

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Einführung	10
Grundwissen	13
Natur und Umwelt	14
Wetter	30
Orientierung	41
Gefahren im Gebirge	54
Ausrüstung	67
Bekleidung	68
Tourenausrüstung	71
Notfallausrüstung	81
Planen & Entscheiden	83
Tourenplanung	84
Entscheidungsfindung	98
Gruppenbergsteigen	109
Führen	110
Gruppen im Gebirge	112
Bergsteigen mit Kindern	116
Berg- und Alpinwandern	119
Klettersteig	127
Bouldern	135
Besser klettern	139
Verschiedene Aspekte des Kletterns	140
Klettertechnik	147

Seil, Knoten und Sicherungsgeräte	165
Das Seil	166
Knoten	174
Anseilen	180
Sicherungsgeräte	187
Klettern	193
Kletterhalle	194
Klettergarten	208
Verankerungen im Fels	222
Mehrseillängen-Routen	228
Abseilen	242
Hochtouren	253
Technik in Schnee und Eis	254
Verankerungen in Schnee und Eis	261
Gletschertouren	266
Sicherung auf Hochtouren	269
Taktik auf Hochtouren	284
Rettung	291
Erste Hilfe	292
Biwak	301
Evakuieren	302
Kameradenrettung im Fels	303
Spaltenrettung	312
Organisierte Rettung	323
Anhang	325
Literatur	326
Bildnachweis	329
Checklisten	330
Links, Apps und Telefonnummern	332
Stichworte	335
Autoren	338