

# Einladung zum Grundkurs Einseiltechnik

## Teil 1 (Anfänger, Ungeübte und „Neulinge“)

Die sichere Fortbewegung am Seil und das Beherrschen der sogenannten Einseiltechnik sind Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche und gefahrlose Höhlenbefahrung. Das Abseilen in Schachthöhlen hat eine lange Tradition in der Höhlenforschung. Bei dieser Technik haben sich stets Änderungen ergeben und die Einseiltechnik ist nicht mehr die gleiche wie vor 20 und schon längst nicht mehr die gleiche wie vor 120 Jahren.

Schon 1894 hieß es:

*"Bei der Befahrung von Schlünden, in denen die Strickleiter nicht mehr ausreichen, ist das Abseilen das einzige Mittel, um auf den Grund zu gelangen."*



Das Abseilen auf dem „Knecht“.

Einseiltechnik um 1890



Einseiltechnik um 2000

Dieser Grundkurs soll zum Erlernen, bzw. Verbessern der Befahrungstechnik sowie zum Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmern dienen. Weiter sollen die Teilnehmer in die Lage versetzt werden mögliche Gefahrenpunkte rechtzeitig zu erkennen und so zu vermeiden.

Im Grundkurs soll die Erläuterung der Ausrüstung (Was braucht man, wie pflegt man sie, was muß vermieden werden), sowie die einfachen praktischen Dinge (Abseilen, Aufsteigen, Umstiegstelle) im Vordergrund stehen. Dieser Teil dient dem Erlernen und Verbessern der Einseiltechnik und ist speziell für Anfänger gedacht.

## Wann

Freitag, 01.03. - So. 03.03.2019

## Wo

Vereinsheim der Arbeitsgemeinschaft für Karstkunde Harz e.V. in Bad Grund.

## Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre
- rechtzeitige Anmeldung

## Was muß man mitbringen

- Isomatte und Schlafsack
- Waschzeug und Handtuch
- Höhlen- und SRT-Ausrüstung (wenn vorhanden)

## Ausrüstung

Näheres zur notwendigen SRT-Ausrüstung ist im Anhang (Ausrüstung-V2-4.pdf) erläutert. Wenn keine Ausrüstung vorhanden ist, kann diese ggf. geliehen werden. Dieses hat den Vorteil, daß so ein Fehlkauf vermieden werden kann. **Die Kosten für Leihsteigzeug betragen 10,- Euro.** Da Leihhausrüstungen nur in begrenztem Umfang vorhanden sind, ist allerdings eine rechtzeitige Anfrage bei mir notwendig. Bei Rückfragen bin ich unter folgender Mailadresse erreichbar: [lothar.midden@karstinstitut.de](mailto:lothar.midden@karstinstitut.de)  
Zwei Ausrüstungsteile: Sicherungs- und Trittschlingen sind in den Kurskosten inbegriffen - sie werden während des Kurses hergestellt und auf Deine Körpergröße angepaßt!

## Verpflegung

Die Malzeiten werden zentral organisiert und sind im Teilnahmebeitrag enthalten. Die Kosten für Getränke (Bier, Limo etc.) werden getrennt abgerechnet.

## Kosten

Die Kosten für das Seminar (incl. 2 Übernachtung und Verpflegung) betragen **48,- Euro**. Getränke (Limo, Mineralwasser, Bier etc.) werden getrennt abgerechnet. Nach Anmeldung schicke ich den angemeldeten Personen die Kontoverbindung sowie eine Fahrtbeschreibung per Mail zu.

## Anreise

Bei Anreise mit einem eigenen Fahrzeug können ggf. Winterausrüstung (**Winterreifen** und **Schneeketten**) erforderlich sein, da das Vereinsheim abseits von öffentlichen Wegen liegt!

## Anmeldung

Anmeldungen bis **Mittwoch, 21.02.2019** per Mail an:  
[lothar.midden@karstinstitut.de](mailto:lothar.midden@karstinstitut.de)

## **Programm**

### **Freitag 01.03.2019**

ab ca. 18.00 Uhr      Anreise  
Treffen am Vereinsheim, Abendessen, gemütliches Beisammensein, Klönen,  
Vorbereitung auf den nächsten Tag.

### **Samstag: 02.03.2019**

ab 8.00 Uhr              Frühstück  
9.00 -12.00 Uhr        Ausrüstungskunde, Materialschädigung, wichtige Knoten, Allgemeines über  
Sicherheit der Ausrüstung und Praxis  
12.00 - 13.00 Uhr      Mittagspause  
13.00 -17.00 Uhr      Praktische Übungen am Seil  
Abends:                 Abendessen, gemütliches Beisammensein, Klönen

### **Sonntag: 03.03.2019**

ab 8.30 Uhr              Frühstück  
9.30 -12.00 Uhr        Praktische Übungen am Seil  
12.00 -13.00 Uhr      Mittagsimbiß  
13.00 - 16.00 Uhr      Praktische Übungen am Seil  
ca. 16.00 - 17.00 Uhr   Aufräumen, Abreise