

INHALT

| | |
|--|---|
| Vorwort | 5 |
| Einführende Gedanken zum Alpin-Lehrplan | 8 |
| Einführung | 9 |

Sicherungs- technik 23

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 alpinechnischen Ausrüstung | 22 |
| Gehen mit Skistöcken 22 | |
| Einsatz von Eispickel und Leichtsteigeisen 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 | |

Aufwärmen 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



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