

# 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 Geotechnik 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 Trittechnik
- 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 Hochferner rau, 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 x 3  
197 3 x 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**