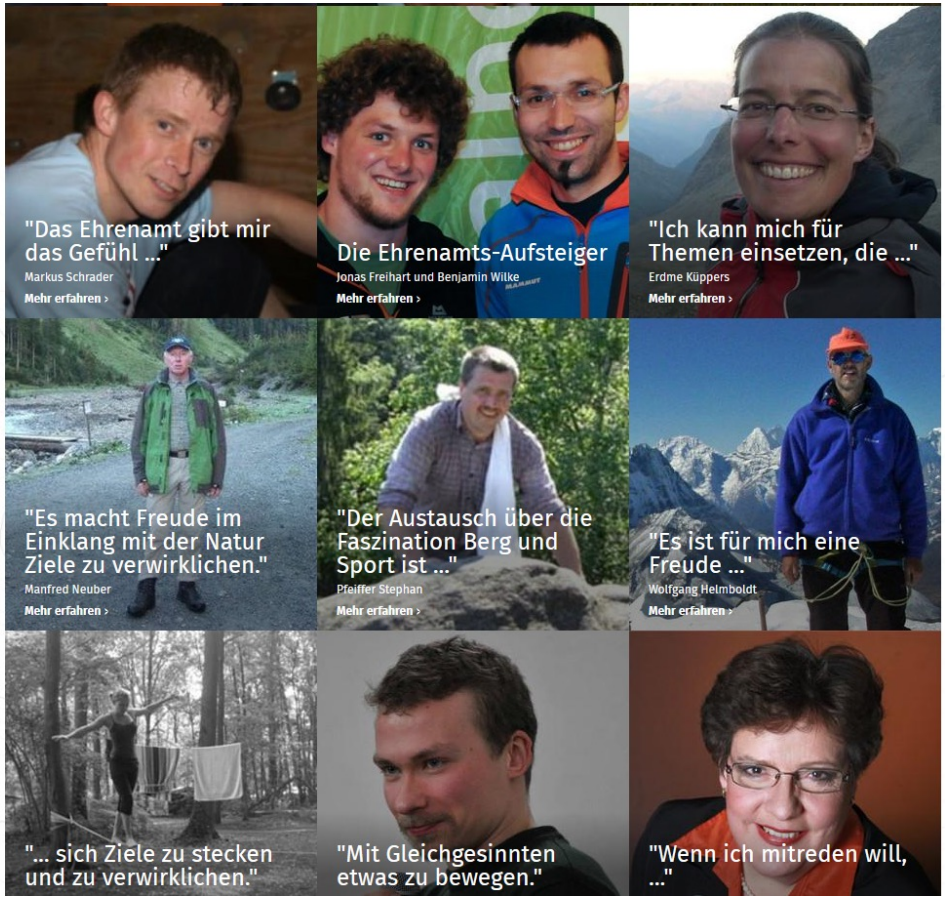
Wir suchen „Dich“ als Trainer!
Grundlegende Überlegungen vor Ausbildung

Deutscher Alpenverein
Sektion Heilbronn

- Hab ich Freude daran andere Personen anzuleiten, zu coachen?
- Will ich mich im DAV engagieren?
- Bin ich bereit, Aktionen für die Gruppe zu planen, zu organisieren?
- Hab ich Zeit für Ausbildung, Kurse und Ausfahrten?
- Kann ich meine eigenen Ziele verwirklichen und mich dennoch ab und an der Gruppe unterordnen?



Wenn Du die meisten Fragen mit „Ja“ beantwortest – gehe zur nächsten Folie

Welche Ausbildung ist für mich die Richtige?

Deutscher Alpenverein
Sektion Heilbronn

Ich will…

…gerne Wandern, Bergsteigen:
Wanderleiter, Tr. Bergwandern,
Tr. Bergsteigen, Tr. Hochtouren

…gerne im Winter unterwegs sein:
Tr. Skibergsteigen, Skihochtour,
Tr. Freeride, Schneeschuhbergsteigen
Tr. Eisklettern

…gerne Klettern Outdoor:
Tr. Sportklettern, Tr. Bouldern,
Tr. Klettern mit Menschen mit Behinderung….
Tr Alpinklettern, Tr. Klettersteig

…gerne Mountainbike fahren:
Tr. Mountainbike,
Tr. Mountainbike Coach

…gerne Klettern Indoor:
Kletterbetreuer, Tr. Sportklettern, Tr. Bouldern, Tr. Sportklettern Leistungssport, Routenbauer

Weitere Infos im Detail findest Du im Ausbildungsprogramm des DAV Hauptvereins.

