

© des Titels »Bergsteigen. Das große Handbuch« von The Mountaineers (978-3-7423-0265-6)
2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

BERGSTEIGEN DAS GROSSE HANDBUCH

The Mountaineers (Hrsg.)

riva

INHALT

Vorwort 9

TEIL I. GRUNDLAGEN FÜR OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

Kapitel 1.	Erste Schritte	14
Kapitel 2.	Kleidung und Ausrüstung	18
Kapitel 3.	Zelten, Essen und Wasser	50
Kapitel 4.	Körperliches Training	87
Kapitel 5.	Navigation	99
Kapitel 6.	Draußen unterwegs	138
Kapitel 7.	Keine Spuren hinterlassen	149
Kapitel 8.	Zugang und Verantwortung	158

TEIL II. GRUNDLAGEN DES KLETTERNS

Kapitel 9.	Das Sicherungssystem	162
Kapitel 10.	Standplatzbau und Sichern	185
Kapitel 11.	Abseilen	215

TEIL III. FELSKLETTERN

Kapitel 12.	Felsklettern	238
Kapitel 13.	Sichern im Fels	267
Kapitel 14.	Vorstieg	283
Kapitel 15.	Technisches Klettern und Bigwalls	305

TEIL IV. SCHNEE, EIS UND BERGSTEIGEN

Kapitel 16.	Bergsteigen in Schnee und Eis	350
Kapitel 17.	Lawinensicherheit	386
Kapitel 18.	Gletscherbegehung und Spaltenbergung	411
Kapitel 19.	Eisklettern	441
Kapitel 20.	Wasserfall- und Mixedklettern	471
Kapitel 21.	Expeditionsbergsteigen	486

TEIL V. FÜHRUNG, SICHERHEIT UND RETTUNG

Kapitel 22.	Tourenleitung	504
Kapitel 23.	Sicherheit	517
Kapitel 24.	Erste Hilfe	524
Kapitel 25.	Bergrettung	547

TEIL VI. DIE BERGWELT

Kapitel 26.	Die Geologie der Berge	566
Kapitel 27.	Der Schneekreislauf	574
Kapitel 28.	Bergwetter	585

Anhang: Bewertungsskalen	595
Glossar	603
Quellen	609
Index	617