

# Inhalt

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