

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