

BLV SPORTPRAXIS TOP

Stefan Winter

Skitouren

mit einem Beitrag von
Martin Engler



VrmwnRT	8	Bandschlingen, Reepschnüre	26
		Sicherungsmittel	26
		Steigeisen	28
MIT SKI IM GEBIRGE		Eispickel	28
Skitouren			
Skihochtouren	12	AUFSTIEG	29
Skiduichquerungen	14	Direkter Aufstieg	30
Variantenfahren - Ski-Plus - Freeriding		Richtungsänderungen	30
		Bogengehen	30
		Bogentreten	31
AUSRÜSTUNG	16	Kombination von Bogengehen und Bogentreten	31
Sicherheitsausrüstung	16	Spitzkehre	31
Lawinenverschütteten-Suchgerät	16	Kickkehre	33
Lawinensonde	17	Hangquerungen	33
Lawinenschaufel	17	Aufstieg mit Harscheisen	33
Erste-Hilfe-Paket	18	Treppenschritte	34
Biwaksack	18	Ski tragen	34
ABS Lawinen-Airbag-System	18		
Grundausrüstung	19	ABFAHRT	36
Ski	19	Grundfunktionen	36
Skitourenbindung	21	Skibelastung	36
Skitourenschuhe	21	Kanten	38
Skitourenstöcke	22	Drehbewegung	38
Steigfelle	22	Basiselemente	38
Harscheisen	23	Basic 1: Skistellung	38
Skitourenrucksack	24	Basic 2: Vertikalbewegung	39
Zubehör		Basic 3: Arm- und Stückarbeit	39
Zusatzausrüstung für		Basic 4: Oberkörperausgleichsbewegung	39
Skihochtouren	2«		
Hüftgurt	24		
Brustgurt			
Seile	25	Abfahren im Tiefschnee	41
Karabiner	26	Befahren von Steilhängen	

Fahren bei harten, eisigen Schneeverhältnissen	45	Die Faktoren der Lawinenbildung	74
Fahren in Fim und Sulz	46	1. Faktor: Letzte Schneefalt- periode	/4
Fahren im Bruchharsch	47	a. Faktor: Windverfrachtung	75
Fahren am Seil und in der Spur	48	3. Faktor: Temperatur	80
		4. Faktor: Altschneeoberfläche	81
		5. Faktor: Altschneedecke - Tiefe	82
		6. Faktor: Gelände	85
		7. Faktor: Mensch	87
LAWINENKUNDE UND RISIKOMANAGEMENT (von Martin Engler) _____	50	Der Lawinenunfall	89
Lawinenarten	52	Erfassung	89
Lawinenlagebericht (LLB)	53	Verschüttetensuche	89
Grundaussagen zur Strategie	55		
Regel 1: Zeit und Entspannung	55	BEHELFSMÄSSIGE BERGRETTUNG UND ERSTE HILFE _____	92
Regel 2: Hoher Eingangswiderstand	55		
Regel 3: Klare Fakten	55	Spaltenbergung	92
Regel 4: 5zenarien entwerfen	55	Selbstrettungsverfahren	92
Regel 5: Checkpunkte unterwegs	56	Kameradenrettung	92
Entscheidungsablauf in Planungsphasen	59	Erste Hilfe und Maßnahmen am Unfallort	94
Die Beurteilungslevels A, B und C	60	Erste Hilfe bei Verletzungen	94
Verhaltenseinschränkungen in den unteren Beurteilungslevels	60	Anlegen von Verbänden	97
		Unfallmanagement	97
Die SnowCard	61		
Anwendungsbeschreibung	61	ORIENTIERUNG	98
Alarmzeichen	62		
Grün - Gelb - Rot	69	Karte	99
Der Faktorencheck	70	Himmelsrichtungen	99
Grundgedanke des Faktoren- checks	71	Geländeformen	99
Struktur des Faktorenchecks	71	Oberflächenbeschaffenheit	101
Auswertung des Faktorenchecks	73	Skiführer	101

Geräte als Orientierungshilfe	101	Abseilen	113
Kompass	102	Kurzprusiksicherung	114
Höhenmesser	102	Zugsicherung	114
GPS	103		
Methoden zur Orientierung im Gelände	103	TRAINTNr.	115
Einnorden der Karte mit Kompass	103	Faktoren der Leistungsfähigkeit beim Skibergsteigen	« 5
Vergleich von Gelände und Karte	104	Persönlichkeitsmerkmale	115
Standortbestimmung ohne Kompass durch Vergleich von Gelände und Karte	104	Situative Rahmenbedingungen	116
Bestimmen unbekannter Geländepunkte durch Vorwärtseinschneiden mit Kompass	104	Taktik	116
Bestimmen des Standorts durch Rückwärtseinschneiden mit Kompass	104	Bewegungs- und Sicherungstechnik	116
		Kondition	116
		Trainingsgrundlagen	116
	104	Die biologische Anpassung	117
		Allgemeine Trainingsprinzipien	117
SICHERN	106	Belastungskomponenten	117
		Aufwärmen	118
Anseilen	107		
Anseilknoten	107	Training der konditionellen Fähigkeiten	119
Anseilmethode am Gletscher	107	Ausdauertraining	119
Seilschaftsgrößen und Seilabstände	109	Krafttraining	121
		Trainingssteuerung	123
Fixpunkte im Schnee, Eis und einfachen Fels	109	Regenerationszeiten	123
Fixpunkte im Firn und weichen Schnee	109		
Fixpunkte im Eis	110	ANHANG	125
Fixpunkte im einfachen Fels	110	DAV-Projekt: Skibergsteigen umweltfreundlich	125
		Telefon und Internet	126
Klettern in Seilschaft	111	Notrufnummern in den Alpen	127
Standplatzbereitung	111		
Zwischensicherungen	113		
Seilschaft in Aktion	113	Literatur	127