

Inhalt

6	Vorwort DAV	56	Trekking
7	Vorwort der Autoren	56	Speed Hiking / Trailrunning / Berglauf / Skyrunning
8	Warum Bergwandern?	57	Sonstiges
11	Bewegungstechnik	58	Ausrüstung
12	Gehen als Bewegungskunst	58	Schuhe
13	Wie lerne und trainiere ich Berg-Gehen?	60	Bekleidung
15	Bewegungskompetenz – Trittsicherheit	63	Weiterer Schutz gegen Kälte, Sonne und Regen
19	Tritte erkennen und trittsicher nutzen	65	Rucksack
21	Gehen auf- und abwärts auf Wegen	66	Stöcke
24	Vom Gehen zum Steigen	67	Orientierungs-Hilfsmittel
27	Anspruchsvolles bis wegloses Gelände	69	Spezialausrüstung für Klettersteige
27	Wurzeln und Äste	71	Spezialausrüstung für Firn und Schnee
28	Schutt und Blockwerk	74	Spezialausrüstung für Mehrtagestouren und Trekking
30	Gras und Schrofen	76	Weitere optionale Spezialausrüstung
32	Schnee und Firn	78	Wanderregionen
40	Vom Steigen zum Klettern	80	Alpine Infrastruktur
40	Begehen von leichten Drahtseilpassagen	80	Wege
41	Leichtes Klettern	84	Hütten
43	Klettersteiggelände bis KS B/C kraftsparend und sicher begehen	87	Orientierung
46	Wanderstöcke sinnvoll nutzen	89	Karte, klassisch und digital
48	Die Rolle des Tempos	94	Führer, klassisch und digital
51	Theoretische Grundlagen	95	Zusätzliche Hilfsmittel: Höhenmesser, Kompass
52	Spielformen des Bergwanderns	98	Digitale Hilfsmittel
52	Wandern	99	Orientierungspraxis im Gelände
53	Bergwandern	107	Wetter
54	Bergsteigen	107	Grundlegende Zusammenhänge
54	Klettersteiggehen	112	Typische Wettersituationen und -abläufe im Gebirge
55	Weitwandern	117	Wetter-Informationen zielgerichtet recherchieren und auswerten
		120	Planung
		120	Klassische und moderne Informationsquellen sinnvoll nutzen
		123	Das 3x3 des Bergwanderns
		125	Wie wird der Plan gemacht?
		126	Reflektion = Lernen fürs nächste Mal

127 Tipps zur Taktik

- 127 Grundlegendes
- 130 Taktiktipps für Tagestouren
- 130 Taktiktipps zum Trailrunning
- 130 Mehrtagestouren, Hüttentrekking, Weitwandern
- 131 Trekkingtouren außerhalb
- 132 Wandern im Winter

133 Wandern als Gesundheitssport

- 133 Gesundheitsnutzen des Wanderns
- 134 Gesundheitsgefahren beim Wandern
- 134 Wandern im Seniorenalter
- 136 Wandern mit Handicap
- 137 Training
- 138 Ernährung

141 Wandern mit Kindern

- 141 Als Familien-Gemeinschaft unterwegs
- 141 Alters- und Entwicklungsstufen
- 142 Wandern mit Kleinkindern (bis 3 Jahre)
- 143 Wandern mit Vorschulkindern (3 bis 6 Jahre)
- 144 Wandern mit Schulkindern (7 bis 12 Jahre)
- 145 Aus Kindern werden Mitwanderer (ab 12 Jahren)

146 Als Gruppe unterwegs – Sicherheit ohne Seil

- 146 Vorbereitung
- 148 Unterwegs

152 Notfall am Berg

- 153 Notfallausrüstung und Bergapotheke
- 154 Aufbau der Alpinen Rettungsorganisation, Notruf
- 156 Die Grundstruktur der Ersten Hilfe
- 161 Lebensrettende Sofortmaßnahmen
- 163 Typische Verletzungen und Hilfsmaßnahmen
- 166 Kälte- und Hitzeschäden und Hilfsmaßnahmen
- 169 Typische Gesundheitsprobleme und Hilfsmaßnahmen
- 170 Eine Nacht überstehen

173 »Gut« unterwegs

174 Das F. U. N.-Prinzip

176 »umsichtig«

- 176 Risiko und Management
- 179 »Objektive« alpine Gefahren
- 181 Alpine Gefahr »Mensch«
- 183 Der »Faktor Mensch« als Chance
- 184 Wellness-Oase Alpen

186 »naturverträglich«

- 187 Wandergebiete als Natur- und Kulturräum
- 190 Natur verstehen = erleben = schützen
- 191 Lebensraum Alpen
- 208 Zu Gast in der Natur
- 209 Klimaschutz und ökologischer Fußabdruck

214 »freundlich«

- 214 Freundlich zu Partner und Gruppe
- 215 Freundlich zu den Anderen
- 215 Freundlich als (Over-)Tourist
- 217 Eine Frage der Perspektive
- 218 Wir lieben die Berge

220 Literaturempfehlungen und Webtipps

221 Stichwortverzeichnis