

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** Geotechnik 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	