

# INHALT

<b>001</b>	<b>BERGGESPÜR</b>	<b>027</b>
<b>002</b>	<b>BERGWETTER</b>	<b>041</b>
043	Konsequenzen des Wetters	
044	Grundlagen	
044	Tiefdruckgebiete	
046	Hebung	
047	Isothermen	
047	Schnee	
049	Föhn/Chinook	
049	Hochdruck	
050	Meteorologische Regeln	
050	Wind	
<b>003</b>	<b>SCHNEE- UND LAWINENKUNDE</b>	<b>051</b>
054	Lockerschneelawinen	
055	Nassschneelawinen	
056	Schneebrettlawinen	
058	Schichten in der Schneedecke	
058	Schneemetamorphose	
063	Warum, wann und wo entstehen potenzielle Schneebretter und wie werden sie ausgelöst?	
066	Warum, wann und wo entstehen Schwachschichten?	
066	Warum, wann und wo entstehen Gleitschichten und welche Rolle spielt die Art des Untergrundes?	
070	Warum, wann und wo kommt es zu einem kritischen Verhältnis zwischen Spannungen und Festigkeit in der Schneedecke?	
071	Warum, wann und wo geht ein Schneebrett ab und wodurch wird es ausgelöst?	
082	Geländeformen	
082	Geländefallen	
085	Typische Lawinenauslösepunkte	
085	Hangneigung	
088	Hangnutzung	
088	Neuschnee und Lawinengefahr	
089	Exposition	
092	Regionale klimatische Besonderheiten und die Stabilität der Schneedecke	
094	Schneedecken-Faustregeln für Skifahrer	
<b>004</b>	<b>BEURTEILUNG DER LAWINENGEFAHR</b>	<b>095</b>
098	Schneeprofile	
098	Das Ziel	

099	Der Entscheidungsrahmen
108	Risiko-Management mit der 3x3-Filter- und Reduktionsmethode
109	Interpretation des Lawinenlageberichts
122	Die 3x3-Filtermethode

## **005 SKIFAHREN ABSEITS DER PISTEN 131**

133	Ausrüstung
140	Die Gruppe
142	Guten Schnee finden
143	Die Schlüsselfaktoren: Exposition, Steilheit, Höhenlage
144	Bruchharsch
153	Taktik und sicheres Skifahren
154	Linienwahl

## **006 KAMERADENRETTUNG 157**

160	Kameradenrettung und Lawinenrettungsausrüstung
160	Rettungsausrüstung
165	Verhalten bei einer Lawine
166	Rettung von Lawinenverschütteten
168	Notfallplan Lawinenunfall
169	Tragarten des LVS-Gerätes
169	Überprüfung des LVS-Gerätes
172	Anwendungssicherheit des LVS-Geräts
173	Die Suche von Verschütteten
182	Führung und Organisation der Kameradenrettung
182	Mehrere Verschüttete
197	Avalife Basic – überlebensoptimiertes Handeln in der Kameradenrettung

## **007 ERSTE HILFE 199**

201	Ausrüstung
203	Lebensrettende Sofortmaßnahmen – ABC
209	Weitere Erste Hilfe
213	Unterkühlung
216	Evakuierung
225	Sonstige Probleme

## **008 ORIENTIERUNG UND TOURENPLANUNG 227**

230	Ausrüstung
230	Die Karte
235	Der Kompass
238	Höhenmesser/Altimeter
239	Navigieren bei schlechter Sicht
240	Das GPS
242	Üben
243	Tourenplanung

<b>009</b>	<b>SKIBERGSTEIGEN</b>	<b>261</b>
263	Ausrüstung	
263	Techniken	
265	Kletterausrüstung	
271	Das Seil	
277	Knoten	
283	Ski tragen	
302	Anseilen	
323	Fixpunkte in kombiniertem Gelände	
331	Sichere Fortbewegung im Gelände	
340	Abseilen	
356	Grundlagen der Kameradenrettung im Skibergsteigen	
362	Anpassen an das Gelände	
<b>010</b>	<b>SKIFAHREN AUF GLETSCHERN</b>	<b>363</b>
365	Gletscher	
366	Spuranlage	
367	Ausrüstung	
370	Taktik	
374	Spaltenbergung	
381	Üben	
<b>011</b>	<b>SKITOUREN</b>	<b>383</b>
386	Ausrüstung	
387	Aufstieg mit Fellen	
390	Übernachten	
<b>012</b>	<b>STEILE ABFAHRDEN</b>	<b>397</b>
399	Ausrüstung	
400	Üben	
413	Der Autor und sein Team	
414	Literatur	
416	Impressum	