

Inhaltsverzeichnis.

I. Teil.

Die Alpinistik und der alpine Skilauf.

RICHTLINIEN.

	Seite
I. Die alpinen Gefahren.	
A. Allgemeines	3
B. Lawinengefahr	4
a) Ursachen der Lawinen:	4
1. Neigung	4
2. Beschaffenheit des Hanges	4
3. Beschaffenheit des Schnees	5
4. Witterung	5
5. Jahreszeit	5
6. Tageszeit	6
b) Lawinenvorsorgen:	6
1. Verhalten im Lawinengebiet	6
2. Lawenschutzbauten	7
3. Sonstige Schutzmaßregeln	12
4. Bergungsaktionen	13
5. Das Meldewesen	15
C. Wächten	16
D. Steinschlag	17
E. Muren	18
F. Gewitter	19
G. Kälte	20
H. Sonnenstrahlung	20
I. Anlage von Versicherungen	21
1. Drahtseilsicherungen	21
2. Drahtseilleitern	21
3. Eisentritte	23
II. Fels- und Grastechnik.	
A. Allgemeines	24
B. Das Gehen und Klettern auf Fels- und Rasenhängen	24
a) Fels	24
1. Kletterfertigkeit	24
2. Brüchigkeit des Gesteins	25
3. Kamine	26
4. Steigbaum	26
5. Abwärtsklettern	27
6. Eispickelgebrauch	27
7. Kletterschuhverwendung	28
8. Markierung	28
b) Steile Rasenhänge	28
C. Anwendung des Seiles	28
a) Das Seil	28
b) Anseilen	28

IV

	Seite
c) Sicherung des Nachkletternden	30
d) Sicherung des Vorauskletternden	31
e) Abseilen	33
f) Aufseilen von Gepäck	34

III. Gletscher- und Eistechnik.

A. Allgemeines	35
B. Auf Eis und Firn	35
a) Verschiedene Eis- und Schneearten	35
1. Dunkles Eis	35
2. Grünes Eis	36
3. Wässeriges Eis	36
4. Platteneis	36
5. Firnschnee	36
6. Gleitschnee	36
7. Harscht; Bruchharscht, Windharscht	36
8. Durchweichter Schnee	36
b) Gehen auf vereisten Hängen	36
1. Einstoßen von Tritten	37
2. Stufenschlagen	37
3. Aufstieg gegen die Fallrichtung des Wassers	33
4. Abwärtssteigen	39
5. Eispickel	40
6. Steigeisentechnik	40
7. Seiltechnik	41
8. Abfahren	42
9. Ausgleiten	43
C. Im Gletschergebiet	44
a) Gletscherspalten	44
b) Seilbenützung auf Gletschern	45
1. Seilpartien	45
2. Rettung aus Gletscherspalten	45
c) Seilsicherung und Hilfsmittel auf Gletschern	47

IV. Skilauftechnik.

A. Allgemeines	49
B. Skiturnübungen ohne Ski	50
C. Skiturnübungen mit Ski	52
<i>Auf ebener Schneefläche</i>	52
1. Stellung	52
2. Tiefe Hocke	53
3. Wippen	53
4. Hochsprung	53
5. Grätsche	53
6. Hüftenschwingen	54
7. Drehsprung	54
8. Seitwärtsspringen	54
9. Knieschnellen	54
10. Stemmstellung	55
11. Ausfallstellung	55
12. Ausfallstemmstellung	55
13. Drehschritt	56
14. Wenden	56
15. Laufen in der Ebene	56
16. Stockbenützung	57
a) Doppelstockbremse	57
b) Schenkelsitzbremse	57
c) Seitliche Stockbremse	57

D. Übungen in der Grad- und Schrägfahrt	58
a) <i>Am Hang in der Gradfahrt</i>	58
1. Aufwärtsgehen	58
2. Wenden	59
3. Übungen in der Abfahrt	59
4. Stemmfahren	61
5. Bogen und Schwünge	62
6. Terrain-, Direktions- und Quersprünge	64
7. Schlittschuhschritt und Bogentreten	64
b) <i>Am Hang in der Schrägfahrt</i>	64
1. Übungen in der Abfahrt schräg zum Hang	65
2. Stemmfahren	65
3. Bogen und Schwünge	65
a) Stembogen	65
b) Telemark	66
c) Stemmchristiania	66
d) Christiania	66
e) Kombinationsschwünge	66
4. Terrain-, Direktions- und Quersprünge. Umspringen.	67
5. Schlittschuhschritt und Bogentreten	67
E. Abfahrt und Übungstouren	68

