

<b>A. Einleitung - warum dieses Buch?</b>	8
<b>B. Voraussetzungen für das Klettersteiggehen</b>	9
<b>C. Geschichte der Klettersteige</b>	10
<b>D. Arten von Klettersteigen</b>	12
<b>E. Bauarten von Klettersteigen</b>	16
<b>F. Schwierigkeit und Anforderung</b>	18
(Kletter)technische Schwierigkeit: A – F/G oder K (KS) I – 7/8	18
Schwierigkeitsbewertung von Kletterstellen (UIAA Skala)	21
Gesamtanspruch	21
<b>G. Ausrüstung</b>	23
Hardware	23
Klettersteigset	23
Sicherungstechnischer Hintergrund	26
Klettergurte / Helm	28
Sicherungsseil	29
Zusatzzkarabiner und Bandschlingen	29
Seilrolle und Rücklaufsperrre	31
Gletscherausrüstung	31
Schuhwerk	31
Klettersteighandschuhe	32
Sonstige Bergausrüstung	33
Notfallausrüstung	34
<b>H. Tourenplanung</b>	35
Planungscheckliste Klettersteig	35
Infoquellen für die Tourenplanung	38
Auswahl des Tourenziels	38
Detailauswahl Klettersteig	41
Zusammenführung der Auswahlkriterien	42
Ausrüstungsauswahl	42
Alternativtourenziel	42
Tourenplanung mit GPS	43
<b>I. Sicher auf der Tour</b>	45
Zustieg	45
Anlegen der Ausrüstung	48
Helm und Gurte anlegen	48
Klettersteigset anlegen	49
Kurzfixierung montieren	50
Partner(check)	51

<b>Auf dem Klettersteig</b>	52
Sicherung	53
Umhängen	54
Spezielle Steigstellen	55
Abstände einhalten!	56
Griffe und Trittarten	57
Karabinerführung	58
Kurzfixierung	58
Zusatzsicherung mit Seil	60
Das Für und Wider der Seilsicherung/Seilkit	62
Rücklaufsperrre/Überholen	63
Zeitplanung und Rasten/Geländewechsel/Abstieg	63
Absteigen / Talabstieg	65
<b>Besondere Gefahren</b>	66
Selbstüberschätzung	66
Nachlässige Sicherung mit Sturz / Sturz	68
Schlechte, lockere Seile	68
Steinschlag	71
Gewitter	72
Gefahren auf hohen Bergen	73
<b>J. Notsituation auf der Klettersteigtour</b>	74
Allgemeines Verhalten bei einem Bergunfall	74
Besonderes Verhalten bei Klettersteigunfällen	76
Hilfe bei Blockaden	76
Sturz ins Klettersteigset	79
Notruf	79
Haftung	81
<b>K. Klettersteigtouren mit Kindern</b>	82
Tourenplanung und Steigauswahl	82
Ausrüstung für Kinder	84
Kinder auf dem Klettersteig	85
<b>L. Training</b>	87
<b>M. Erklärung der Toposkizze</b>	91
<b>N. Literatur</b>	92
<b>O. Index</b>	94