

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