

Inhalt

- 6 Vorwort
- 7 Einführende Gedanken
- 9 Spielformen des Skibergsteigens und Freeridens
- 10 Skitouren
 - 10 Skitouren auf Pisten
 - 11 Skihochtouren
 - 11 Skidurchquerungen
 - 12 Expeditionen mit Ski
 - 13 Freeriding
 - 14 Touren mit Snowboard
- 15 Wettkämpfe
 - 15 Skitourenrennen
 - 15 Freeriding
- 17 Ausrüstung
 - 18 Lawinen-Notfallausrüstung
 - 18 Zusätzliches Zubehör
 - 19 Standard-Notfallausrüstung
 - 19 LVS-Geräte
 - 20 Lawinensonden
 - 20 Lawinenschaufeln
 - 21 LVS-Technologie
 - 21 Normanforderungen
 - 21 Funktion der LVS-Geräte
 - 23 Kriterien eines guten LVS-Geräts
 - 24 Gerätespezifische Besonderheiten
 - 24 Analoge LVS-Geräte
 - 25 Optionale Zusatz-Notfallausrüstung
 - 25 Lawinen-Airbag-Systeme (ABS)
 - 26 Avalung
 - 27 Backup-Sender
 - 27 Gruppen-Notfallausrüstung
 - 27 Biwaksack
 - 28 Erste-Hilfe-Ausrüstung
 - 28 Handy/Funk
 - 28 Reparaturmaterial
 - 28 Sicherungsausrüstung
 - 29 Gurt
 - 29 Seil/Hilfsleine
 - 30 Helm & Protektoren
 - 32 Steigeisen/Pickel
 - 32 Eisschrauben
 - 33 Seilklemmen
 - 33 Band- und Prusikschlingen
- 34 Tourenausrüstung
 - 34 Ski & Board
 - 37 Tipps zur Skipflege
 - 37 Bindungen
 - 40 Zubehör
 - 41 Schuhe
- 43 Orientierungsmittel und weitere Hilfsmittel
 - 43 Karte/Kompass/Planzeiger
 - 43 GPS/Höhenmesser
 - 44 Gletscher- und Skibrille
 - 45 Fernglas
 - 45 Stimlampe
 - 45 Schneeprofilaufnahme und Schneedeckentests
- 46 Reparaturausrüstung
 - 46 Skiwachs
- 49 Aufstiegs- und Abfahrtstechniken
 - 50 Sicher hinauf und hinunter
 - 51 Aufstiegstechnik mit Ski
 - 52 Gehen mit Steigfellen
 - 53 Gehen mit Harscheisen
 - 54 Richtungsänderungen
 - 61 Hangquerungen
 - 61 Kurzes Abfahren mit Steigfellen
 - 62 Aufstiegs- und Abstiegstechnik ohne Ski
 - 62 Trageweise der Ski
 - 64 Gehen ohne Steigeisen
 - 69 Verhalten beim Ausgleiten und Stürzen auf Schnee- und Firnfeldern
 - 70 Gehen mit Steigeisen
 - 75 Leichte Grat- und Blockkletterei
 - 76 Tritttechnik (Klettertechnik der Beine)
 - 77 Grifftechnik (Klettertechnik der Arme und Hände)
 - 78 Kontrolle des Körperschwerpunktes
 - 78 Körperspannung
 - 78 Frontales Klettern (Steigtechnik)
 - 79 Spreiztechnik
 - 80 Klettern mit Steigeisen
 - 80 Abklettern

83	Abfahrtstechnik mit Ski	143	Risikomanagement beim Skibergsteigen
83	Der Weg	144	Risiken beim Skibergsteigen
89	Anpassung	144	Gefahren kennen und erkennen
90	Skitechniken für typische Schnee- und Geländesituationen	144	Risikobegriff
103	Angewandte Lawinenkunde	145	Risikodreischritt
104	Einleitung	145	Risikobildende Faktoren
104	Neues in der Lawinenkunde	146	Risikomanagement
105	Wissen kann das Risiko vermindern	147	Risikoreduktion für Skitouren (3 × 3 als Struktur)
106	Grundlagen Schnee und Lawinen	147	Konsequenzanalyse
106	Eigenschaften des Schnees	147	Risikotransparenz und -kommunikation
106	Schneelumwandlungsarten	148	Taktiken zur Risikoreduzierung
108	Bewegungen in der Schneedecke und Schwachsichten	148	1. Taktik im Aufstieg
109	Lawinenbildung und Lawinenarten	152	2. Risikoreduzierung im Aufstieg
113	Lawinenlagebericht und Alarmzeichen	154	3. Taktik in der Abfahrt
114	Europäische Lawinengefahrenstufenskala	155	4. Risikoreduzierung in der Abfahrt
116	Regionalisierung und Zusatzinformationen	158	5. Taktik beim Freeriden
118	Alarmzeichen und kritische Neuschneemenge	159	6. Taktik am Gletscher
119	Risikoabschätzung mit der SnowCard	161	7. Verschüttetensuche und Lawinenrettung
119	Eine grafische Methode	173	Sicherungstechniken
120	Erste Hauptfrage: Gefahrenstufe?	174	Sicherungstechnische Grundlagen
120	Zweite Hauptfrage: Hangsteilheit?	174	1. Anseilen
122	Dritte Hauptfrage: günstig oder ungünstig nach LLB?	177	2. Fixpunkte
122	Beurteilen des Risikopotenzials und Vorsichtsmaßnahmen im Gelände	182	3. Standplätze in Schnee, Firn, Eis und Fels
124	Die analytische Abschätzung mit Gefahrenmustern und Schneedeckentests	185	4. Sicherung in Seilschaften
124	Gefahrenmuster Neuschnee	189	5. Abseilen und Ablassen
125	Gefahrenmuster Triebschnee	193	Sicherungstechniken am Gletscher
126	Gefahrenmuster Altschnee	193	Die Gletscherseilschaft
127	Gefahrenmuster Nassschnee	196	Spaltenbergung im Winter
128	Gefahrenmuster Gletschnee	197	Selbstrettung aus der Spalte
129	Differenzierung der Gefahrenmuster und Beurteilung	201	Partnerrettung aus der Spalte
129	Schneedeckentest	205	Natur- und Umweltschutz
131	Entscheiden – Strategie und Risiko- management	206	Gedanken zu einem umweltverträglichen Skisport abseits der Pisten
131	Strategieablauf	206	Die Alpen als Rückzugsraum
136	Risikomanagement Freefide	207	Nadelöhr Winter
137	Faktor Mensch	208	Wildtiere und ihre Lebensräume
137	Objektive Aspekte	212	Bergwald – Schalenwildproblematik
138	Subjektive Aspekte	213	Störungen vermeiden
140	Situationsbedingte und systemimmanente Aspekte	214	Gute Verhältnisse? – Eine Frage der Perspektive
		216	Perspektiven
		218	Anhang