

Inhaltsverzeichnis

Von einem Gipfel aus weiter sehen	8
Allgemeine Voraussetzungen	11
Kondition	11
Ernährung	12
Ausrüstung	13
Bekleidung	14
Schuhe	19
Hardware	21
Tourenplanung	26
Allgemeines	26
Wetter	27
Jahreszeit	28
Verhältnisse vor Ort	29
Weitere Faktoren	30
Zeitplanung	32
Hilfsmittel für die Planung	33
Gehrichtung	34
Essen und Trinken	36
An- und Abreise	37
Systematische Tourenplanung	38
Typische Fehler bei der Tourenplanung	39
Anregungen für Touren	39
Orientierung	40
Allgemeines	40
Hilfsmittel zur Orientierung	41
Gebietsspezifische Besonderheiten	42
Europäische Fernwanderwege	43
Kartenkunde	44
Der Kompass	50
Der Höhenmesser	53
Führerliteratur	55
Orientierung im Gelände	55
Abkürzungen	58
Orientierung mit dem GPS	58
Gehen am Berg	65
Grundlagen	65
Körperliche Voraussetzungen	65
Die Psyche	66

Gehtempo und Pausen	66
Technik	68
Gehen auf Wegen und Steigen	70
Gehen im weglosen Gelände.....	72
Gehen mit Stöcken.....	76

Schrofen und Fels 80

Gesicherte Wege und Steige.....	80
Sichern – ja oder nein?	81
Wie sichert man sich?	82
Klettersteige	83
Ausrüstung	84
Bewegungstechnik	87
Sicherungstechnik	88
Gefahren und Risiko	89
Leichtes Klettern	90
Techniken	91
Gefahren	94
Sicherungsmöglichkeiten	96
Abseilen.....	98

Gehen auf Schnee und Eis 100

Schnee und Firn	100
Bremsen im Schnee	106
Gehen mit Steigeisen.....	110
Sicherungsmöglichkeiten im Schnee.....	111
Begehen von Gletschern	112
Anseilen am Gletscher.....	114
Routenführung	117
Spaltenbergung mittels Loser Rolle	118
Selbstbergung des Gestürzten	122
Gehtechniken im Eis	125
Stöcke oder Pickel?	129
Absteigen	129
Typische Fehler und Gefahren	131

Alpine Gefahren 132

Objektiv oder Subjektiv?	132
Absturz	134
Steinschlag	134
Verirren	136
Überanstrengung/Überforderung	139
Biwakieren.....	140
Gewitter.....	141

Erste Hilfe am Berg	146
Haut- und Weichteilverletzungen	146
Knochenbrüche	148
Was tun bei einem Bruch?	148
Brüche richtig schienen	149
Herz-Kreislauf-Probleme	150
Herz-Kreislauf-Stillstand	150
Schockzustand	150
Erschöpfung	151
Beatmung und Herzdruckmassage	151
Schocklage	153
Der Notruf	154
Alarmierung per Mobiltelefon	155
Alpines Notsignal	157
Hubschrauberbergung	157
Erste-Hilfe-Set	159
Bergwetter	160
Grundlagen	160
Wolken	163
Föhn	166
Berg- und Talwind	168
Gewitter	168
Bauernregeln und Wetterzeichen	171
Mit Kindern im Gebirge	175
Tourenauswahl	175
Wie kann man Kinder sichern?	179
Ausrüstung für Touren mit Kindern	181
Schneeschuhgehen	185
Ausrüstung	185
Gehtechnik	188
Praktische Tipps für unterwegs	191
Lawinengefahr	192
Anhang – Knoten	194
Achterknoten	194
Halbmastwurf	195
Mastwurf	196
Prusikknoten	196
Weiterführende Literatur	197
Register	198