

# Über den Autor, Symbole 9

---

## Vorwort 10

---

## Vorbereitung 11

---

Training 12

Partnerwahl 13

Tourenwahl 14

Bergwandern mit Kindern 18

## Ausrüstung 23

---

Kleidung 24

Stiefel 27

Jacke 29

Rucksack 30

Stöcke 34

Erste-Hilfe-Set 34

Weitere Hilfsmittel 35

## Wetter und Orientierung 39

---

Information 40

Wetterzeichen 41

Wanderführer 44

Kartenlesen 45

Kompass 48

GPS 50

## Techniken des Bergwanderns 52

---

Gehen in leichtem Gelände 53

Gehen in mittlerem und schwerem Felsgelände 54

Einfache Klettertechniken 57

Gehen auf Eis und Schnee 60

<b>Alpine Gefahren und Rettungsmaßnahmen</b>	<b>66</b>
Steinschlag	67
Lawinen	69
Gewitter	70
Nacht und Nebel	72
Wettersturz	73
Notbiwak	74
Verhalten nach einem Unfall	75
<b>Verhalten in den Bergen</b>	<b>79</b>
Alpin-Etikette	80
Naturschutz	81
<b>Anhang</b>	<b>83</b>
Adressen von Alpenvereine	84
Wetter-Vorhersagen	84
Webseiten	84
Glossar	85
<b>Index</b>	<b>94</b>