

Walter Schädle-Schardt (Hrsg.)

Handbuch für Bergwandern

Klettersteiggehen und Klettern

Planung - Durchführung - Training

von

Peter Kuhn

Heiner Rank

Walter Schädle-Schardt

Wolfgang Wabel

Jürgen Zapf

Meyer & Meyer Verlag

796.52

Inhaltsübersicht

EINFÜHRUNG.....	11
A BERGWANDERN – PLANUNG UND DURCHFÜHRUNG (Heiner Rank).....	13
1 Einführung.....	13
1.1 Schrofen.....	14
1.2 Felsplatten.....	14
1.3 Geröllhalden/Blockfelder.....	14
1.4 Schnee- und Firnfelder.....	14
2 Vorbereitung einer Bergwanderung.....	15
2.1 Wer kann Bergwandern?.....	15
2.2 Wann sollte eine Bergwanderung durchgeführt werden?.....	15
2.3 Wie lange sollte eine Wanderung dauern?.....	16
2.4 Wo sollte man übernachten?.....	18
3 Durchführung einer Bergwanderung.....	19
3.1 Allgemeine Hinweise.....	19
3.2 Aufbruch.....	19
3.3 Marschordnung.....	21
4 Techniken und Taktik des Bergwanderns.....	21
4.1 Gehen aufwärts und abwärts auf befestigten Wegen.....	21
4.2 Gehen aufwärts und abwärts in weglosem Gelände.....	22
4.3 Gehen im Auf- und Abstieg im Grasgelände.....	22
4.4 Auf- und Abstieg im Schrofengelände.....	23
4.5 Auf- und Abstieg in Geröll- und Blockfeldern.....	23
4.6 Auf- und Abstieg im Firn.....	24
4.7 Sturzverhalten.....	25
4.8 Gehtempo.....	26
4.9 Pausengestaltung.....	26
4.10 Wegführung im weglosen Gelände.....	27
4.11 Verhalten bei schlechter Sicht.....	29
4.12 Verhalten bei Gewitter.....	30
4.13 Wetter und Orientierung.....	33
4.14 Zweckmäßige Orientierungshilfen für Bergwanderer.....	35

B	KLETTERSTEIGGEHEN - EINFÜHRUNG, PLANUNG UND DURCHFÜHRUNG (Walter Schädle-Schardt)	37
1	Einführung	37
2	Anforderungsprofil	38
3	Tourenplanung	39
3.1	Grundinformationen zur Tourenplanung.....	42
4	Gefahren im Klettersteig	45
5	Ausrüstung	46
5.1	Funktionelle Bekleidung.....	46
5.2	Orientierungshilfen.....	47
5.3	Klettersteigausrüstung.....	47
5.4	Erste-Hilfe-Ausrüstung.....	47
5.5	Sonstiges.....	48
5.6	Ausrüstungsbeispiel.....	49
6	Zum Umgang mit der Ausrüstung	50
7	Zum Gebrauch und zur Funktion von Helm, Kletterkomplettgurt und Klettersteigset	50
7.1	Der Helm.....	50
7.2	Der Kletterkomplettgurt (Kombigurt).....	50
7.3	Das Klettersteigset.....	52
7.4	Das Einbinden.....	54
7.5	Pflege und Lebensdauer.....	54
8	Zur Sicherungstechnik im Klettersteig	57
8.1	Die Selbstsicherung.....	57
9	Regeln zu Technik, Taktik und Training	59
9.1	Regeln zur Planung einer Tour.....	59
9.2	Regeln zur Techniks Schulung.....	59
9.3	Regeln zum Konditionstraining.....	60
9.4	Regeln zu Technik/Taktik am Einstieg.....	60
9.5	Regeln zur Orientierung.....	60
9.6	Regeln zu Technik/Taktik in der Steiganlage.....	63
9.7	Regeln zu Wetter und Steinschlag.....	64
9.8	Regeln zum Haushalten mit den Kräften.....	65
9.9	Zum Abschluss.....	66

