

Knoten	Sackstich	6
	Achterknoten	6
	Prusikknoten	8
	Bandklemmknoten	8
	Halbmastwurf	10
	Mastwurf	10
	Ankerstich	10
	Bandschlingenknoten	12
	Weberknoten	12
Anseilen	Hüftgurt	14
	Hüft- und Brustgurt	20
	Klettersteig	22
	Seil verkürzen	26
Sichern in Halle und Klettergarten	Partnercheck	28
	Standort des Sichernden	30
	Partnersicherung	32
	Zwischensicherungen	38
	Sturz	40
	Ablassen	42
	Toprope	44
	Umbau am Umlenkpunkt	46
Standplatz	Der Zentralpunkt	48
	Stand an einem Fixpunkt	50
	Verspannungen	54
	Reihenverankerung	58
	Ausgleichsverankerung	60
	Stand an Eisschrauben	64
	Standplatz in Schnee und Firn	68

Steckpickel	70	
Verankerung mit Schi	70	
Eissanduhr „Abalakow“	72	
Toprope im Eis	72	
Zwischensicherungen	74	Sichern in Mehr-
Seilkommandos	74	seillängentouren
Seilschaften	76	
Methoden der Partnersicherung	82	
Die Gletscherseilschaft	92	Gletscherseilschaft
Der Abseilpunkt	94	Abseilen
Selbstsicherung und Seilvorbereitung	96	
Abseilgerät und Kurzprusik	98	
Ablauf	100	
Rettungstechnik	102	Rettungstechnik
Fixieren	102	
Prusiktechnik	104	
Expressflaschenzug	106	
Seilrollenflaschenzug	108	
Selbstseilrolle	110	
Seilverlängerung	110	
Mannschaftszug	112	
Seilrolle	112	
Münchhausentechnik	116	
Die drei Seiltypen	120	Rund ums Seil
Seilnorm	122	
Häufige Fragen	125	