

101 Dinge  
die ein  
**Bergsteiger**  
wissen muss



BRUCKMANN

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
1 Achttausender   Oder: Was sind die höchsten Berge der Erde?	8
2 Almwirtschaft   Oder: Saison-Bauernhof auf zwei Etagen	9
3 Alpen   Oder: Das schönste Gebirge der Welt	11
4 Alpenpflanzen   Oder: Diese drei muss man kennen	14
5 Alpenstädte   Oder: Wie lebt sich's in den Bergen?	17
6 Alpenvereine   Oder: Wen gibt es noch außer dem DAV?	22
7 Alpinismus   Oder: Wenn Mensch und Berg einander treffen	24
8 Aufstiegshilfe   Oder: Schnell und bequem nach oben	25
9 Ausrüstung   Oder: Krust und Krempel zum Klettern	27
10 Bergführer   Oder: Dein Freund und Helfer nach oben	28
11 Berg Heil!   Oder: Wie begrüßt man am Berg korrekt?	29
12 Berg-Merkmale   Oder: Wann ist ein Berg ein Berg?	30
13 Bergrettung   Oder: Wer hilft uns da raus?	31
14 Bergschuh   Oder: Wie leicht darf es denn sein?	32
15 Bergsport   Oder: Was tun wir denn dort oben?	33
16 Bergwetter   Oder: Sonnenbrand und Schädelweh	34
17 Blasen   Oder: Wo drückt der Schuh?	37
18 Brockengespenst   Oder: Geisterstunde am Berg	37
19 Chamonix/Mont Blanc   Oder: Die Welthauptstadt für Ski und Alpinismus	38
20 Cerro Torre   Oder: Die Diva unter den Weltbergen	39
21 DAV   Oder: Der Alpen-ADAC?	40
22 Dolomiten   Oder: Die »Bleichen Berge«	43
23 Doping   Oder: Treibstoff für die Zündung nach oben	44
24 Dramen am Berg   Oder: Große Katastrophen der Alpingeschichte	45

25	Eisgeräte   Oder: Scharfe Zähne für das Eis	47
26	Ernährung   Oder: Wer nicht isst, soll auch nicht arbeiten!	48
27	Erste Hilfe   Oder: Was tun bei einem Bergunfall?	49
28	Extremsport   Oder: Wahnsinn oder Selbsterfahrung?	52
29	(Berg-)Film   Oder: Großes Outdoor-Kino	53
30	Fixpunkte   Oder: Mein fester Punkt im Felsall	55
31	Flachlandtiroler   Oder: Wie man sich blamieren kann	57
32	Freiklettern   Oder: Wie man sich täuschen kann	58
33	Früher Vogel   Oder: Warum man am Berg nicht ausschlafen darf – und wann doch.	59
34	Führer/Informationsquellen   Oder: Wo bitte geht es denn da zum Gipfel?	60
35	Gebirgsentstehung   Oder: Auf und nieder immer wieder	62
36	(Alpine) Gefahren   Oder: Wovon man sich hüten sollte	63
37	Gehen – Steigen – Klettern   Oder: Die Kunst des Sich-Bergauf-Bewegens	68
38	Gesteine   Oder: Wir haben es in der Hand	72
39	Gipfel und Rituale   Oder: Von Gruß bis Kreuz	73
40	Gletscher   Oder: Wie lange noch?	75
41	Große Alpengipfel   Oder: Welches sind die großen Brocken?	76
42	Hallenklettern   Oder: Heute bleibt der Felsen kalt	80
43	Helden der Berge   Oder: Die großen Bergsteiger	80
44	Highlights der Alpingeschichte   Oder: Marksteine des Alpinismus	85
45	Himalaja und Karakorum   Oder: Das Dach der Welt	87
46	Höhenbergsteigen   Oder: Wenn die Luft dünner wird	88
47	Hüttenwirt   Oder: Arbeiten, wo andere Urlaub machen	89
48	Kinder am Berg   Oder: Großes Spiel für kleine Leute	90
49	Kletterjargon   Oder: Allez, komm, block das Fingerloch auf Schulter durch!	92
50	Klettersteige   Oder: Am Drahtseil in die Vertikale	94

51	Klimawandel   Oder: Wie wir künftig zu Berge ziehen werden	96
52	Knoten   Oder: Halten muss er!	98
53	Landkarten   Oder: Berglandschaften plattgemacht	99
54	Literatur   Oder: (Berg-)Bücher, die man lesen sollte	101
55	Luft unterm Hintern   Oder: Wie man die Berge von oben sehen kann	103
56	Lieder   Oder: Bergvagabunden sind wir	104
57	Lügen   Oder: Wenn ich's dir doch sag'!	106
58	Messner   Oder: Der größte Bergsteiger aller Zeiten?	107
59	Mittelgebirge   Oder: Uralt und typisch deutsch	108
60	Moderne Bergsportarten   Oder: Was man am Berg so alles machen kann	110
61	Motorsport   Oder: Mit dem Radl ins Gebirge?	113
62	Mountainbike   Oder: Zweirad-Ritter versus Fußvolk?	114
63	Naturfreunde   Oder: Links schlägt das Wander-Herz	116
64	Naturschutz   Oder: Warum wir erhalten sollten, was uns erhält	117
65	Notruf   Oder: Wir wollen hier weg!	120
66	Nördliche Kalkalpen Ost   Oder: Bergziele von Salzburg bis Wien	121
67	Nördliche Kalkalpen West   Oder: Der Bayern liebste Berge	123
68	Nordwände   Oder: Wo die wilden Kerle pickeln	128
69	Ökosysteme   Oder: Mutter Natur und ihre »Häuser«	130
70	Panorama   Oder: Ist das da hinten der Großvenediger?	131
71	Pausen   Oder: Wer langsam geht, geht gut ...	132
72	Pearls, Alpine   Oder: Wie geht nachhaltiger Tourismus?	133
73	Pfad   Oder: Huch, da geht's aber runter!	134
74	Rucksack   Oder: Was muss wirklich mit?	135
75	Runterkommen   Oder: Heimweg verzweifelt gesucht	137
76	Sammeln und jagen   Oder: Wie man Bergziele finden kann	139
77	Schwierigkeitsbewertungen   Oder: Wie schwierig ist schwierig?	140

78	Seilschaft   Oder: Gemeinsam in den Tod?	142
79	Seven Summits   Oder: Was Spezialisten so sammeln	143
80	Sicherungstechnik   Oder: Seilschaft, Umlenken oder gletschermäßig?	148
81	Sennerin   Oder: Zenzi, lass dein Haar herab!	150
82	Solo   Oder: A poor, lonesome cowboy ...	150
83	Spaltenrettung   Oder: Wie kommen wir da wieder raus?	151
84	Spielformen des Bergsports   Oder: Welches Spielchen hätten S' denn gern?	152
85	Stars der Moderne   Oder: Helden der Neuzeit	154
86	Tiere der Alpen   Oder: Bitte nicht füttern!	156
87	Tourenplanung   Oder: Gut geplant ist halb gegangen	161
88	Transalp   Oder: Einer fuhr über den Berg	163
89	Trekking   Oder: Ich geh' meilenweit	163
90	Übernachten am Berg   Oder: Alpine Nächte sind lang	165
91	UV-Strahlung   Oder: Sonne tut nicht nur gut	167
92	Vegetationszonen   Oder: Was wächst denn wo?	168
93	Viertausender   Oder: Der Alpen magische Marke	169
94	Vögel der Alpen   Oder: Was fliegt denn da?	171
95	Watzmann   Oder: Wann dei Zeit kommt, nachand holt er di	173
96	Weltgebirge   Oder: Auf die Gipfel der Erde	176
97	Westalpen   Oder: Alpine Höhepunkte zwischen Bodensee und Mittelmeer	178
98	Wetterschutzkleidung   Oder: Wenn die Jacke selber atmet	182
99	Zentralalpen   Oder: Gneis und Eis von Tirol bis in die Schweiz	184
100	Zugspitze   Oder: Höher geht's nicht im deutschen Land	187
101	Zwiebelprinzip   Oder: Gut ein- und ausgepackt	188
	Register	190
	Impressum	192