

Inhaltsverzeichnis

Danke	8
Vorwort	9

KAPITEL I

Ausrüstung	10
Eisgeräte	12
Schuhe	20
Steigeisen	23
Seile	26
Eisschrauben	27
Helme	28
Klettergurte	28
Sicherungsgeräte	29
Stirnlampen	30
Rucksäcke	31
Zubehör	31
Der Kauf von Eisausrüstung	33
<i>Instandhaltung des Materials</i>	33
Pflege der Hauen	34
<i>Instandhaltung der Schrauben</i>	37

KAPITEL 2

Kleidung und Ernährung	38
Spezielle Kleidung	42
Wie man langes Sichern am Stand überlebt	44
Ernährung fürs Klettern unter kalten Bedingungen	45
<i>Geh Eisklettern!</i> von Kim Cszimazia	47

KAPITEL 3

Grundlagen des Eiskletterns	52
Eisbildung: Das Medium verstehen	55
Basiswissen Steigeisen	62
Grundlagen zur Bewegung im Eis	63
Schwierigkeitsgrade im Eis	81
Taktik für lange Routen	84

KAPITEL 4	
Standplatz, Sicherung und Vorstieg	88
Sichern	90
Vorstieg im Eis	95
Vorstieg einer Seillänge	104
<i>Barry Blanchard stürzt beim Eisklettern</i> von Barry Blanchard	110
KAPITEL 5	
Der Abstieg	112
Der Abstieg	114
Abseilstellen	115
<i>Was tun, wenn sich die Seile verklemmen?</i>	117
<i>Wie man eine Abalakov ohne Hooker fädelt</i> von Joe McCay	121
<i>Cluster Luck</i> von Scott Semple	122
KAPITEL 6	
Fortgeschrittene Eistechnik	126
Techniken für steiles Eis	128
Dünnes Eis	131
Klettern von Eis am Beginn der Saison	134
Freihängendes und freistehendes Eis	135
<i>Suffer Machine Sturz</i> von Raphael Slawinski	139
KAPITEL 7	
Vorstieg und Absicherung von Mixedrouten	140
Sicherungen	142
Kreative Nutzung von Schlingen	146
Seilhandhabung	147
Bohrhaken	147
KAPITEL 8	
Mixedklettern	150
Ethik	152
Mixed Techniken	152
Drytooling	157
Fußtechnik	163
Bewegungstricks	165
Der Übergang vom Fels zum Eis	168
Klippen	169
Stürze	173
Technik für häufig begangene Mixedrouten	174

KAPITEL 9	
Verhalten in den Bergen im Winter	176
Fahrzeuge	178
Schneeschuhe und Ski	179
<i>Mehrtägige Klettereien</i>	180
KAPITEL 10	
Überlebensstrategien	182
Lawinen	184
Biwaks	188
Unfälle und Rettung	189
<i>Eine Lektion</i>	193
KAPITEL 11	
Training für Eis- und Mixedklettern	194
Periodisierung	196
Spezifische Anpassung an Trainingsreize	196
Effektives Training	197
Trainingsprogramme	198
Spezifische Übungen	200
Aerobes Ausdauertraining (Kondition)	214
Trainingspläne	215
<i>Die goldene Regel</i> von Rob Owens	218
Glossar	220
Stichwortverzeichnis	222