

# Inhaltsverzeichnis

<b>Von einem Gipfel aus weiter sehen . . . . .</b>	<b>8</b>
<b>Allgemeine Voraussetzungen . . . . .</b>	<b>11</b>
Kondition . . . . .	11
Ernährung . . . . .	12
Ausrüstung . . . . .	13
Bekleidung . . . . .	14
Schuhe . . . . .	19
Hardware . . . . .	21
<b>Tourenplanung . . . . .</b>	<b>26</b>
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
<b>Orientierung . . . . .</b>	<b>40</b>
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
<b>Gehen am Berg . . . . .</b>	<b>65</b>
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 .....	86
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 .....	123
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

<b>Erste Hilfe am Berg</b> .....	<b>146</b>
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
<b>Bergwetter</b> .....	<b>160</b>
Grundlagen .....	160
Wolken .....	163
Föhn .....	166
Berg- und Talwind .....	168
Gewitter .....	168
Bauernregeln und Wetterzeichen .....	171
<b>Mit Kindern im Gebirge</b> .....	<b>175</b>
Tourenauswahl .....	175
Wie kann man Kinder sichern? .....	179
Ausrüstung für Touren mit Kindern .....	181
<b>Schneeschuhgehen</b> .....	<b>185</b>
Ausrüstung .....	185
Gehtechnik .....	188
Praktische Tipps für unterwegs .....	191
Lawinengefahr .....	192
<b>Anhang – Knoten</b> .....	<b>194</b>
Achterknoten .....	194
Der Halbmastwurf (HMS) .....	195
Der Mastwurf .....	196
Der Prusikknoten .....	196
Weiterführende Literatur .....	197
Register .....	198