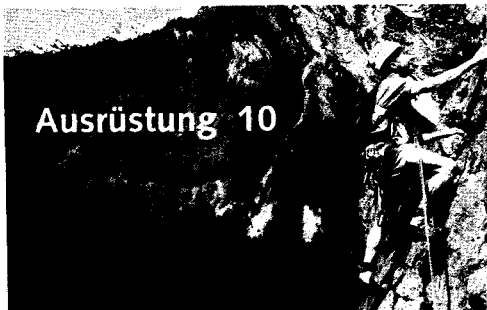


Geleitwort _____ 5

**Einführende Gedanken zum
Alpin-Lehrplan** _____ 8

Einführung _____ 9



**Bekleidung, sonstige Ausrüstung und
Ausrüstung für Skitouren** _____ 12

Bekleidung 12

Bergschuhe 18

Bergsteigerrucksäcke 19

Höhenmesser 21

Bussolen 21

Schlafsäcke 23

Biwaksäcke (Wetterschutzsäcke) 25

Rettungsdecken 25

Liegematten 26

Stirnlampen 26

Bergsteigerzelte 27

Sonnenschutzbrillen 29

Skibrillen 31

Tourenski	31
Tourenskibindungen	34
Tourenskistöcke	35
Steigfelle	36
Tourenskischeuhe	37
Verschüttetensuchgeräte	39
Lawinen-Airbag-System ABS	40
Lawinenschaufeln	40
Lawinensonden	41

Alpintechnische Ausrüstung _____ **42**

Seile	42
Reepschnur, Band und genähte Schlingen	52
Knoten	55
Anseilgurte	57
Karabiner	60
Klemmkeile	63
Klemmgeräte	69
Normalhaken	73
Bohrhaken	79
Felshammer, Klemmkeilhammer, Zubehör	82
Abseilachter	84
Seilrollen	85
Cliffhänger – Skyhook	85
Seilklemmen	86
Klettersteigbremsen	87
Eispickel und Eisgeräte	90
Steigeisen	99
Eisschrauben, Eishaken	104
Firnhaken	108
Firnanker	109
T-Anker	109
Helme	110

Sicherungstheorie _____ **116**

Physikalische Zusammenhänge 116

Seildurchlauf und

Sturzstreckenverlängerung 117

Sicherungspraxis _____ **117**

Kameradensicherung 117

Halbmastwurfsicherung (HMS) 118

Selbstsicherung 120

Zwischensicherungen 121

Sicherung mit Zwillingsseil 121

Sicherung der Dreierseilschaft 122

Weitere Methoden der Kameraden-
sicherung 123

Seilführung 124

Belastung der Sicherungskette in Fels
und Steileis 126

Sicherung auf Klettersteigen 132

Sicherung auf Gletschern 132

Sicherung auf Firn- und Gletscher-
hängen 138

Glieder der Sicherheitskette _____	142
Gefahren der Körpersicherung	142
Alternative zur Mitreißgefahr auf Firn- und Gletscherhängen	144
Gefahren alternativer Anseilmethoden	144
Kontrollierter und unkontrollierter Sturz	145
Fallgeschwindigkeiten	148
Sicherer mit einem Helm	150
Redundanz	150

Anhang _____	152
Glossar	152
Adressen und Telefonnummern der alpinen Vereine	159