

INHALT

001	BERGGESPÜR	027
002	BERGWETTER	041
043	Konsequenzen des Wetters	
044	Grundlagen	
044	Tiefdruckgebiete	
046	Hebung	
047	Isothermen	
047	Schnee	
049	Föhn/Chinook	
049	Hochdruck	
050	Meteorologische Regeln	
050	Wind	
003	SCHNEE- UND LAWINENKUNDE	051
054	Lockerschneelawinen	
055	Nassschneelawinen	
056	Schneebrettlawinen	
058	Schichten in der Schneedecke	
058	Schneemetamorphose	
063	Warum, wann und wo entstehen potenzielle Schneebretter und wie werden sie ausgelöst?	
066	Warum, wann und wo entstehen Schwachschichten?	
066	Warum, wann und wo entstehen Gleitschichten und welche Rolle spielt die Art des Untergrundes?	
070	Warum, wann und wo kommt es zu einem kritischen Verhältnis zwischen Spannungen und Festigkeit in der Schneedecke?	
071	Warum, wann und wo geht ein Schneebrett ab und wodurch wird es ausgelöst?	
082	Geländeformen	
082	Geländefallen	
085	Typische Lawinenauslösepunkte	
085	Hangneigung	
088	Hangnutzung	
088	Neuschnee und Lawinengefahr	
089	Exposition	
092	Regionale klimatische Besonderheiten und die Stabilität der Schneedecke	
094	Schneedecken-Faustregeln für Skifahrer	
004	BEURTEILUNG DER LAWINENGEFAHR	095
098	Schneeprofile	
098	Das Ziel	

099	Der Entscheidungsrahmen	
108	Risiko-Management mit der 3x3-Filter- und Reduktionsmethode	
109	Interpretation des Lawinenlageberichts	
122	Die 3x3-Filtermethode	
005	SKIFAHREN ABSEITS DER PISTE	131
133	Ausrüstung	
140	Die Gruppe	
142	Guten Schnee finden	
143	Die Schlüsselfaktoren: Exposition, Steilheit, Höhenlage	
144	Bruchharsch	
153	Taktik und sicheres Skifahren	
154	Linienwahl	
006	KAMERADENRETTUNG	157
160	Kameradenrettung und Lawinenrettungsausrüstung	
160	Rettungsausrüstung	
165	Verhalten bei einer Lawine	
166	Rettung von Lawinenverschütteten	
168	Notfallplan Lawinenunfall	
169	Tragarten des LVS-Gerätes	
169	Überprüfung des LVS-Gerätes	
172	Anwendungssicherheit des LVS-Geräts	
173	Die Suche von Verschütteten	
182	Führung und Organisation der Kameradenrettung	
182	Mehrere Verschüttete	
197	Avalife Basic - überlebensoptimiertes Handeln in der Kameradenrettung	
007	ERSTE HILFE	199
201	Ausrüstung	
203	Lebensrettende Sofortmaßnahmen - ABC	
209	Weitere Erste Hilfe	
213	Unterkühlung	
216	Evakuierung	
225	Sonstige Probleme	
008	ORIENTIERUNG UND TOURENPLANUNG	227
230	Ausrüstung	
230	Die Karte	
235	Der Kompass	
238	Höhenmesser/Altimeter	
239	Navigieren bei schlechter Sicht	
240	Das GPS	
242	Üben	
243	Tourenplanung	

009	SKIBERGSTEIGEN	261
263	Ausrüstung	
263	Techniken	
265	Kletterausrüstung	
271	Das Seil	
277	Knoten	
283	Ski tragen	
302	Anseilen	
323	Fixpunkte in kombiniertem Gelände	
331	Sichere Fortbewegung im Gelände	
340	Abseilen	
356	Grundlagen der Kameradenrettung im Skibergsteigen	
362	Anpassen an das Gelände	
010	SKIFAHREN AUF GLETSCHERN	363
365	Gletscher	
366	Spuranlage	
367	Ausrüstung	
370	Taktik	
374	Spaltenbergung	
381	Üben	
011	SKITOUREN	383
386	Ausrüstung	
387	Aufstieg mit Fellen	
390	Übernachten	
012	STEILE ABFAHRTEN	397
399	Ausrüstung	
400	Üben	
413	Der Autor und sein Team	
414	Literatur	
416	Impressum	