

**Träume sind da,
um sie zu verwirklichen 7**

Vorwort 9

**Alpine Spielformen
zwischen Fels und Eis. 11**

Gletscherwandern 12

Hochtour klassisch 12

Kombinierte Touren 13

Eiswände 14

Vom Wasserfall zum Everest –

Sonderformen 15

Strategie, Risiko und Erlebnis. . . . 19

Von der Idee zur Tour 19

Routenbeschreibungen und
Schwierigkeitsbewertungen. 20

Faktor Mensch:

Ich, die Gruppe, der Berg 22

Tourenplanung Schritt für Schritt . 25

Epilog: Fehlerkultur 29

Hochtour als Kunst:

Erlebnis und Genuss 30

Ausrüstung 33

Strategische Basis 33

Software – Bekleidung und Schuhe 33

Hardware –

technische Grundausstattung 35

Notfallausrüstung 39

Wenn es steiler wird 44

Orientierung im Gelände 47

Die topografische Karte 48

Der Höhenmesser 50

Der Peilkompass 50

Von der Karte ins

Gelände und zurück 52

Natürliche Orientierungshilfen. . . . 57

Orientieren mit GPS 60

Gehen, Steigen, Klettern 67

Gehen in Schnee und Firn. 68

Abfangen von Stürzen im Schnee . 69

Stufenschlagen 71

Vertikalzackentechnik auf dem

aperen Gletscher. 71

| | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|------------|
| | Unfallursachen | 121 |
| | Vorbereitet sein: | |
| | Was tun im Notfall?..... | 131 |
| | Bergung im Steilgelände | 135 |
| | Bergung aus der Spalte | 139 |
| | Biwak – sicher durch die Nacht .. | 144 |
| | Wasserfall- und | |
| | Mixedklettern..... | 147 |
| | Die Materie Eis | 147 |
| | Bewertung der | |
| | Schwierigkeiten | 148 |
| | Spezielle Klettertechniken | |
| | für gefrorene Wasserfälle | 149 |
| | Mixedklettern | 152 |
| | Strategie im Wasserfall. | 159 |
| | Beispieltouren | 163 |
| | Großvenediger, 3674 m – | |
| | Normalweg von Süden über | |
| | Defreggerhaus..... | 163 |
| | Breithorn, 4164 m – Über- | |
| | schreitung von Ost nach West ... | 167 |
| | Piz Palü, 3900 m – | |
| | Bumillerpfeiler..... | 170 |
| | Anhang | 179 |
| | Wetter | 179 |
| | Umweltaspekte | 184 |
| | Literatur, Telefonnummern | |
| | und Internet..... | 187 |
| | Register | 188 |
| | Impressum..... | 192 |
| Am Firngrat | 79 | |
| Klettern im steilen Eis..... | 80 | |
| Klettern im kombinierten Gelände . | 84 | |
| Sicherungspraxis | 87 | |
| Knoten | 87 | |
| Die Gletscherseilschaft..... | 93 | |
| Fixpunktsicherung – | | |
| Standplatzbau in Schnee und Eis . | 98 | |
| Fixseile und Seilversicherungen | | |
| begehen..... | 103 | |
| Firn- und Felsgrate begehen..... | 105 | |
| Abstieg und Abseilen | 111 | |
| Die Seilschaft in Bewegung | 115 | |
| Notfälle meistern | 119 | |
| Vom Erlebnis zur Erfahrung | 119 | |
| Alpine Gefahren | | |
| erkennen und bewerten | 119 | |