Vor der Ausbildung – to do

Deutscher Alpenverein
Sektion Heilbronn

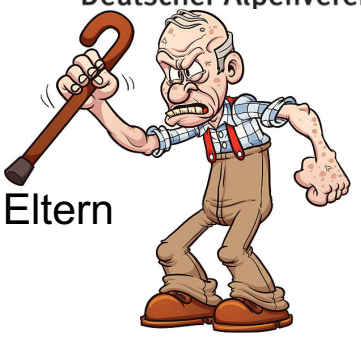
- Information über Internet einholen – DAV Ausbildungsprogramm
- Erste-Hilfe Kurs (9 Einheiten) nicht älter als 2 Jahre muss vorhanden sein. Oft bietet unsere Sektion oder die Bergwacht geeignete Kurse an
- Tourenbericht (meist über 3 Jahre) erstellen wenn verlangt
- Abklären mit unserem Ausbildungsreferent Martin Plieninger
- Freistellung / Urlaub mit Arbeitgeber / Chef absprechen
- Benutzer anlegen im Ausbildungsprogramm
- Aussuchen / Filtern der für mich in Frage kommenden Kurse (Termin, Anfahrt, Thema)
- Anmeldung über Internet
- Wenn Reservierung vom DAV bestätigt: Anmeldung an unseren Ausbildungsreferent senden – unsere Sektion muss gegenüber München die Anmeldung bestätigen
- Wenn nötig: Einlesen in Theorie, praktisches Training…

Während und nach der Ausbildung – wie steigt man ein?

Deutscher Alpenverein
Sektion Heilbronn

- Andere Trainer kennenlernen:
  Anfrage in der Alpinistik
  Teilnahme Trainerstammtische
  Regelmäßige (Kletter-)Treffen
  Teilnahme an ehrenamtlichen Aktionen wie Kletterturmfest, Wegebau, Wettkämpfe
- Paten der Sektion beanspruchen:
  Mitmachen bei Ausfahrten / Kursen als 2. Trainer
  Mithilfe bei der Organisation zusammen mit einem Trainer der Sektion
- Erste Kurse / Ausfahrten zu zweit planen und durchführen

Meine erste Ausfahrt – der erste Kurs als Trainer
Vorbereitung zuhause (1)



Für welche Altersgruppe plane ich meinen Kurs / meine Ausfahrt:

- Erwachsene
- Jugendliche – dann benötigt man eine Einverständniserklärung der Eltern

Welches Niveau, welche Schwierigkeit will ich angehen?

- Hiervon abhängig ist z.B. die Gebietswahl. Schwere Felsen, schwere Klettersteige, Skitour oder Skihochtour – eher steil oder flach, hohe Berge oder gemäßigt…
- Je schwieriger die Ausfahrt, desto weniger TN pro Trainer
- Alternativ bekannte Trainer fragen ob diese mitgehen würden. Dann können wieder mehr TN mitkommen.
- Alternativ können gerne auch Interessierte TN mitgenommen werden, die Trainerausbildung machen wollen oder gerade in Ausbildung sind. Diese zahlen nur 50% des Preises

Termin definieren:

- Je nach Tour und Schwierigkeit überlegen, wann die Verhältnisse und Bedingungen gut sind. Schneelage? Schneefrei? Feriensituation – viele Leute unterwegs! Wetterlagen (Gewitter, Hitze…)

Meine erste Ausfahrt – der erste Kurs als Trainer
Vorbereitung zuhause (2)

Deutscher Alpenverein
Sektion Heilbronn

Unterkunft festlegen, reservieren oder buchen

- Selbstversorgerhütte, Hütte, FeWo im Tal, mehrere Unterkünfte bei Durchquerungen
- Möglichst frühzeitig daran denken, denn speziell bei Durchquerungen ist das oft ein Problem mit größeren Gruppen!
- Je teurer die Unterkunft, desto höher dann der TN-Betrag →

Ausschreibung für unser Sektionsprogramm / Programmheft

- Gute Überschrift – prägnant, interessant ausführen
- Schwierigkeitsniveau richtig beschreiben
- Langtext informativ gestalten, damit die TN wissen, was auf sie zukommt
- Nicht vergessen: Vortreffen erwähnen, wenn dies notwendig ist
- Anfahrt überlegen – umweltschonend möglich?
- Anmeldeschluss definieren – mindestens 1 Monat vor der Tour

Kalkulation für Deine Ausfahrt erstellen

- Anzahl Teilnehmer = maximale TN-Zahl minus 1
- Tourentage: Inland und Ausland beachten
- Überlegen, welche Kosten auf den TN-Betrag umgelegt werden sollen. Z.B. Benzin / Diesel direkt mit den TN verrechnen oder in Kalkulation aufnehmen? Übernachtung und Verpflegung ebenso einrechnen?
- Am Ende den TN Betrag manuell auf 5 € runden (+ oder minus)

Erste Ausfahrt oder Kurs, der Termin rückt näher

Deutscher Alpenverein
Sektion Heilbronn

Am Termin des Anmeldeschluss:

- Abrufen der TN über unsere Internetseite oder über Geschäftsstelle
- Abprüfen: Sind bei allen TN Email Adressen oder Telefonnummern angegeben? Wenn nicht, dann über Geschäftsstelle erfragen

Vortreffen mit den TN durchführen:

