

Inhalt

Bergsteiger werden 7

Meine Entwicklung zum Bergsteiger 8

Alpine Geschichte 11

Alpine Geschichte – Daten und
Fakten 12

Die Spielformen des Bergsteigens 14

Die wichtigsten »Spielplätze«
des modernen Alpinisten 16

Rückkehr zum klassischen Alpinismus 19

ABC des Bergsteigens 20

Training 26

Trainingsspiele 30

Medizin 32

Rucksack-Apotheke für Touren in
den Alpen 32

Trekking- und Expeditions-
Apotheke 32

Erkrankungen und Unfälle in den
Bergen – was tun? 33



Bergwandern 35

Flora und Fauna 38

Der Aufbau der Berge 41

Das Wetter 42

Orientierung und Möglichkeiten 44

Wegloses Gelände 47

Naturbeobachtung 50
Gefahren in Schnee, Wasser,
Schrofen und Geröll 52
Orientierung mit Kompaß 54
Technik und Abenteuer 56
Das Alpine Notsignal 57

Skiwandern 59



Gletscher 63

Gefahren auf Gletschern 64
Richtiges Verhalten am Gletscher 67
Lawinenkatastrophe 68
Orientierung auf Gletschern 70
Spaltenbergung 72



Skibergsteigen 75

Technik und Aufstiegsspur 76
Lawinenunfall 78
Wetter und Lawinen 79



Trekking 83



Leichter Fels 87

Sicherungstechniken und Knoten 88
Geologie und Geographie 90
Felsformationen 92
Eignung und Ratschläge 94
Begehen von Klettersteigen 95



Schwerer Fels 99

Die Techniken des Freikletterns 100
Sicherung und Sicherheit 101
Behelfsmäßige Bergrettung 102
Eleganz und Sicherheit 103
Im steilen Fels 104



Eisgehen 107

Taktik und Technik 108
Wetter und Zeiteinteilung 112
Lawinen und Stürme 113



Klassische Wände 115

Zsigmondys Tod 116
Tourenplanung 118
Möglichkeiten und Grenzen 120



Expeditionsbergsteigen 123

Die höchsten Berge der Welt 124
Groß- und Kleinexpeditionen 125
Möglichkeiten und Gefahren 126
Gesetzgeber Natur 128

Ernährung 131

Rast, Essen und Trinken 132

Ausrüstung 135

Bekleidung 136
Checkliste für Bekleidung und
Ausrüstung 137

Wir bevölkern und verändern die Berge 138

Bergsteigerschulen 140

Lehrbücher 141

Aktiv sein und überleben 142