V. Gebirgs-Ausrüstung.

A. Allgemeines	71
B. Zweck, Gebrauchsnahme, Instandhaltung	71
1. Rucksack mit Brusttaschen	71
2. Bergstock	72
3. Schneereifen	72
4. Schneebrillen	73
5. Gletschersalbe	73
6. Vierzackige Steigeisen	73
7. Zehnackige Steigeisen	74
8. <i>Vollständiges Skizeug</i>	75
a) Ski	75
b) Doppelstöcke	79
c) Felle (Seehundsfelle)	81
d) Harschteisen	81
e) Skiwachs	83
9. Lawinenschnüre	84
10. Schuhüberzüge	84
11. Überfäustlinge	85
12. Windjacke	85
13. Windhose	85
14. Eispickel mit Schlinge	85
15. Spirituskocher und Behälter	86
16. Thermosflasche	86
17. Klapplaterne	87
18. Seil	87
19. Werkzeugtasche	87
20. Reparatursbeutel	88
21. Kletterschuhe	88
22. Mauerhaken	89
23. Kletterkarabiner	89
24. Ringe für Seilleitern	89
25. Bézardbussole	89
26. Höhenmesser	90
C. Besondere Weisungen für die Bekleidung auf hochalpinen Touren	90
1. Unterwäsche	90
2. Socken	90

VI

	Seite
3. Schuhe	91
4. Hosen	91
5. Wollstutzen	91
6. Wickelgamaschen	91
7. Blusen	91
8. Pelzwesten, Schwitzer	92
9. Kopf- und Halsschutz	92
10. Fäustlinge	92
D. Anhang.	
Ausrüstungstabellen:	
a) Normalausrüstung	92
b) Ausrüstung für schwieriges Felsgebiet	93
c) Ausrüstung für Gletschergebiet und Schneeregionen	93
d) Ausrüstung für mehrtägige Touren	93
e) Ausrüstung für den Winter	94
VI. Verpflegung, Ernährung, Unterkünfte und Gesundheitspflege.	
A. Verpflegung und Ernährung	95
B. Biwaks und Schneehütten	96
a) Biwaks	96
b) Schneehütten	97
C. Sanitäre Verhaltungsmaßnahmen im Gebirge	98
a) Bergkrankheit	98
b) Herzfehler	98
c) Erfrierungen	99
d) Schneeblindheit	99
e) Gletscherbrand	99
f) Verletzungen durch Steinschlag und Absturz	99
g) Typische Verletzungen beim Skilauf	100
h) Verschüttungen durch Lawinen	100
D. Persönliche Reinhaltung	100
E. Transport Verletzter und Kranker	100

VII. Zurechtfinden.

A. Allgemeines	104
B. Marsch im Gebirge	104
a) Vorbereitung	104
b) Verhalten am Marsch	104
c) Rasten und Nächtigung	105
C. Technik des Zurechtfindens	106
a) Beschreibung von Terrainobjekten und Wegen	106
1. Objektbeschreibung	106
2. Wegbeschreibung	106
D. Zurechtfinden an Hand der Kursskizze	107
1. Kursskizze	107
2. Marsch nach Kursskizzen	108
3. Kartenlesen	109

VIII. Allgemeine Anleitung für die Ausbildung.

a) Lehrziel	110
b) Lehrer	110
c) Übungsgelände	110
d) Praktische Übungen	111
e) Theoretische Schule	111
f) Lehrsystem	111
g) Richtlinien für die technische Ausbildung	111
1. Skilauf	111
2. Eistechnik	112
3. Fels- und Grastechnik	112

2. Teil.

Sonderbestimmungen für die österreichische Bundesgendarmerie.

	Allgemeine Bestimmungen.	Seite
Einleitung		115
I. Instruktion für den alpinen Dienst.		
1	Zweck der alpinen Ausbildung	116
2	Überwachung der alpinen Anlagen, Unterkunftshütten, u. dgl.	116
3	Alpine Unfälle und alpine Elementarereignisse	116
4	Mitwirkung bei alpinen Rettungsunternehmungen	116
5	Vermißte Touristen	117
6	Bergung von Leichen	117
7	Belobungen aus Anlaß von Rettungs- und Bergungsunternehmungen	118
8	Durchführung von Erhebungen auf Ansuchen der alpinen Vereine	118
9	Das internationale alpine Notsignal	118
10	Führung der alpinen Agenden beim Landes-Gendarmeriekommando	118
11	Alpine Auskunftserteilung der Gendarmerie	119
12	Alpine Rettungsmittel	119
13	Schutzmaßnahmen gegen objektive Gefahren im Gebirge	119
14	Schutz der Alpenflora	120
15	Ausrüstung und Bewaffnung der Gendarmerie im Gebirgsdienste	120
II. Gebirgsausrüstung der Gendarmerie.		
1.	Allgemeine Gebirgsausrüstung	121
2.	Hochalpine Gebirgsausrüstung	121
3.	Die Gebirgsausrüstung für Gendarmerieposten im Hochgebirge	121
III. Alpine Gendarmerielehrkurse.		
A.	Allgemeines	122
B.	Alpine Skilehrkurse	122
C.	Hochalpine Führerkurse (Sommer- und Winterkurse)	123
D.	Berichte und Eingaben	124

Anhang.

Zentralstelle für Meldungen alpiner Unfälle	125
Instruktion für alpine Rettungspatrouillen des Bundesheeres	126