

Inhalt

6 Vorwort DAV

6 Einführende Gedanken zum Alpin-Lehrplan

7 Einführung

9 Bewegungstechnik und Taktik

10 Gehen – Steigen – Klettern in Firn, Eis und Mixed-Gelände

11 Qualitäten der Bewegung

12 Elemente der Bewegung

16 Bewegung lernen

16 Grundmuster (GM)

16 Variationen und Anpassungen (VA)

16 Spiel- und Trainingsformen (ST)

16 Gehtechnik ohne Steigeisen

17 Gehen in spurbarem Schnee

19 Gehen im Firn

22 Bremsen von Rutschen

25 Stufen schlagen

25 Schlagtechnik

26 Aufstieg

26 Abstieg

26 Querung

27 Geh- und Klettertechnik mit Steigeisen

28 Elementartechnik

36 Grundstufe

46 Oberstufe

54 Extremstufe

62 Erweiterte Erfahrungen

67 Anhang zur Technik

68 Klettertechnik im Fels und in kombiniertem Gelände

68 Sicher und kraftsparend klettern

69 Tritttechnik

70 Grifftechnik

71 Bewegungstechnik

76 Abklettern

78 Taktisches Verhalten

78 Allgemeine Taktik

84 Spezielle Taktik

94 Top oder Flop – Taktische Tourenplanung in der Praxis

95 Hochfemer rauf, Hochfeiler runter – im Flow

96 Mönch, Haston-Eistrup – durchgezogen

97 Droites Nordwand, Colton – verschätzt

97 Sicherungstechnik

98 Sicherungstechnische Grundlagen

98 Knoten

101 Anseilen

102 Sicherungsmittel, Fixpunkte und Belastungen

110 Sicherungstechnik am Gletscher

110 Anseilen am Gletscher

110 Gehen und Sichern am Gletscher

112 Sicherungstechnik

in absturzgefährdetem Gelände

112 Anseilen in alpinem Gelände

113 Klettern in der Seilschaft

125 Gehen am »kurzen Seil«

127 Gehen auf Firngraten

128 Abseilen

133 Einrichten einer Toprope-Umlenkung im Eis

135 Fortgeschrittene Sicherungstechniken für Spezialisten

137 Theoretische Grundlagen

138 Spielformen des Eisgehens und Hochtourengehens

144 Ausrüstung für das Hochtourengehen und Eisklettern

144 Allgemeine Ausrüstung

147 Grundausrüstung für das Begehen von Gletschern

148 Zusatzausrüstung für das Begehen von Firn- und Eisflanken und -wänden

150 Zusatzausrüstung für das Klettern an gefrorenen Wasserfällen und in kombinierten Routen

151 Spezialausrüstung für Dry Tooling und extremes Eis

151 Materialpflege und -tuning

152	Gletscherkunde
152	Entstehung und Bewegung
152	Gletscherspalten
153	Moränen
154	Praxistipps zum Begehen von Gletschern
154	Die Klimaentwicklung und ihre Auswirkung
156	Wetterkunde
156	Wettersituationen und Tourenplanung
160	Behelfsmäßige Bergrettung und Erste Hilfe
160	Erste Hilfe und Maßnahmen am Unfallort
163	Behelfsmäßige Bergrettung: Allgemeines
164	Behelfsmäßige Bergrettung in Fels-, Steileis- und kombiniertem Gelände
174	Biwak
174	Warum biwakieren?
174	Entscheidung und Platzwahl
175	Allgemeine Biwaktaktik
175	Grundmuster zum Biwakieren
177	Orientierung
177	Aufgaben der Orientierung
177	Orientierungshilfsmittel und Grundwissen
180	Taktische Hinweise zur Orientierung
182	Alpine Gefahren und Risikomanagement
182	Alpine Gefahren und Risiko beim Bergsteigen
182	Chancen und Werte
182	Risikomanagement: Der Risiko-Dreischritt
183	Risikomanagement: Rahmenbedingungen
184	Risikobewusst auf Tour mit dem »dreifachen Blick«
184	Planung, Szenarien, Checkpunkte
185	Subjektiv bedingte Risikofaktoren
186	Objektive Gefahren und Gegenmaßnahmen
192	Tourenplanung
192	Informationsquellen
193	Tourenziel und -gebiet
193	Jahreszeit
193	Momentane Wetterlage
194	Leistungsfähigkeit und Können der Teilnehmer
194	Anforderungen und technische Schwierigkeiten
195	Zeitplan
196	Ausrüstung
196	Tourenplanung nach dem Schema 3 × 3
197	3 × 3-Beispiel Biancograt
200	Trainingslehre
200	Grundstruktur des Trainings
200	Leistungsbestimmende Ressourcen

201	Trainierbarkeit der Ressourcen
201	Anforderungsprofile der Bergsportarten
202	Training der Psyche
203	Training der Taktik
204	Training der Technik
204	Training der konditionellen Fähigkeiten

209 Umwelt- und Naturschutz

210	Bedeutung der Hochgebirge
210	Wildnis
210	Lebensraum
210	Ressourcen
210	Wandel
210	Die Alpen: Siedlungs-, Wirtschafts- und Erholungsraum
212	Auswirkungen des Bergsports
212	Flora
213	Trittschäden beim weglosen Gehen
213	Belastung des Wassers und der Böden
214	Fauna
214	Erschließung und touristische Entwicklung
216	Perspektiven
216	Tirol Deklaration
217	Handlungsoptionen
218	Stil und Anspruch
219	Adressen
219	Empfehlenswerte Literatur
220	Stichwortverzeichnis
223	Über die Autoren