- Vortreffen ohne Sichtung des Könnens (also in Wirtschaft, im Alpinstüble der Halle…) oder aktiver Vortreff (am Kletterturm, bei Probewanderung, Testradtour…)
- TN sollen sich vorstellen, kennenlernen + Abfrage nach Erfahrung
- Abfrage nach vorhandenem Material der TN für die Tour – evtl ausleihen!
- Abfrage der TN: Wer hat den aktuellsten Erst-Hilfe-Kurs? Wer ist evtl. Ersthelfer? Für den Fall, es passiert etwas oder es passiert gar euch was als Tourenleiter!
- Abfrage nach gesundheitlichen Problemen. Herz-/Kreislaufschwäche? Allergien? Unverträglichkeiten (Gluten…) Vegetarier?
- Im Extremfall hier schon dem ungeeigneten TN absagen! Besser am Vortreffen als auf der Tour. Denn dort ist die ganze Tour in Gefahr! Sichtungstour oft vorteilhaft.
- Fahrgemeinschaften, Zugfahrt evtl. Gruppenticket, wer kommt von wo dazu?
- Ausrüstung besprechen, wenn möglich Liste verteilen. Auch Ausrüstung für Hütte oder Unterkunft mitteilen (Hüttenschlafsack, Handtücher, Ladestecker…)
- Bei Auslandsaufenthalten: Ausweis / Reisepass / DAV-Ausweis, evtl. nötige Impfungen. Auslandskrankenversicherung, andere Währung erwähnen! Da reicht schon die Schweiz!
- Verpflegung besprechen. Bei Selbstversorgung: Wer bringt was mit? Vegetarier, Glutenfrei, alkoholfrei...! Verpflegung für Tourentag abklären – Wasser, Vesper….
- Erreichbarkeit der TN klären. Fehlende Handynummern, Email…
- Tourverlauf, geplante Inhalte der Ausfahrt bekanntgeben. Fragen der TN beantworten.

Durchführung der Ausfahrt oder Kurs (1)

Deutscher Alpenverein
Sektion Heilbronn

Kurz vor dem Start, also wenige Tage davor:

- Noch mal abfragen, ob alle TN bereit sind und ob die Ausrüstung vorhanden ist
- Treffpunkte für die Abfahrt an alle mitteilen
- Parkmöglichkeiten abklären, vor allem wenn das Fahrzeug für mehrere Tage abgestellt werden muss. Parkgebühr? Wie zahlen? Kleingeld dabei im Bedarfsfall?
- Schneeketten nötig? Kann man diese auch montieren?

Anfahrt zum Kurs:

- Verkehrsregeln beachten! Sich vorher informieren! Vor allem im Ausland nicht unwesentlich!
- TN-Liste mit Handynummern nicht vergessen
- Tankbelege, Übernachtungsbelege... aufheben wegen Abrechnung der Tour, wenn dies in der Kalkulation so eingetragen wurde.

Start der Tour vor Ort:

- Nochmal kurz Abfragen, ob sich alle gut fühlen
- Orientierung am schwachen TN! Felsauswahl so, dass auch entsprechende Touren vorhanden sind. Gehgeschwindigkeit anpassen bei Bergtouren.
- Bei Bedarf: Kleiner Check der Ausrüstung
- Nochmal Hinweis geben: Was tun bei Notfällen? (Trainer fällt aus, Verhalten der Gruppe) wenn dies die Tour erfordert
- „DAV-Pausen“ vermeiden

Durchführung der Ausfahrt oder Kurs (2)

Deutscher Alpenverein
Sektion Heilbronn

Unterwegs auf der Tour:

- Teilnehmer nicht überfordern – nicht zu schnell gehen, keine zu schwierigen / gefährlichen Klettereien auswählen
- Teilnehmer immer ein wenig beobachten: Hat jemand Angst? Fühlt sich jemand unsicher, unwohl?
- „DAV-Pausen“ vermeiden
- Immer für ausreichend Pausen und Verpflegung sorgen. Hungrige Teilnehmer werden unmotiviert und meckern gerne. Durstige Teilnehmer schwächeln.
- Wenn möglich für Abwechslung sorgen. Z.B. kleine Theorieteile einbauen. Naturschutzinfos, Abseilübung, legen von Klemmkeilen oder Friends, Gipfelinfos, Orientierung mit Karte oder Kompass, Wettererklärungen
- Bei mehrtägigen Touren: Abends Aufgaben verteilen (Kochen, Spülen), freie Zeit den Teilnehmern lassen für Telefonate, Whatsapp…, Theorieübungen einbauen wie Planung des nächsten Tages, Suchen eines „Pieps“, Knoten und Sicherungstechnik, Spiele

Nach der Ausfahrt oder Kurs

Deutscher Alpenverein
Sektion Heilbronn

Wenn alle wieder wohl behalten im Tal sind:

- Wenn ihr ein gutes Gefühl habt, Feedback einholen
- Evtl. neu entstandene Freundschaften pflegen
- Falls ihr geeignete Teilnehmer für Trainerausbildungen entdeckt, ruhig diese fragen / motivieren zu einer Ausbildung
- Evtl. ein Abschlusstreffen durchführen mit Bildern usw.
- Deine Kalkulation umschalten in „Abrechnung“ und zusammen mit den Belegen an unsere DAV-Geschäftsstelle senden
- Eine nächste Tour oder neue Ausfahrt planen