

Inhalt

Deutsche
Bücherei

Vorwort 6

Die Voraussetzungen 8

- Kleidung und Ausrüstung 10
- Essen und Trinken 16
- Körperliche Voraussetzungen 17
- Freude und Vernunft 18
- Tourenplanung 21
- Ablauf der Tour 22
- Unfall und Rettung 24
- Die Begleiter 27
- Mit Kindern im Gebirge 28
- Hütten, Straßen, Bahnen 49

Gelände und Technik 53

- Trittsicherheit 55
- Kleine Gehschule 56
- Auf Wegen 60
- Klettersteige 63
- Pfadloses Gehen 66
- Gras, Geröll, Fels . . . 69
- Sommerschnee 75
- Gletscher 76

Alpine Gefahren 79

- Vernunft 80
- Steinschlag 82
- Absturz 83
- Verirren 84
- Abstieg ins Unbekannte 84

4

Nebel und Gewitter 85
Nacht und Biwak 86
Schnee und Eis 87
Schwindelfreiheit 89

Orientierung 91

Kartenlesen 92
Kompaß und Höhenmesser 102
Zeitberechnung 104
Im Nebel 104
Führer, Bücher, Zeitschriften 107
Alpine Fachausdrücke 109

Das Wetter 115

Das Wettergeschehen 116
Föhn 120

Hochnebel 121
Gewitter 121
Typische Wolkenbilder 124
Zusammengefaßte Regeln 126

Die Alpen 127

Gliederung der Alpen 127
Gesteine 132
Zeichen der Alpenfaltung 132
Bergsturz 133
Gletscher 134
Flora 135

Tourenvorschläge 137

Kurs für Wanderer und Bergsteiger 137
Die spannende Route 150