

α 1801866

ic

# Alpin-Lehrplan Band 3

Peter Geyer  
Andreas Dick

Hochtouren  
Eisklettern



7916.52

# INHALT

Vorwort .....	5
Einführende Gedanken zum Alpin-Lehrplan .....	8
Einführung .....	9



<b>Gehtechnik ohne Steigeisen</b> .....	12
Gehen in spurbarem Schnee	12
Gehen im Firn	13
Bremsen von Rutschen	17

<b>Stufen schlagen</b> .....	18
------------------------------	----

<b>Geh- und Klettertechnik mit Steigeisen</b> .....	20
Elementarstufe	21
Grundstufe	31
Oberstufe	42
Extremstufe	48
Erweiterte Erfahrungen	57
Anhang zur Technik	62

<b>Klettertechnik im Fels und in kombiniertem Gelände</b> .....	63
Sicher und kraftsparend klettern	63
Tritttechnik	64
Grifftechnik	65
Bewegungstechnik	67
Abklettern	70
Tipps zum Klettern in kombiniertem Gelände	71

<b>Taktisches Verhalten</b> .....	72
Allgemeine Taktik	72
Spezielle Taktik	77



<b>Sicherungstechnische Grundlagen</b> .....	90
Knoten	90
Anseilen	92
Sicherungsmittel und Fixpunkte	94

<b>Sicherungstechnik am Gletscher</b> .....	100
Anseilen am Gletscher	100
Gehen und sichern am Gletscher	101

<b>Sicherungstechnik in absturzgefährdetem Gelände</b> .....	102
Anseilen in alpinem Gelände	102
Klettern in der Seilschaft	103
Begehen von Seilversicherungen	112
Gehen am »kurzen Seil«	115
Gehen auf Firngraten	116
Abseilen	117
Einrichten einer Toprope-Umlenkung im Eis	121



<b>Spielformen des Hochtourengehens und Eiskletterns</b> .....	124
Gletschertouren	124
Klassische Hochtouren	124
Klassisches Eisklettern	125
Steileisklettern	125

Große kombinierte Touren	125
Expeditionsbergsteigen	126
Wasserfallklettern	127
Mixedklettern	127
Dry Tooling	128
<b>Ausrüstung für das Hochtourengehen und Eisklettern</b>	<b>129</b>
Allgemeine Ausrüstung	129
Grundausrüstung für das Begehen von Gletschern	131
Zusatzrüstung für das Begehen von Firn- und Eisflanken und von Eiswänden	133
Zusatzrüstung für das Klettern an gefrorenen Wasserfällen und in kombinierten Routen	134
<b>Alpine Gefahren</b>	<b>135</b>
Subjektive Gefahren	136
Objektive Gefahren	137
<b>Gletscherkunde</b>	<b>142</b>
Entstehung und Bewegung	142
Gletscherspalten	142
Moränen	143
<b>Wetterkunde</b>	<b>144</b>
Grundlegende Zusammenhänge	144
Wetterbestimmende Luftmassen	145
Typische Wolkenformen	145
Typische Wettererscheinungen	147
Typische Wetterlagen	150
Möglichkeiten zur Bergwetterprognose vor Ort	152
<b>Behelfsmäßige Bergrettung und Erste Hilfe</b>	<b>154</b>
Spaltenbergungsverfahren	154
Rückzugsmethode	158
Selbst- und Kameradenrettung bei Eis- und kombinierten Klettertouren	159
Erste Hilfe und Maßnahmen am Unfallort	163
<b>Biwak</b>	<b>165</b>
Anforderungen an einen Biwakplatz	165
Verhalten im Biwak	166
Tipps zum Biwakieren	166
<b>Orientierung</b>	<b>167</b>
Karte, Gebietsführer und Anstiegsblätter	168
Geräte als Orientierungshilfen	172
Methoden zur Orientierung im Gelände	176

<b>Tourenplanung</b>	<b>178</b>
Informationsquellen	178
Tourenziel und Gebiet	179
Jahreszeit	179
Allgemeine Verhältnisse	179
Momentane Wetterlage	179
Leistungsfähigkeit und Können der Teilnehmer	180
Anforderungen und technische Schwierigkeiten	180
Akklimatisationszustand	180
Zeitplan	181
Ausrüstung	182
<b>Traininglehre</b>	<b>182</b>
Grundstruktur des Trainings	182
Leistungsbestimmende Faktoren	182
Anforderungsprofile der Bergsportarten	183
Training der Psyche	183
Training der Taktik	185
Training der Technik	185
Training der konditionellen Fähigkeiten	187



<b>Bedeutung der Alpen</b>	<b>192</b>
<b>Umwelt- und Naturschutz in den Alpen</b>	<b>193</b>
Anreise	193
Unterwegs	194
Übernachten auf Schutzhütten	196
Glossar	198
Literatur	198
<b>Anhang</b>	<b>199</b>
Adressen und Telefonnummern der alpinen Vereine	199