

Dieter Eisner / Jochen Haase

Bergsport-Handbuch

Rowohlt


INHALT



BERGSPORT - VORWORT	6
Das bietet dieses Buch	9
Zum Gebrauch des Buches	10
Leistungsfaktoren des Berg- und Klettersports	12
BERGSPORT ALS RISIKOSPORTART	16
Risikofaktoren	18
Sicherungstheorie	22
Basis-Knotenkunde	26
Systematisch entscheiden: Die 3 x 3 Filtermethode	29
Umgang mit unsicherem Wissen:	
Das Entscheidungsszenario	32
BEGEHEN VON KLETTERSTEIGEN	34
Ausrüstung	36
Bewegungstechnische Fertigkeiten	37
Sicherungstechnische Fertigkeiten	38
Taktik und kognitive Fähigkeiten	41
HOCHTOUREN	44
Ausrüstung	46
Bewegungstechnische Fertigkeiten	48
Sicherungstechnische Fertigkeiten	58
Taktik und kognitive Fähigkeiten	62
Spezielle Bergrettungsmaßnahmen	66
KLETTERN - AUSPRÄGUNGSFORMEN, FACHBEGRIFFE UND SCHWIERIGKEITSGRADE	72
HALLENKLETTERN	76
Ausrüstung	78
Bewegungstechnische Fertigkeiten	78
Sicherungstechnische Fertigkeiten	91
Taktik und kognitive Fähigkeiten	102
SPORTKLETTERN IM KLETTERGARTEN	104
Ausrüstung	106
Bewegungstechnische Fertigkeiten	107
Sicherungstechnische Fertigkeiten	108
Taktik und kognitive Fähigkeiten	115



INHALT

ALPINES SPORTKLETTERN	116
Ausrüstung	118
Bewegungstechnische Fertigkeiten	119
Sicherungstechnische Fertigkeiten	121
Taktik und kognitive Fähigkeiten	128
Spezielle Bergrettungsmaßnahmen	131
 KLASSISCHES FELSKLETTERN	138
Ausrüstung	140
Bewegungstechnische Fertigkeiten	142
Sicherungstechnische Fertigkeiten	152
Taktik und kognitive Fähigkeiten	165
SPORTKLETTERN IM EIS (WASSEREIS UND MIXED)	166
Ausrüstung	168
Bewegungstechnische Fertigkeiten	173
Sicherungstechnische Fertigkeiten	188
Taktik und kognitive Fähigkeiten	199
Bewertung und Wettkampf	205
7*1 ALPINES EISKLETTERN	208
Ausrüstung	210
Bewegungstechnische Fertigkeiten	213
Sicherungstechnische Fertigkeiten	214
Taktik und kognitive Fähigkeiten	217
<i>dfi</i> BERGRETTUNG	224
Vorausschauen	226
Verhalten nach einem Unfall	226
Rettung aus der Luft	228
Behelfsmäßige Bergrettung	229
Erste Hilfe	232
ANHANG	238
Allgemeine Informationen	238
Literatur/Medien	241
Weiterführende Literatur	242
Zu den Autoren	244
Danksagung/Bildnachweis	245
Stichwortverzeichnis	246