

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

Auf dem Klettersteig	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
Rücklaufsperre/Überholen	63
Zeitplanung und Rasten/Geländewechsel/Abstieg	63
Absteigen / Talabstieg	65
Besondere Gefahren	66
Selbstüberschätzung	66
Nachlässige Sicherung mit Sturz / Sturz	68
Schlechte, lockere Seile	68
Steinschlag	71
Gewitter	72
Gefahren auf hohen Bergen	73
J. Notsituation auf der Klettersteigtour	74
Allgemeines Verhalten bei einem Bergunfall	74
Besonderes Verhalten bei Klettersteigunfällen	76
Hilfe bei Blockaden	76
Sturz ins Klettersteigset	79
Notruf	79
Haftung	81
K. Klettersteigtouren mit Kindern	82
Tourenplanung und Steigauswahl	82
Ausrüstung für Kinder	84
Kinder auf dem Klettersteig	85
L. Training	87
M. Erklärung der Toposkizze	91
N. Literatur	92
O. Index	94