

Inhaltsverzeichnis

Zum Geleit	7
Vorwort der Verfasser	9
Einführung	11
Grundwissen	13
Tiere im Bergwinter	14
Wetter	25
Orientierung	34
Gefahren im Gebirge	47
Fitness und Ernährung	56
Ausrüstung	61
Bekleidung	62
Tourenausrüstung	64
Notfallausrüstung	68
Technische Zusatzausrüstung	73
Lawinen	77
Lawinenarten	78
Auslösung einer Schneebrettlawine	81
Lawinenbildende Faktoren: Verhältnisse	88
Lawinenbildende Faktoren: Gelände	101
Lawinenbildende Faktoren: Mensch	106
Beschreibung der Lawinengefahr	106
Risiko abschätzen und minimieren	114
Einzelhang	121
Planen & Entscheiden	131
Tourenplanung	132
Entscheidungsfindung	146
Führen von Gruppen	156
Schneetouren	159
Aufstieg	160
Abfahrt	162

Skitouren	164
Snowboardtouren	168
Schneeschuhtouren	170
Freeriden	171
Zu Fuss in Schnee und Eis	172
Sicherung	179
Knoten	180
Anseilen	183
Verankerungen in Schnee und Eis	189
Sicherung bei Abrutschgefahr	194
Ablassen und Abseilen	199
Gletscherbegehungen	201
Steileis- und Mixedklettern	205
Material	206
Technik	210
Sicherung	214
Verhältnisse	223
Taktik	225
Schwierigkeitsbewertung	229
Rettung	231
Erste Hilfe	232
Evakuieren	241
Biwak	243
Lawinenrettung	247
Spaltenrettung	260
Organisierte Rettung	271
Anhang	275
Literatur	276
Bildnachweis	279
Checklisten	280
Links, Apps und Telefonnummern	282
Stichworte	286
Autoren	289