



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

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

### 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 an den Organisator des Kurses, den du besuchen willst (ersichtlich auf dem Kursplan J+S).

### Weitere Informationen

Bei weiteren Fragen können dir der J+S-Coach deiner Organisation oder deine J+S-LeiterInnen weiterhelfen. Folgende Unterlagen unterstützen dich bei deiner Vorbereitung zum Kurs:

[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) > Sportarten > Bergsteigen > Weitere Dokumente (unten!)

- J+S-Merkblatt Bergsporttechnik
- Broschüre „Sicher klettern indoor“
- J+S-Merkblatt Orientierung
- J+S-Merkblatt 3x3 systematisches Vorgehen im Bergsport

Zudem hilfreich: SAC-Lehrbuch „Bergsport Sommer“.



## 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: