

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Verfasser	7
Einführung	9
Grundwissen	11
Tiere im Bergwinter	12
Wetter	23
Orientierung	32
Gefahren im Gebirge	45
Fitness und Ernährung	54
Ausrüstung	59
Bekleidung	60
Tourenausrüstung	62
Notfallausrüstung	66
Technische Zusatzausrüstung	71
Lawinen	75
Lawinenarten	76
Auslösung einer Schneebrettlawine	79
Lawinenbildende Faktoren: Verhältnisse	86
Lawinenbildende Faktoren: Gelände	99
Lawinenbildende Faktoren: Mensch	104
Beschreibung der Lawinengefahr	104
Risiko abschätzen und minimieren	112
Einzelhang	121
Planen & Entscheiden	131
Tourenplanung	132
Entscheidungsfindung	146
Führen von Gruppen	156
Schneetouren	159
Aufstieg	160
Abfahrt	162
Skitouren	164
Snowboardtouren	168

Schneeschuhtouren	170
Freeriden	171
Zu Fuss in Schnee und Eis	172
Sicherung	179
Knoten	180
Anseilen	183
Verankerungen in Schnee und Eis	189
Sicherung bei Abrutschgefahr	194
Ablassen und Abseilen	199
Gletscherbegehungen	201
Eisklettern	205
Material	206
Technik	210
Sicherung	214
Verhältnisse	223
Taktik	225
Schwierigkeitsbewertung	229
Rettung	231
Erste Hilfe	232
Evakuieren	241
Biwak	243
Lawinenrettung	247
Spaltenrettung	260
Organisierte Rettung	271
Anhang	275
Literatur	276
Bildnachweis	279
Checklisten	280
Links, Apps und Telefonnummern	282
Stichworte	286
Autoren	289