

INHALT

Vorwort	5	Taktik bei der Abfahrt (PG)	54
Einführende Gedanken zum Alpin-Lehrplan	8	Auswahl der Abfahrtsroute	54
Einführung	9	Spurwahl	54
		Fahren mit der Gruppe	57
		Risikobewusstes Verhalten in Bezug auf die Lawinengefahr	60
		Verhalten in vergletschertem Gelände	61
		Besonderheiten beim Freeriding	62
 Aufstiegstechnik mit Ski (WP)	 12		
Gehen mit Steigfellen	13		
Gehen mit Harscheisen	14		
Richtungsänderungen	14		
Hangquerungen	18		
Kurzes Abfahren mit Steigfellen	18		
 Aufstiegs- und Abstiegstechnik ohne Ski (PG)	 19	Sicherungstechnische Grundlagen	68
Trageweise der Ski	20	Knoten	68
Gehen ohne Steigeisen	21	Anseilen	71
Gehen mit Steigeisen	23	Fixpunkte in Schnee, Eis und leichtem Fels	72
Leichte Grat- und Blockklettere	27	Sicherungstechnik am Gletscher	74
 Taktik beim Aufstieg (PG)	 31	Anseilen am Gletscher	74
Spuranlage	32	 Sicherungstechnik in absturzgefährdetem Gelände	 76
Gehtempo	35	Auf- und Abstieg am Fixseil	76
Gehen mit der Gruppe	36	Begehen von Seilversicherungen	78
Pausen, Rastplätze und Skidepots	37	Leichtes Klettern in Seilschaft	79
Risikobewusstes Verhalten in Bezug auf die Lawinengefahr	38	Abseilen	83
Verhalten in vergletschertem Gelände	38		
 Abfahrtstechnik mit Ski (WP)	 41		
Grundvoraussetzungen der Skitechnik	42		
Grundfunktionen	43		
Aktionen und Bewegungsspielräume	44		
Skitechniken für typische Schnee- und Geländesituationen	46		

	Training (WP) _____	194
	Faktoren der Leistungsfähigkeit	
	beim Skibergsteigen und Freeriding	194
	Trainingsgrundlagen	194
	Training der konditionellen Fähigkeiten	196
	Trainingssteuerung	199
Skibergsteigen und Freeriding		
im Überblick (WP) _____		88
Skitouren	88	
Skihohtouren	89	
Skidurchquerungen	90	
Freeriding	90	
Ausrüstung für das Skibergsteigen		
und Freeriding (WP) _____		91
Notfallausrüstung für Skitouren		
und Freeriding	91	
Optionale Notfallausrüstung	95	
Grundausrüstung für das Skibergsteigen		
und Freeriding	96	
Erweiterte Ausrüstung für Skihohtouren	102	
Grundlagen der Schnee- und		
Lawinenkunde (PG) _____		107
Lawinenarten	108	
Lawinenbildende Faktoren	109	
Schneebrettauslösung	122	
Risikomanagement (PG) _____		124
Grundlagen des Risikomanagements	124	
Beurteilung der Lawinengefahr	133	
Risikobewusstes Verhalten im Gelände	168	
Verhalten nach einem Lawinenunfall	177	
Tourenplanung (WP) _____		188
Ablauf der Tourenplanung	189	
Einzelne Schritte der Tourenplanung	189	
Laufende Tourenplanung unterwegs	193	
Tourenauswertung	193	
	Skibergsteigen und Freeriding	
	liegen im Trend	202
	Alpentiere in Gefahr!	203
	Jungwald ist Schutzwald	206
	Skitouren auf Pisten – ohne Konflikte?	209
	Umweltfreundliche Anreise	210
	Umweltfreundlich auf Hütten	212
	Anhang _____	214
	Adressen und Telefonnummern	
	der alpinen Vereine	214
	Literatur	214
	Register	215