



SAC

Regionalzentrum

Bergsteigen

Berner Oberland - Wallis

- ☞ **Bist du zwischen 16 und 24 Jahre jung?**
- ☞ **Bist du als begeisterte Bergsportlerin oder als vernarrter Bergsportler total in die Berge verliebt?**
- ☞ **Bist du in einer Jugendorganisation des SAC im Raum Berner Oberland oder Wallis regelmässig aktiv?**

Dann bist du beim SAC Regionalzentrum Bergsteigen Berner Oberland – Wallis (RZB BOW) genau richtig! Wir vermitteln dir in Ergänzung zu den verschiedenen J+S Leiterkursen Bergsport eine modulare Ausbildung.

Wir zeigen dir wie man Erstbegehungen macht, anspruchsvolle Touren plant und begeht und wie man fürs Bergsteigen trainiert. Dabei wollen wir als Gruppe sichere Abenteuer erleben. Idealerweise kannst du das erlernte später selber als JO Leiter*in, BergsteigerIn und AthletIn anwenden.

Was ist das «RZB BOW»?

Unter dem Namen "SAC-Regionalzentrum Bergsteigen Berner Oberland - Wallis" (RZB BOW) besteht ein Verband in der Rechtsform eines Vereins im Sinne von Art. 60ff ZGB.

Welche Ziele verfolgt das «RZB BOW»?

- Junge Bergsportlerinnen und Bergsportler erhalten eine zur JO ergänzende Ausbildung. Diese soll eine Belohnung für ihr bestehendes oder zukünftiges Engagement in der JO sein.
- Jugendliche werden individuell gefördert und auf eine „Karriere“ im Bergsport vorbereitet: als zukünftige JO Leitende, als AnwärterInnen für das Expeditionsteam und/oder mit einer Einführung in Trainingsgruppen Eisklettern/Skimo.
- Teilnehmende im RZB BOW sollen Leitererfahrungen im Programm ihrer JO sammeln. Idealerweise lernen sich im RZB die zukünftigen LeiterInnen der JO's einer Region kennen. Dadurch entsteht ein Austausch und eine Vernetzung bei den regionalen JO's.

Wer kann im «RZB BOW» mitmachen?

In der Regel werden zukünftige Teilnehmende durch die JO-Chefs empfohlen. Vorrang haben Teilnehmende aus den Mitgliedssektionen. Teilnehmende aus anderen Sektionen werden nur berücksichtigt, wenn freie Plätze vorhanden sind.

Neben den technischen Anforderungen sollen Teilnehmende bereit sein, sich in ihrer JO zu engagieren. Zudem sollen 80% der Aktivitäten des RZB besucht werden.

Zudem sollen die vermittelten Inhalte auch selbstständig geübt werden

Anforderungen

- Motivation und Freude fürs Trainieren und Lernen in allen Bergsportdisziplinen (Bergsteigen, Klettern und Skitouren).
- Teilnahme an mindestens 80% aller Ausbildungstage des RZB.
- Mitglied einer JO und Bereitschaft J+S Leiterkurse zu besuchen.
- selbständiges Begehen von alpinen Mehrseillängenrouten im Vorstieg mindestens 5c (Nachweis von mind. 3 Routen)
- Felsklettern mit Bergschuhen bis 5a
- 1000 Höhenmeter Aufstieg in maximal 1h45min (Ski und zu Fuss)
- Hochtouren: Nachweis von mind. 3 Touren als Seilschaftsführende ab WS
- Skitouren: Nachweis von mind. 3 Skihochtouren
- Skitechnik: Parallelschwung in jeder Schneearart und in sehr Steilem Gelände (35 Grad)
- Lawinenkunde gemäss Merkblatt „Achtung Lawinen“ für Tourenplanung anwenden können

Die Anforderungen sind ein Richtwert, im Zweifelsfall kannst du beim technischen Leiter nachfragen.

Wie sieht die Ausbildung im «RZB BOW» aus?

Im ersten Jahr steht die Ausbildung im Vordergrund. Im zweiten Jahr sollen die Teilnehmenden das Gelernte in ihren JO's als (Hilfs-) Leitende umsetzen. Nach zwei Jahren schliessen die Teilnehmenden ihre RZB Zeit mit einem Projekt ab.

1. Jahr (Start im November 2022)

- Eis- und Mixedklettern (ca. 7 Tage)

Grundlagen Eisklettern, Drytooling, Steigeisentechnik, Verankerungen in Schnee und Eis, Anwendungstouren

- Skitouren (ca. 6 Tage)

Analyse und Übungen zur Skitechnik, Anwendung „Achtung Lawinen“ im Gelände, Tourenplanung, Orientierung im Gelände, Gruppenführung

- Felsausbildung (ca. 5 Tage)

Mobile Sicherungsmittel, Klettern in nicht eingerichteten Routen, technisches Klettern

- Gratklettern / Hochtouren (ca. 4 Tage)

Tourenplanung nach 3x3 Bergsport, Situationsgerechter Einsatz des Seils

2. Jahr (2023)

Schwerpunkt Leiten in der eigenen JO und allenfalls Besuch von J+S Leiterkursen.

Ein Abschlussprojekt nach Wunsch der Teilnehmenden und ergänzende Ausbildung zur individuellen Förderung in den 4 Ausbildungsthemen.
(ca. 15 Tage)

Was kostet das «RZB BOW»?

Für Teilnehmende

60.- / Tag

Für SAC Sektionen

400.- / Jahr Mitgliederbeitrag RZB BOW

Für JO's

300.- / Jahr und Teilnehmende

Hast du Fragen zum «RZB BOW»?

Gerne beantworten dir folgende Personen deine Fragen zum «RZB BOW» und geben dir Auskünfte zum Ausbildungsprogramm

Vorstand RZB BOW

Beat Anderegg (Präsident)

praesidium.rzbbow@gmail.com

Simon Wahli (technischer Leiter)

technischeleitung.rzbbow@gmail.com

079 448 03 09

Daniela Teuscher (Kassierin)

kasse.rzbbow@gmail.com

Wie melde ich mich an?

[Link Anmeldung zur Teilnahme](#)

Mehr Infos und Anmeldeformular auf www.rzb-bow.ch