

Inhalt

Vorwort	2	4. Vom Umgang mit alpinen Gefahren	31
Einführung	3	Allgemeines	32
	5	Risikomanagement als Grundhaltung	32
1. Geh- und Klettertechnik	5	Gefahren erkennen	32
Die richtige Haltung von Körper und Fuss	6	Risiken abschätzen	33
Klettern in leichtem Felsgelände	6	Risiken minimieren	33
Gehtechnik mit Steigesen	7	Instrumente zur Risikominimierung	33
Einsatz des Pickels	7	Unfallstatistik	34
Kontrolliertes Abfahren im Firn	8	Objektive Gefahren	35
Bremsen bei Sturz	9	Lawinengefahr	35
	11	Eisschlag	36
2. Sicher unterwegs auf Gletscher		Steinschlag	37
Routenwahl auf Gletscher	12	Wechtenbruch	38
Wo hat es Gletscherspalten?	12	Schlechtes Wetter	38
Wie erkenne ich Gletscherspalten?	12		
Abschätzen der Verhältnisse für Gletschertouren	12	5. Tourenplanung	41
Faustregeln zur Routenwahl	13	Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch	42
Anseilen auf Gletscher	14	Die 5 Grundschritte der Tourenplanung	42
Wann wird angeseilt?	14	Techniken und Hilfsmittel zur Tourenplanung	44
Wie wird angeseilt?	14	Informationsquellen und Leitfragen	44
Angeseilt abfahren mit Ski	17	Vorgehen bei der Zeitplanung	45
Spaltenrettung	18	Route auf der Karte einzeichnen	46
Halten und provisorisch verankern	18	Checklisten zur Abschätzung der Risiken	47
Verankerung für den Flaschenzug	18	Tourenplanungsformular	50
Selbstaufstieg	19		
Flaschenzüge	20	6. Orientierung	53
		Karten lesen	54
3. Sicherungstechnik	23	Der Höhenmesser	55
Einen Sturz vermeiden	24	Der Kompass	56
Sicherheit dank guter Ausrüstung	24	Orientierungssinn	58
Einsatz des Seils zur Sicherung	24	Tourenführer und Schwierigkeitsbewertung	59
Gleichzeitig gehen am kurzen Seil	25	GPS	60
Am kurzen Seil in der Firnflanke	25		
Felszacken als Zwischensicherungen	26	7. Erste Hilfe	65
Am kurzen Seil über exponierten Grat	26	Allgemeines zum Notfall	66
Von Standplatz zu Standplatz	26	Höhenkrankheiten	66
Grundprinzip und Ablauf	26	Erfrierung und Unterkühlung	68
Standplatz	27	Hitze und Strahlung	69
Abseilen	28	Die Rucksackapotheke	70
Verschiedene Fixpunkte	30		
	Anhang		71
	Ausrüstungsliste		71
	Autoren / Literatur		72