

Bergwandern Trekking

Alpin-Lehrplan 1



ROTHER

Inhalt

6 Vorwort DAV

7 Vorwort der Autoren

8 Warum Bergwandern?

11 Bewegungstechnik

12 Gehen als Bewegungskunst

13 Wie lerne und trainiere ich Berg-Gehen?

15 Bewegungskompetenz – Trittsicherheit

19 Tritte erkennen und trittsicher nutzen

21 Gehen auf- und abwärts auf Wegen

24 Vom Gehen zum Steigen

27 Anspruchsvolles bis wegloses Gelände

27 Wurzeln und Äste

28 Schutt und Blockwerk

30 Gras und Schrofen

32 Schnee und Firn

40 Vom Steigen zum Klettern

40 Begehen von leichten Drahtseilpassagen

41 Leichtes Klettern

43 Klettersteiggelände bis KS B/C
kraftsparend und sicher begehen

46 Wanderstöcke sinnvoll nutzen

48 Die Rolle des Tempos

51 Theoretische Grundlagen

52 Spielformen des Bergwanderns

52 Wandern

53 Bergwandern

54 Bergsteigen

54 Klettersteiggehen

55 Weitwandern

56 Trekking

56 Speed Hiking / Trailrunning / Berglauf /
Skyrunning

57 Sonstiges

58 Ausrüstung

58 Schuhe

60 Bekleidung

63 Weiterer Schutz gegen Kälte, Sonne
und Regen

65 Rucksack

66 Stöcke

67 Orientierungs-Hilfsmittel

69 Spezialausrüstung für Klettersteige

71 Spezialausrüstung für Firn und Schnee

74 Spezialausrüstung für Mehrtagestouren
und Trekking

76 Weitere optionale Spezialausrüstung

78 Wanderregionen

80 Alpine Infrastruktur

80 Wege

84 Hütten

87 Orientierung

89 Karte, klassisch und digital

94 Führer, klassisch und digital

95 Zusätzliche Hilfsmittel: Höhenmesser,
Kompass

98 Digitale Hilfsmittel

99 Orientierungspraxis im Gelände

107 Wetter

107 Grundlegende Zusammenhänge

112 Typische Wettersituationen und -abläufe
im Gebirge

117 Wetter-Informationen zielgerichtet
recherchieren und auswerten

120 Planung

120 Klassische und moderne Informations-
quellen sinnvoll nutzen

123 Das 3x3 des Bergwanderns

125 Wie wird der Plan gemacht?

126 Reflektion = Lernen fürs nächste Mal

127 Tipps zur Taktik

- 127 Grundlegendes
- 130 Taktiktipps für Tagestouren
- 130 Taktiktipps zum Trailrunning
- 130 Mehrtagestouren, Hüttentrekking, Weitwandern
- 131 Trekkingtouren außeralpin
- 132 Wandern im Winter

133 Wandern als Gesundheitssport

- 133 Gesundheitsnutzen des Wanderns
- 134 Gesundheitsgefahren beim Wandern
- 134 Wandern im Seniorenalter
- 136 Wandern mit Handicap
- 137 Training
- 138 Ernährung

141 Wandern mit Kindern

- 141 Als Familien-Gemeinschaft unterwegs
- 141 Alters- und Entwicklungsstufen
- 142 Wandern mit Kleinkindern (bis 3 Jahre)
- 143 Wandern mit Vorschulkindern (3 bis 6 Jahre)
- 144 Wandern mit Schulkindern (7 bis 12 Jahre)
- 145 Aus Kindern werden Mitwanderer (ab 12 Jahren)

146 Als Gruppe unterwegs – Sicherheit ohne Seil

- 146 Vorbereitung
- 148 Unterwegs

152 Notfall am Berg

- 153 Notfallausrüstung und Bergapotheke
- 154 Aufbau der Alpinen Rettungsorganisation, Notruf
- 156 Die Grundstruktur der Ersten Hilfe
- 161 Lebensrettende Sofortmaßnahmen
- 163 Typische Verletzungen und Hilfsmaßnahmen
- 166 Kälte- und Hitzeschäden und Hilfsmaßnahmen
- 169 Typische Gesundheitsprobleme und Hilfsmaßnahmen
- 170 Eine Nacht überstehen

173 »Gut« unterwegs**174 Das F. U. N.-Prinzip****176 »umsichtig«**

- 176 Risiko und Management
- 179 »Objektive« alpine Gefahren
- 181 Alpine Gefahr »Mensch«
- 183 Der »Faktor Mensch« als Chance
- 184 Wellness-Oase Alpen

186 »naturverträglich«

- 187 Wandergebiete als Natur- und Kulturräum
- 190 Natur verstehen = erleben = schützen
- 191 Lebensraum Alpen
- 208 *Zu Gast in der Natur*
- 209 Klimaschutz und ökologischer Fußabdruck

214 »freundlich«

- 214 Freundlich zu Partner und Gruppe
- 215 Freundlich zu den Anderen
- 215 Freundlich als (Over-)Tourist
- 217 Eine Frage der Perspektive
- 218 Wir lieben die Berge

220 Literaturempfehlungen und Webtipps**221 Stichwortverzeichnis**