

Inhalt

- 6 Vorwort
- 6 Einführende Gedanken zum Alpin-Lehrplan
- 7 Einführung
- 9 Sicherungstechnik
- 10 Grundlagen
 - 10 Energie ist Kraft mal Weg
 - 12 Risikoabwägung
 - 13 Die Lehrmeinungsampel
- 14 Sicherung
 - 14 Sturzmodell
 - 14 Fangstoß, Sturzzug, Reibung, Bremsweg und Sturfaktor
- 16 Knoten
 - 16 Anseilknoten
 - 17 Verbindungsknoten
 - 19 Sicherungsknoten
 - 21 Knotenfestigkeiten
- 26 Anseilen
 - 26 Anseilmethoden
 - 27 Anseilen mit Hüftgurt
 - 27 Anseilen mit Hüft-/Brustgurt-Kombination
 - 28 Anseilen mit Doppelseil
 - 29 Anseilen in der Seilweiche
 - 29 Anseilen am Gletscher
 - 30 Anseilen am Klettersteig
- 31 Selbstsicherung
 - 31 Selbstsicherung am Standplatz
 - 32 Selbstsicherung am Fixseil
 - 33 Selbstsicherung am Geländerseil
 - 33 Selbstsicherung beim Abseilen
- 34 Partnersicherung
 - 34 Dynamische Sicherung
 - 34 Gletscherseilschaft
 - 35 Seilabbund
 - 36 Gehen am gleitenden Seil
 - 36 Sicherung in Seilschaft
- 37 Bedienung von Sicherungsgeräten
 - 37 Die Drei-Bein-Logik
 - 39 Bremskraft von Sicherungsgeräten
 - 39 Bodennahes Sichern
 - 40 Halbmastwurfsicherung
 - 44 Tube-Sicherung
 - 47 Achtersicherung
- 49 Grigri-Sicherung
- 50 Cinch-Sicherung
- 50 Ergo-Sicherung
- 51 Mega Jul- und Jul²-Sicherung
- 52 Smart-Sicherung
- 53 Sicherung mit dem Click-Up
- 54 Typische Bedienungsfehler
- 58 Sicherungs- und Sturztraining
- 60 Nachsichern
- 63 Klettern im Vorstieg
 - 63 Zwischensicherungen
 - 63 Einhängen von Zwischensicherungen
 - 66 Seilführung im Vorstieg
 - 67 Taktik des Vorsteigens
- 68 Anbringen von Fixpunkten
 - 68 Sanduhrschlingen
 - 68 Baumschlingen
 - 69 Köpfelschlingen
 - 69 Keile und Klemmgeräte
 - 72 Knotenschlingen
 - 72 Normalhaken
 - 74 Bohrhaken
 - 78 Eisschrauben
 - 79 Eissanduhren
- 80 Sicherungsmethoden
 - 80 Fixpunktsicherung
 - 82 Körpersicherung
- 86 Standplatzbau
 - 86 Fixpunkteinteilung
 - 87 Theoretische Grundlagen
 - 88 Grundsätzliche Regeln beim Standplatzbau
 - 89 Reihenschaltung – Kräfteverteilung
 - 92 Stände, die nur auf Zug nach unten halten müssen
 - 92 Stand an einem soliden Fixpunkt
 - 94 Stand an zwei soliden Fixpunkten
 - 95 Stand an einem soliden und einem fraglichen Fixpunkt
 - 96 Stand an zwei fraglichen Fixpunkten
 - 98 Stand an mehreren fraglichen Fixpunkten
 - 100 Sonderfälle und Spezialformen
 - 102 Geeignete Sicherungsgeräte am Stand
- 104 Umlenkungen
 - 104 Toprope-Umlenkung
 - 106 Abbauen von Routen

108 Abseilen
108 Abseilgeräte
110 Abseilsicherungen
113 Einrichten von Abseilständen im Fels
114 Einrichten von Abseilständen im Eis
116 Organisation und Tipps
117 Ablassen
117 Ablassen aus der Toprope-Situation
117 Ablassen vom Standplatz
118 Begehen von Klettersteigen
119 Sicherungstechnik
120 Sicherheitsregeln
120 Zusätzliche Seilsicherung
122 Klettersteigbremsen für Kinder und leichte Personen
122 Seilkommandos
122 Seilkommandos im Klettergarten
122 Seilkommandos in alpinen Routen
124 Grundregeln des Sportkletterns
126 Sicherungskompetenz von Kindern
127 Aufsichtsformen und Hintersicherung
128 Kletterschein
129 Tourenplanung
129 Routen-Topos
130 Schwierigkeitsbewertungen
131 Alpine Gefahren
132 Einfache Rettungsmethoden
132 Notfallregeln
134 Schleifknoten
135 Seilverlängerung
138 Rücklaufsperrern
139 Expressflaschenzug
140 Lose Rolle
141 Schweizer Flaschenzug
142 Abseilbergung

142 Abtransport
144 Selbstrettung (Prusiken)

147 Ausrüstung

148 Normen und Bestimmungen
148 Europäische Norm
149 Die UIAA-Norm
149 Persönliche Schutzausrüstung
151 Seile
151 Dynamische Seile
156 Statische Seile
156 Gurte
159 Karabiner
163 Schlingen
163 Bandmaterial
164 Reepschnüre
164 Expressschlingen
167 Bohrhaken
171 Sicherungsgeräte
172 Helme
174 Keile und Klemmgeräte
176 Sonstige Hardware
176 Normalhaken
176 Seilklemmen
178 Seilrollen
179 Klettersteigbremsen
181 Steigeisen
183 Pickel und Eisgeräte
186 Eisschrauben

188 Anhang

188 Register
190 Literatur