

Inhalt

<i>Vorwort des übersetzenen 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>Tabouk an der Chandelle du Tacul (Montblanc-Massiv/Frankreich)</i>	
16 Eisrinnen (Coulloirs)	112
<i>»Petit Viking« an der Pointe du Domino (Montblanc, Frankreich)</i>	
17 Sehr schwieriger Hochtouren-Klassiker (TD+)	118
<i>Zentraler Frêneypfiler 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