

Bergwandern Trekking

Alpin-Lehrplan 1



Inhalt

4

| | | | |
|-----------|--|------------|--|
| 6 | Vorwort DAV | 56 | Trekking |
| 7 | Vorwort der Autoren | 56 | Speed Hiking / Trailrunning / Berglauf / |
| | | 57 | Skyrunning |
| | | 57 | Sonstiges |
| 8 | Warum Bergwandern? | 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 |
| 11 | Bewegungstechnik | 78 | Wanderregionen |
| 12 | Gehen als Bewegungskunst | 80 | Alpine Infrastruktur |
| 13 | Wie lerne und trainiere ich Berg-Gehen? | 80 | Wege |
| 15 | Bewegungskompetenz – Trittsicherheit | 84 | Hütten |
| 19 | Tritte erkennen und trittsicher nutzen | 87 | Orientierung |
| 21 | Gehen auf- und abwärts auf Wegen | 89 | Karte, klassisch und digital |
| 24 | Vom Gehen zum Steigen | 94 | Führer, klassisch und digital |
| 27 | Anspruchsvolles bis wegloses Gelände | 95 | Zusätzliche Hilfsmittel: Höhenmesser, Kompass |
| 27 | Wurzeln und Äste | 98 | Digitale Hilfsmittel |
| 28 | Schutt und Blockwerk | 99 | Orientierungspraxis im Gelände |
| 30 | Gras und Schrofen | | |
| 32 | Schnee und Firn | | |
| 40 | Vom Steigen zum Klettern | 107 | Wetter |
| 40 | Begehen von leichten Drahtseilpassagen | 107 | Grundlegende Zusammenhänge |
| 41 | Leichtes Klettern | 112 | Typische Wettersituationen und -abläufe im Gebirge |
| 43 | Klettersteiggelände bis KS B/C | 117 | Wetter-Informationen zielgerichtet recherchieren und auswerten |
| | kraftsparend und sicher begehen | | |
| 46 | Wanderstöcke sinnvoll nutzen | 120 | Planung |
| 48 | Die Rolle des Tempos | 120 | Klassische und moderne Informationsquellen sinnvoll nutzen |
| 51 | Theoretische Grundlagen | 123 | Das 3 x 3 des Bergwanderns |
| 52 | Spielformen des Bergwanderns | 125 | Wie wird der Plan gemacht? |
| 52 | Wandern | 126 | Reflektion = Lernen fürs nächste Mal |
| 53 | Bergwandern | | |
| 54 | Bergsteigen | | |
| 54 | Klettersteiggehen | | |
| 55 | Weitwandern | | |

127 Tipps zur Taktik

- 127 Grundlegendes
- 130 Taktiktipps für Tagesstouren
- 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 Kulturrbaum
- 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**