

01_AUSRÜSTUNG WARTUNG	7
1.1 Ausrüstung Wartung	9
1.2 Ausrüstung im Überblick	10
1.3 Eispickel - Eisgeräte	13
1.4 Steigeisen	17
1.5 Schuhe	20
1.6 Eisschrauben	21
1.7 Sonstige Hardware	22
1.8 Wartung der Ausrüstung	25
02_EIS UND RISIKEN	29
2.1 Eisarten	30
2.2 Eisbildung und Stabilität	33
2.3 Eisklettern und Lawinengefahr	42
03_EISKLETTERTECHNIK	45
3.1 Schlagen	46
3.2 Steigen	47
3.3 Bewegungsformen	49
3.4 Taktik	51
3.5 Mixed-Klettern Drytooling	54
04_SICHERUNGSTHEORIE	59
4.1 Textile Fasern im Bergsport	60
4.2 Knotenkunde	68
4.3 Anseilmethoden	79
4.4 Sicherungspunkte	80
4.5 Sicherungstechnik	86
4.6 Standplatzbau im Eis	100
4.7 Abseilmanöver	110
4.8 Rettungstechnik	120
05_INDEX	124
06_LITERATUR	126
07_SCHWIERIGKEITSSKALA	128