

Vorwort	7
Zum Gebrauch des Buches	8
Hinweise zu den Tourenempfehlungen	11
1. Bevor es los geht	12
1.1 Persönliche Voraussetzungen	13
1.2 Mit wem gehe ich auf Tour ?	14
1.2.1 Gruppendynamik	14
1.2.2 Motivation	15
1.2.3 Falsche Sicherheit	16
1.2.4 Erfahrung	16
1.3 Ausstattung auf Tour	17
1.3.1 Bekleidung	17
1.3.2 Technische Ausrüstung	20
1.3.3 Sicherheitsausrüstung	23
1.3.4 Sinnvolle Ausrüstungsgegenstände	24
2. Das sollte man wissen !	26
2.1 Schnee und Lawinen	27
2.1.1 Kleine Lawinenkunde	27
2.1.2 Kleine Schneekunde	30
2.1.3 Wie entsteht eine Schneebrettlawine?	35
2.2 Wetter	36
2.3 Orientierung	36
2.3.1 Sinnvolles Kartenmaterial	36
2.3.2 Messung von Distanzen und Höhenunterschieden	37
2.3.3 Messung von Hangneigungen	38
2.3.4 Hangneigungen im Gelände	39
2.3.5 Technische Hilfsmittel zur Orientierung	40
3. Wo soll's denn hingehen ?	42
3.1. Tourenplanung	43
3.1.1 Lawinenlagebericht	43
3.1.2 Elementare Reduktionsmethode	45
3.1.3 Gefahrenmuster	47
3.1.4 Zeitplanung	51
3.1.5 Wetterverschlechterung	52
3.1.6 Gruppengröße und Eigenkönnen	53
3.1.7 Zusammenfassung	55

4. Auf geht's.	56
4.1 Das richtige Tempo	57
4.2 Gefahrenzeichen	57
4.2.1 Frischer Triebsschnee	58
4.2.2 Frische Lawinen	58
4.2.3 Wumm-Geräusche	58
4.2.4 Schneemäuler	59
4.2.5 Wetterlage	59
4.3 Verhaltensstandards auf Tour	59
4.3.1 LVS Check	60
4.3.2 Absprache zwischen den Gruppenmitgliedern	60
4.3.3 Sicherheitsabstände im Aufstieg	60
4.3.4 Sicherheitsabstände bei der Abfahrt	61
5. Notfall-Management	62
5.1 Jede Minute zählt	63
5.2 Notfall-Algorithmus	64
5.3 Was alles passieren kann	67
6. Tourenempfehlungen	70
Nockberge »»	
1. Matehanshöhe	72
2. Klölingnock	74
3. Königstuhl	76
4. Gaipahöhe	78
5. Peitlernock	80
6. Stubeck	82
7. Mirnock	84
8. Millstätter Alpe	86
9. Rosennock	88
10. Falkert	90
11. Großer Speikkofel	92
12. Wintertalernock	94
13. Eisenhut	96
14. Kilnprein	98
Lesachtal »»	
15. Dorfberg	100
16. Golzentipp	102
17. Steinrastl	104
18. Samalm	106
19. Schwalbenkofel	108
20. Hoher Börsing	110