

VORWORT	8	Bandschlingen, Reepschnüre	26
		Sicherungsmittel	26
		Steigeisen	28
MIT SKI IM GEBIRGE	10	Eispickel	28
Skitouren	11		
Skihochtouren	12	AUFSTIEG	29
Skidurchquerungen	14	Direkter Aufstieg	30
Variantenfahren – Ski-Plus – Freeriding	14	Richtungsänderungen	30
		Bogengehen	30
		Bogentreten	31
AUSRÜSTUNG	16	Kombination von Bogengehen und Bogentreten	31
Sicherheitsausrüstung	16	Spitzkehre	31
Lawinenschütteten-Suchgerät	16	Kickkehre	33
Lawinsonde	17	Hangquerungen	33
Lawinenschaufel	17	Aufstieg mit Harscheisen	33
Erste-Hilfe-Paket	18	Treppenschritte	34
Biwaksack	18	Ski tragen	34
ABS Lawinen-Airbag-System	18		
Grundausrüstung	19	ABFAHRT	36
Ski	19		
Skitourenbindung	21	Grundfunktionen	36
Skitourenschuhe	21	Skibelastung	36
Skitourenstöcke	22	Kanten	38
Steigfelle	22	Drehbewegung	38
Harscheisen	23		
Skitourenrucksack	24	Basiselemente	38
Zubehör	24	Basic 1: Skistellung	38
		Basic 2: Vertikalbewegung	39
		Basic 3: Arm- und Stockarbeit	39
Zusatzausrüstung für Skihochtouren	24	Basic 4: Oberkörperausgleichsbewegung	39
Hüftgurt	24		
Brustgurt	25	Abfahren im Tiefschnee	41
Seile	25	Befahren von Steilhängen	43
Karabiner	26		

Fahren bei harten, eisigen Schneebedingungen	45	Die Faktoren der Lawinenbildung	74
Fahren in Firn und Sulz	46	1. Faktor: Letzte Schneefall- periode	74
Fahren im Bruchharsch	47	2. Faktor: Windverfrachtung	75
Fahren am Seil und in der Spur	48	3. Faktor: Temperatur	80
		4. Faktor: Altschneeoberfläche	81
		5. Faktor: Altschneedecke – Tiefe	82
		6. Faktor: Gelände	85
		7. Faktor: Mensch	87
LAWINENKUNDE UND RISIKOMANAGEMENT (von Martin Engler)	50	Der Lawinenunfall	89
Lawinenarten	52	Erfassung	89
Lawinenlagebericht (LLB)	53	Verschüttetensuche	89
Grundaussagen zur Strategie	55		
Regel 1: Zeit und Entspannung	55	BEHELFSMÄSSIGE BERGRETTUNG UND ERSTE HILFE	92
Regel 2: Hoher Eingangs- widerstand	55		
Regel 3: Klare Fakten	55	Spaltenbergung	92
Regel 4: Szenarien entwerfen	55	Selbstrettungsverfahren	92
Regel 5: Checkpunkte unterwegs	56	Kameradenrettung	92
Entscheidungsablauf in Planungsphasen	59	Erste Hilfe und Maßnahmen am Unfallort	94
Die Beurteilungslevels A, B und C	60	Erste Hilfe bei Verletzungen	94
Verhaltensbeschränkungen in den unteren Beurteilungslevels	60	Anlegen von Verbänden	97
		Unfallmanagement	97
Die SnowCard	61	ORIENTIERUNG	98
Anwendungsbeschreibung	61		
Alarmzeichen	62	Karte	99
Grün – Gelb – Rot	69	Himmelsrichtungen	99
Der Faktorencheck	70	Geländeformen	99
Grundgedanke des Faktoren- checks	71	Oberflächenbeschaffenheit	101
Struktur des Faktorenchecks	71	Skiführer	101
Auswertung des Faktorenchecks	73		

Geräte als Orientierungshilfe	101	Abseilen	113
Kompass	102	Kurzprusiksicherung	114
Höhenmesser	102	Zugsicherung	114
GPS	103		
Methoden zur Orientierung im Gelände	103	TRAINING	115
Einnorden der Karte mit Kompass	103	Faktoren der Leistungsfähigkeit beim Skibergsteigen	115
Vergleich von Gelände und Karte	104	Persönlichkeitsmerkmale	115
Standortbestimmung ohne Kompass durch Vergleich von Gelände und Karte	104	Situative Rahmenbedingungen	116
Bestimmen unbekannter Geländepunkte durch Vorwärtseinschneiden mit Kompass	104	Taktik	116
Bestimmen des Standorts durch Rückwärtseinschneiden mit Kompass	105	Bewegungs- und Sicherungstechnik	116
		Kondition	116
SICHERN	106	Trainingsgrundlagen	116
Anseilen	107	Die biologische Anpassung	117
Anseilknoten	107	Allgemeine Trainingsprinzipien	117
Anseilmethode am Gletscher	107	Belastungskomponenten	117
Seilschaftsgrößen und Seilabstände	109	Aufwärmen	118
		Training der konditionellen Fähigkeiten	119
		Ausdauertraining	119
		Krafttraining	121
Fixpunkte im Schnee, Eis und einfachen Fels	109	Trainingssteuerung	123
Fixpunkte im Firn und weichen Schnee	109	Regenerationszeiten	123
Fixpunkte im Eis	110		
Fixpunkte im einfachen Fels	110	ANHANG	125
Klettern in Seilschaft	111	DAV-Projekt: Skibergsteigen umweltfreundlich	125
Standplatzbereitung	111	Telefon und Internet	126
Zwischensicherungen	113	Notrufnummern in den Alpen	127
Seilschaft in Aktion	113	Literatur	127