

Inhalt

Vorwort	6
Die Voraussetzungen	8
Kleidung und Ausrüstung	10
Essen und Trinken	16
Körperliche Voraussetzungen	17
Freude und Vernunft	18
Tourenplanung	21
Ablauf der Tour	22
Unfall und Rettung	24
Die Begleiter	27
Mit Kindern im Gebirge	28
Hütten, Straßen, Bahnen	49

Gelände und Technik 53

Trittsicherheit	55
Kleine Gehschule	56
Auf Wegen	60
Klettersteige	63
Pfadloses Gehen	66
Gras, Geröll, Fels . . .	69
Sommerschnee	75
Gletscher	76

Alpine Gefahren 79

Vernunft	80
Steinschlag	82
Absturz	83
Verirren	84
Abstieg ins Unbekannte	84

Nebel und Gewitter 85

Nacht und Biwak 86

Schnee und Eis 87

Schwindelfreiheit 89

Orientierung 91

Kartenlesen 92

Kompaß und Höhenmesser 102

Zeitberechnung 104

Im Nebel 104

Führer, Bücher, Zeitschriften 107

Alpine Fachausdrücke 109

Das Wetter 115

Das Wettergeschehen 116

Föhn 120

Hochnebel 121

Gewitter 121

Typische Wolkenbilder 124

Zusammengefaßte Regeln 126

Die Alpen 127

Gliederung der Alpen 127

Gesteine 132

Zeichen der Alpenfaltung 132

Bergsturz 133

Gletscher 134

Flora 135

Tourenvorschläge 137

Kurs für Wanderer und Bergsteiger 137

Die spannende Route 150