der Sportart «Bergsteigen».
- Mindestens **10 Bergtouren**, idealerweise einige in Eigenverantwortung (zur Überprüfung das Formular «Tourennachweis» auf der Rückseite vollständig ausgefüllt der Kursanmeldung beilegen).
- Sicheres Gehen mit **Steigeisen und Pickel** im alpinen Gelände.
- **Selbstständiges Klettern** im Klettergarten und auf Mehr-Seillängen-Routen (Niveau im Vorstieg mit Kletterfinken 5a, mit Bergschuhen 4a).
- **Orientierungshilfen** (Karte 1:25'000, Kompass, Höhenmesser) anwenden können.
- Grundkenntnisse des J+S-Merkblattes **Bergsporttechnik**.
- **Kondition**, um einen Aufstieg von 1200 Metern Höhenunterschied in ca. 3 Stunden bewältigen zu können.
- Vollendung des **18. Lebensjahres** im Kursjahr.

---

### Eintrittstest / Vorbereitungsauftrag

---

Am ersten Kurstag wird ein Eintrittstest durchgeführt. Die Resultate des Eintrittstests sind Bestandteil der Gesamtbewertung des Leiterkurses. Folgende Punkte werden geprüft:

- **Klettern**: anwenden der gesamten Sicherungskette\* (Anseilen, Halbmastwurf-Sicherung, Partnercheck), Niveau gemäss Voraussetzungen.
- **Knotenkunde**\*\* : Anseilen mit 8er-Knoten, Halbmastwurf, Mastwurf, Prusik, Spierenstich, Anseilen in Seilmitte, Seilverkürzung.
- **Fädeln**\*\* : Universalvariante gemäss J+S-Merkblatt Bergsporttechnik.
- **Abseilen**\*\* : Seile einrichten zum Abseilen und sich korrekt Einhängen zum Abseilen.
- **Orientierung**: Positionsbestimmung auf Karte, Koordinaten, Azimut\*\*\*

\* = gemäss Broschüre „Sicher klettern indoor“, \*\* = gemäss J+S-Merkblatt Bergsporttechnik, \*\*\* = gemäss J+S-Merkblatt Orientierung

Auf der Seite [www.sac-cas.ch/js-vorbereitung](http://www.sac-cas.ch/js-vorbereitung) findest du hilfreiche Tutorials und gezielte Tipps zur Kurs-Vorbereitung und zur Vorbereitung auf den Eintrittstest.

Bei Fragen und Unsicherheiten gibt es in deinem Verein sicher Menschen, die dich gerne bei der Vorbereitung unterstützen und dich kompetent beraten können.

Zudem findest du auch unter [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) > Sportarten > Bergsteigen > Weitere Dokumente (unten!) alle wichtigen J+S-Merkblätter Bergsteigen. Das SAC-Lehrbuch «Bergsport Sommer» beinhaltet zudem alle gängigen Standards.

---

### Vorgehen bei der Kursanmeldung

---

1. Nimm Kontakt auf mit dem J+S-Coach deines Clubs (SAC-Sektion, Naturfreunde, Schule usw.)
2. Fülle den Tourennachweis auf der Rückseite aus.
3. Sende, zusammen mit deinem J+S-Coach, deine Anmeldung inkl. Tourennachweis an den Organisator des Kurses, den du besuchen willst (ersichtlich auf dem Kursplan J+S).



## Touren- und Routennachweis für J+S-Leiterkurs Bergsteigen

# BERGSTEIGEN

Dieser Tourennachweis muss der Anmeldung zum Leiterkurs beigelegt werden. (Am einfachsten direkt per Mail an den Kursorganisator der im Kursplan angegeben ist)

Name und Vorname Kandidat/Kandidatin:

J+S-Personennummer:

Name und Vorname des anmeldenden J+S-Coachs:

Name und Vorname eines Bergführers, des JO-Chefs oder einer anderen qualifizierten Person, die bestätigen kann, dass der/die KandidatIn dem Anforderungsprofil auf der Vorderseite entspricht:

Kursdatum:

Kursnummer:

In den letzten 2 Jahren habe ich diese Touren absolviert (gemäss Anforderungen auf der Vorderseite):

	Datum	Gebiet / Gipfel	Route / Schwierigkeit	SeilschaftsführerIn
Klassische Hochtour				
Klassische Hochtour				
Klassische Hochtour				
Klassische Hochtour				
Klassische Hochtour				
Klassische Hochtour				
Alpines Sportklettern				
Alpines Sportklettern				
Alpines Sportklettern				
Frei				

Bemerkungen (z. B. andere besuchte Ausbildungen im Bergsport):

Datum, Unterschrift: