

# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort . . . . .	5
Aus Unfällen lernen . . . . .	9
Bergwandern – die einfachste Form des Bergsteigens . . . . .	10
Herz und Kreislauf sollten stimmen . . . .	24
Dolinen – eine heimtückische Gefahr . . . . .	30
So leicht stirbt sich's nicht. . . . .	40
Klettersteige – sehr beliebt und gefragt . . . . .	57
Wie sicher sind Klettersteige? . . . . .	69
Blitzschlaggefahr auf Klettersteigen . . . . .	83
Steinschlaggefahr auf Klettersteigen . . . . .	95
Der Übergang ist schwierig – von der Kletteranlage ins alpine Gelände . . . . .	99
Unsere Seile halten mehr als wir glauben . . . . .	108
Selbstsicherung am Standplatz – wichtig zum Überleben . . . . .	125
Der Band(schlingen)knoten – eine beinahe unendliche Geschichte . .	136
Nicht auszurotten – immer wieder Klebeband . . . . .	146
Auch beim Abseilen ist alles möglich . . . . .	153

Abseilen an nur einem Seilstrang? . . . . .	164
Synchron-Abseilen . . . . .	168
Auf die Lage kommt es an – Karabinerversagen durch Abseilachter. . . . .	172
Beim Ablassen kann das Seil zu kurz sein. . . . .	178
Toprope-Haken sind zum Topropen da . . . . .	192
Schmelzverbrennung – es reichen wenige Meter. . . . .	198
Was sonst noch alles passieren kann . . . . .	204
»Darwin-Award« – ein Preis für besondere Intelligenzleistung . . . . .	214
No risk – no fun! Der Mensch sucht das Risiko . . . . .	222
Mund halten oder nicht? Das ist hier die Frage . . . . .	238
Glück im Unglück . . . . .	252
Bergwacht und Bergrettung – ein harter und gefährlicher Job . . . . .	267
Alkohol am Berg – wie viel Promille sind erlaubt? . . . . .	304
Zum Staunen und Schmunzeln . . . . .	309
Dank und ein Wort zum Schluss. . . . .	316
Stichwortverzeichnis . . . . .	318
Bildnachweis . . . . .	320