

Inhalt

- 6** Vorwort DAV
- 6** Einführende Gedanken zum Alpin-Lehrplan
- 7** Einführung

- 9** Bewegungstechnik und Taktik
 - 10** Gehen – Steigen – Klettern in Firn, Eis und Mixed-Gelände
 - 11** Qualitäten der Bewegung
 - 12** Elemente der Bewegung
 - 16** Bewegung lernen
 - 16 Grundmuster (GM)
 - 16 Variationen und Anpassungen (VA)
 - 16 Spiel- und Trainingsformen (ST)
 - 16** Gehtechnik ohne Steigeisen
 - 17 Gehen in spurbarem Schnee
 - 19 Gehen im Firn
 - 22 Bremsen von Rutschen
 - 25** Stufen schlagen
 - 25 Schlagtechnik
 - 26 Aufstieg
 - 26 Abstieg
 - 26 Querung
 - 27** Geh- und Klettertechnik mit Steigeisen
 - 28 Elementartechnik
 - 36 Grundstufe
 - 46 Oberstufe
 - 54 Extremstufe
 - 62 Erweiterte Erfahrungen
 - 67 Anhang zur Technik
 - 68** Klettertechnik im Fels und in kombiniertem Gelände
 - 68 Sicher und kraftsparend klettern
 - 69 Tritttechnik
 - 70 Grifftechnik
 - 71 Bewegungstechnik
 - 76 Abklettern
 - 78** Taktisches Verhalten
 - 78 Allgemeine Taktik
 - 84 Spezielle Taktik
- 94** Top oder Flop – Taktische Tourenplanung in der Praxis
 - 95 Hochferner rauf, Hochfeiler runter – im Flow
 - 96 Mönch, Haston-Eistrup – durchgezogen
 - 97 Droites Nordwand, Colton – verschätzt

- 97** Sicherungstechnik
 - 98** Sicherungstechnische Grundlagen
 - 98 Knoten
 - 101 Anseilen
 - 102 Sicherungsmittel, Fixpunkte und Belastungen
 - 110** Sicherungstechnik am Gletscher
 - 110 Anseilen am Gletscher
 - 110 Gehen und Sichern am Gletscher
 - 112** Sicherungstechnik in absturzgefährdetem Gelände
 - 112 Anseilen in alpinem Gelände
 - 113 Klettern in der Seilschaft
 - 125 Gehen am »kurzen Seil«
 - 127 Gehen auf Firngraten
 - 128 Abseilen
 - 133 Einrichten einer Toprope-Umlenkung im Eis
 - 135 Fortgeschrittene Sicherungstechniken für Spezialisten

- 137** Theoretische Grundlagen
 - 138** Spielformen des Eisgehens und Hochtourengehens
 - 144** Ausrüstung für das Hochtourengehen und Eisklettern
 - 144 Allgemeine Ausrüstung
 - 147 Grundausrüstung für das Begehen von Gletschern
 - 148 Zusatzausrüstung für das Begehen von Firn- und Eisflanken und -wänden
 - 150 Zusatzausrüstung für das Klettern an gefrorenen Wasserfällen und in kombinierten Routen
 - 151 Spezialausrüstung für Dry Tooling und extremes Eis
 - 151 Materialpflege und -tuning

152	Gletscherkunde
152	Entstehung und Bewegung
152	Gletscherspalten
153	Moränen
154	Praxistipps zum Begehen von Gletschern
154	Die Klimaentwicklung und ihre Auswirkung
156	Wetterkunde
156	Wettersituationen und Tourenplanung
160	Behelfsmäßige Bergrettung und Erste Hilfe
160	Erste Hilfe und Maßnahmen am Unfallort
163	Behelfsmäßige Bergrettung: Allgemeines
164	Behelfsmäßige Bergrettung in Fels-, Steileis- und kombiniertem Gelände
174	Biwak
174	Warum biwakieren?
174	Entscheidung und Platzwahl
175	Allgemeine Biwaktaktik
175	Grundmuster zum Biwakieren
177	Orientierung
177	Aufgaben der Orientierung
177	Orientierungshilfsmittel und Grundwissen
180	Taktische Hinweise zur Orientierung
182	Alpine Gefahren und Risikomanagement
182	Alpine Gefahren und Risiko beim Bergsteigen
182	Chancen und Werte
182	Risikomanagement: Der Risiko-Dreischritt
183	Risikomanagement: Rahmenbedingungen
184	Risikobewusst auf Tour mit dem »dreifachen Blick«
184	Planung, Szenarien, Checkpunkte
185	Subjektiv bedingte Risikofaktoren
186	Objektive Gefahren und Gegenmaßnahmen
192	Tourenplanung
192	Informationsquellen
193	Tourenziel und -gebiet
193	Jahreszeit
193	Momentane Wetterlage
194	Leistungsfähigkeit und Können der Teilnehmer
194	Anforderungen und technische Schwierigkeiten
195	Zeitplan
196	Ausrüstung
196	Tourenplanung nach dem Schema 3 × 3
197	3 × 3-Beispiel Biancograt
200	Trainingslehre
200	Grundstruktur des Trainings
200	Leistungsbestimmende Ressourcen

201	Trainierbarkeit der Ressourcen
201	Anforderungsprofile der Bergsportarten
202	Training der Psyche
203	Training der Taktik
204	Training der Technik
204	Training der konditionellen Fähigkeiten

209 Umwelt- und Naturschutz

210	Bedeutung der Hochgebirge
210	Wildnis
210	Lebensraum
210	Ressourcen
210	Wandel
210	Die Alpen: Siedlungs-, Wirtschafts- und Erholungsraum
212	Auswirkungen des Bergsports
212	Flora
213	Trittschäden beim weglosen Gehen
213	Belastung des Wassers und der Böden
214	Fauna
214	Erschließung und touristische Entwicklung
216	Perspektiven
216	Tirol Deklaration
217	Handlungsoptionen
218	Stil und Anspruch
219	Adressen
219	Empfehlenswerte Literatur
220	Stichwortverzeichnis
223	Über die Autoren