

# Inhalt

<i>Vorwort des übersetzenden Verlags</i> . . . . .	6
<i>Hinweis der Autoren</i> . . . . .	7
<i>Bergsteigen heute</i> . . . . .	8
<i>Alpinismus und Umwelt</i> . . . . .	12
1 Klettertechnik im Fels . . . . .	16
2 Techniken im Schnee . . . . .	26
3 Klettern im Eis . . . . .	32
4 Gletscherbegehung - Spaltenbergung . . . . .	38
5 Sicherung und Fortbewegung im alpinem Gelände . . . . .	44
6 Die Schwierigkeitsbewertungen . . . . .	48
7 Hochtouren . . . . .	50
8 Leichte Gletschertour (F) . . . . .	62
<i>Gran Paradiso (Aostatal/Italien)</i>	
9 Wenig schwierige alpine Klettertour (PD) . . . . .	68
<i>Überschreitung der Aiguilles de la Vanoise (Savoyen/Frankreich)</i>	
10 Wenig schwierige Tour in kombiniertem Gelände (PD) . . . . .	74
<i>Mönch, Südostgrat (Berner Oberland/Schweiz)</i>	
11 Ziemlich schwierige alpine Klettertour (AD) . . . . .	80
<i>Pic du Glacier Blanc, Südgrat (Écrins-Massiv/Frankreich)</i>	
12 Schwierige Hochtour (D) . . . . .	86
<i>Obergabelhorn, Nordwand (Wallis/Schweiz)</i>	
13 Ziemlich schwierige Hochtour (AD) . . . . .	94
<i>Liskamm-Überschreitung (Wallis/Schweiz)</i>	
14 Schwieriger Felsgrat in kombiniertem Gelände (D+) . . . . .	100
<i>Die Aiguilles du Diable am Mont Blanc du Tacul (Frankreich)</i>	
15 Klettern im Hochgebirge . . . . .	106
<i>Tabou« an der Chandelle du Tacul (Montblanc-Massiv/Frankreich)</i>	
16 Eisrinnen (Couloirs) . . . . .	112
<i>»Petit Viking« an der Pointe du Domino (Montblanc, Frankreich)</i>	
17 Sehr schwieriger Hochtouren-Klassiker (TD+) . . . . .	118
<i>Zentraler Frêneypfeiler am Montblanc (Frankreich)</i>	
18 Eisfallklettern . . . . .	126
<i>Der Patri-Eisfall im Valnontey (Val di Cogne/Italien)</i>	
19 Überlebensstrategien im Gebirge . . . . .	134
20 Orientierung im Gebirge . . . . .	138
21 Die richtige Ernährung für Bergsteiger . . . . .	140
22 Erste-Hilfe-Ausrüstung für Bergsteiger . . . . .	142