

Inhalt

Vorwort		
Einführung		
1. Geh- und Klettertechnik		
Die richtige Haltung von Körper und Fuss		
Klettern in leichtem Felsgelände		
Gehtechnik mit Steigeisen		
Einsatz des Pickels		
Kontrolliertes Abfahren im Firn		
Bremsen bei Sturz		
2. Sicher unterwegs auf Gletscher		
Routenwahl auf Gletscher		
Wo hat es Gletscherspalten?		
Wie erkenne ich Gletscherspalten?		
Abschätzen der Verhältnisse für Gletschertouren		
Faustregeln zur Routenwahl		
Anseilen auf Gletscher		
Wann wird angeseilt?		
Wie wird angeseilt?		
Angeseilt abfahren mit Ski		
Spaltenrettung		
Halten und provisorisch verankern		
Verankerung für den Flaschenzug		
Selbstaufstieg		
Flaschenzüge		
3. Sicherungstechnik		
Einen Sturz vermeiden		
Sicherheit dank guter Ausrüstung		
Einsatz des Seils zur Sicherung		
Gleichzeitig gehen am kurzen Seil		
Am kurzen Seil in der Firnflanke		
Felszacken als Zwischensicherungen		
Am kurzen Seil über exponierten Grat		
Von Standplatz zu Standplatz		
Grundprinzip und Ablauf		
Standplatz		
Abseilen		
Verschiedene Fixpunkte		
4. Vom Umgang mit alpinen Gefahren		
Allgemeines		
Risikomanagement als Grundhaltung		
Gefahren erkennen		
Risiken abschätzen		
Risiken minimieren		
Instrumente zur Risikominimierung		
Unfallstatistik		
Objektive Gefahren		
Lawinengefahr		
Eisschlag		
Steinschlag		
Wechtenbruch		
Schlechtes Wetter		
5. Tourenplanung		
Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch		
Die 5 Grundschrirte der Tourenplanung		
Techniken und Hilfsmittel zur Tourenplanung		
Informationsquellen und Leitfragen		
Vorgehen bei der Zeitplanung		
Route auf der Karte einzeichnen		
Checklisten zur Abschätzung der Risiken		
Tourenplanungsformular		
6. Orientierung		
Karten lesen		
Der Höhenmesser		
Der Kompass		
Orientierungssinn		
Tourenführer und Schwierigkeitsbewertung		
GPS		
7. Erste Hilfe		
Allgemeines zum Notfall		
Höhenkrankheiten		
Erfrierung und Unterkühlung		
Hitze und Strahlung		
Die Rucksackapotheke		
Anhang		
Ausrüstungsliste		
Autoren / Literatur		