

INHALT

Vorwort	5
Einführende Gedanken zum Alpin-Lehrplan	8
Einführung	9

Sicherungs- technik 11

Bewegungs- technik 11

Gehen und Steigen	12
Gehen aufwärts und abwärts	12
Gehen auf Gebirgswegen und -steigen	13
Gehen in weglosem Gelände	14
Sonderformen	18
Begehen leichter Klettersteige	18
Überqueren von Wildbächen	19

Anwendung der alpintechnischen Ausrüstung	22
Gehen mit Skistöcken	22
Einsatz von Eispickel und Leichtsteigseisen	23
Sicherungsmethoden	24
Anbringen eines Hilfsseils	24
Eigensicherung auf leichten Klettersteigen	25



Ausrüstung und Bekleidung	28
Planung und Vorbereitung von Bergwanderungen	33
Wahl des Tourengebiets	33
Vorbereitungen vor Antritt der Tour	34
Taktik beim Bergwandern	35
Aufbruch	35
Überprüfen der Wetterlage	36

Aufwärmten 36
Gehtempo 36
Wärmeregulierung 37
Pausen 37
Flüssigkeitszufuhr und Ernährung 37
Verhalten bei schlechter Sicht 38
Verhalten bei Gewitter 38

Bergwandern in Gruppen 40
Abstimmung der Tour auf die Kondition
der Teilnehmer 40
Gruppenstärke 40
Organisatorische Grundregeln 40
Marschordnung 41

Führungstaktik 42
Auswahl des Wanderziels und
Wegführung 42
Tourenführung 42
Kontakt zur Gruppe 43
Pausengestaltung 43
Führen in weglosem Gelände 43
Sicherungsmaßnahmen 43

Notfälle im Gebirge 44
Maßnahmen am Unfallort 44
Die Erste-Hilfe-Ausrüstung 45
Erste Hilfe bei Verletzungen 45
Abtransport von Verletzten 47
Alpines Notsignal 49
Unfallmeldung 49
Verhalten am Unfallort bei Eintreffen der
Rettung 50

Wetterkunde 52
Wetterentwicklung 52
Typische Wetterlagen in den Alpen 53

Orientierung 60
Vorbereitende Orientierung 60
Wegmarkierungen 61
Orientierung im Gelände 63

**Trekking – Wandern in den Bergen
der Welt** 74
Vorbereitung 75
Training 76
Organisation 77
Zusätzliche Ausrüstung für Trekking-
unternehmungen 77
Höhenanpassung 78
Die schönsten Trekkinggebiete 80
Apotheke für Bergsteiger und Trekker 82

Umwelt- und Naturschutz 85

Bedeutung der Alpen 86
Umwelt- und Naturschutz in den Alpen 87
Anreise 87
Unterwegs 88
Übernachtung auf Schutzhütten 92
Glossar 96
Literatur 97

Anhang 98
Adressen und Telefonnummern der alpinen
Vereine 98