

Inhalt

Vorwort	4	Einfache Klettertechniken	39
Vorbereitung	5	Gehen auf Eis, Schnee und Firn	43
Training	5		
Partnerwahl	6	Alpine Gefahren	51
Tourenwahl	8	Steinschlag	51
		Lawinen	53
Ausrüstung	11	Gewitter	54
Kleidung	11	Nacht und Nebel	57
Stiefel	13	Wettersturz	58
Jacke	15		
Material	16	Rettungsmaßnahmen	59
Rucksack	16	Notbiwak	59
Skistöcke	19	Verhalten nach einem	
Erste-Hilfe-Set	20	Unfall	59
Wetter	23	Naturschutz	65
Information	23	Adressen	66
Wetterzeichen	24		
		Wetterdienste	67
Orientierung	27	Deutschland	67
Wanderführer	27	Schweiz	67
Kartenlesen	27	Österreich	67
Kompaß	31	Frankreich	68
		Italien	68
Techniken des Berg- wanderns	35	Glossar	69
Gehen in leichtem Ge- lände	35	Index	72
Gehen in mittlerem und schwerem Felsgelände	37		