C	FELSKLETTERN – Technik, Taktik und Training	
	<i>(Wolfgang Wabel/Walter Schädle-Schardt)</i>	67
1	Einführung	67
2	Bouldern – Klettern in Absprunghöhe	69
2.1	Ausrüstung	70
2.2	Sicherungstechnik	72
3	Klettertechniken	73
3.1	Die Basistechniken	74
3.2	Die Steigtechnik	79
3.3	Zur Technik des Abkletterns	79
3.4	Die Reibungstechnik	81
3.5	Die Spreiztechnik	82
3.6	Die Stemmtechnik	87
3.7	Die Klemmtechniken	88
3.7.1	Die Schulterrissstechnik	88
3.7.2	Die Faust- und Handrissstechnik	89
3.7.3	Die Fingerrissstechnik	90
3.8	Die Piaztechnik	90
4	Klettern mit Topropesicherung	91
4.1	Aspekt Ausrüstung	92
4.2	Aspekt Sicherungstechnik	99
4.3	Zur Schwierigkeitsbewertung	100
4.4	Knoten	101
4.5	Zum Ablauf der Topropesicherung	107
4.6	Das Abseilen	112
4.7	Aspekt Klettertechnik	116
5	Klettern im Vorstieg	118
5.1	Aspekt Ausrüstung	118
5.2	Aspekt Sicherungstechnik	123
5.3	Seilkommandos und Standplatzwechsel	129
5.4	Zwischensicherungen	130
5.5	Aspekt Klettertechnik	131
6	Klettern im Gebirge	133
6.1	Aspekt Ausrüstung	133
6.2	Aspekt Sicherungstechnik	136

6.3	Aspekt Klettertechnik.....	137
7	Körperliche Vorbereitung – „Training“.....	137
8	Vorbereitung eines Klettergartentages.....	140
9	Vorbereitung einer Gebirgstour.....	140
D	MEDIZINISCHE GESICHTSPUNKTE UND ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN ZUM BERG- WANDERN UND KLETTERN (<i>Jürgen Zapf</i>).....	143
1	Gesundheitlicher Nutzen – gesundheitliches Risiko.....	144
2	Orthopädische Gesichtspunkte.....	147
3	Bergsteigen mit Kindern.....	151
4	Bergsteigen in höherem Alter.....	151
5	Ermüdung und Erschöpfung.....	153
6	Körperliche Vorbereitung – „Training“.....	155
6.1	Allgemeine Empfehlungen.....	155
6.2	Wandern als Basistraining.....	156
6.3	Laufen.....	157
6.4	Rad fahren.....	158
6.5	Rollschnelllauf.....	159
6.6	Skilanglauf.....	159
7	Ernährung	159
7.1	Kalorienbedarf.....	159
7.2	Empfehlungen zur Nahrungszusammensetzung.....	161
8	Anpassungen an die Höhe – Anpassungsstörungen	165
8.1	Kurzfristige Reaktionen und längerfristige Gewöhnung des Organismus.....	165
8.2	Anpassungsstörungen an die Höhe.....	167
8.3	Vermeidungsstrategie.....	169
8.4	UV-Strahlen: Gefahren und Konsequenzen.....	170
9	Unfallvermeidung und erste Hilfe	171
9.1	Allgemeines Verhalten.....	171
9.2	Spezielle Erste-Hilfe-Situationen und Maßnahmen vor Ort.....	174
9.3	Bewusstseinszustand.....	175
9.4	Störungen des Herz-Kreislauf-Systems.....	177

9.5	Verletzungen	185
9.6	Verhalten bei so genannten „Bagatellschäden“	195
10	Alarmierung der Bergrettung	197
10.1	Allgemeines	197
10.2	Was tun, wenn der Hubschrauber kommt?	197
11	Ausstattung einer Erste-Hilfe-Box	199
E	DER BERGSPORT AUS ÖKOLOGISCHER SICHT – ENTFREMDUNG UND BEFREUNDUNG (Peter Kuhn)	201
1	Einführung	201
2	Bergsport und Umwelt – eine vielschichtige Beziehung	201
3	Potenzielle Problemfelder in der Beziehung zwischen dem Bergsport und seiner Umwelt	207
3.1	Problemfeld Ausrüstung	207
3.2	Problemfeld An- und Abreise	210
3.3	Problemfeld Berggehen und Klettern	213
3.4	Problemfeld Rasten, Lagern und Wohnen	219
3.5	Problemfeld Indoor- und Kunstwandklettern	223
4	Von der Umwelt zur Mitwelt – Ansätze für eine nachhaltige Befreundung zwischen Mensch und Natur im Medium Bergsport	225
4.1	Mitweltlichkeit als Erfahrungsprinzip im Bergsport	225
4.2	Selbsterfahrung im Bergsport	226
4.3	Mitweltlichkeit als Handlungsprinzip im Bergsport	229
	LITERATURVERZEICHNIS	231
	STICHWORTVERZEICHNIS	233