

Einführung	9	Die richtige Ausrüstung	29
Zwischen Erlebnis und Einsamkeit	9	Trekkingstöcke	29
Vom Jagdwerkzeug zum Sportgerät	9	Schuhe für die Schneeschuhe	30
Warum Schneeschuhgehen?	10	Schneeschuh-Rucksäcke	32
Vom Spielerischen zum Risiko	11	Witterungsschutz	34
Arten des Schneeschuhgehens	13	Extremitätschutz	36
Tagestouren	13	Orientierungshilfen	38
Mehrtages- oder Trekkingtouren	13	Sicherheitsausrüstung	40
Schneeschuh und Schlitten	14	Sonstige Ausrüstung	42
Snowshoe und Snowboard	15	Kleinteile	45
Der richtige Schneeschuh	17	Checkliste Schneeschuh- ausrüstung	47
Schneeschuhtypen	17	Persönliche Voraussetzungen	49
Bindungssysteme	23	Mentale Grundlagen	49
Harschkrallen	26	Körperliche Grundlagen	51
Steighilfen	27	Ernährung	52

Planung einer Schneeschuhtour	55	Hangcharakteristik	123
Informationsquellen	55	Kritische Schneeschichten	127
Auskünfte des Öffentlichen		Schneebindung	129
Verkehrs	56	Typische Lawinensituationen	131
Alpine Auskunft	56		
Übernachtung	59	Bewertung der Lawinengefahr	133
Grundlagen der Planung	63	Ermittlung des Schneedeckenaufbaus ..	133
Schneeverhältnisse	67	Die Gefahrenbewertung nach	
Wetter und Witterung	72	Werner Munter	137
Wald und Wild	75	Der Bierdeckel-Check	142
		Das Check-Verfahren nach	
Die richtige Gehtechnik	79	Martin Engler	143
Der Start	79		
Schneeschuhgehen	80	Lawinen – von der Sicherheitsausrüstung	
Das Spuren	87	zur Verschüttetensuche	149
		Lawinensicherheitsausrüstung	149
Die richtige Schneeschuhroute	91	Verhalten bei Lawinengefahr	152
Nutzung von Geländeformen	91	Verhalten beim Lawinenabgang	154
Einsatz der Orientierungshilfen	92	Verschüttetensuche	155
Alpine Gefahren	97	Gletschertouren mit Schneeschuhen ..	161
Risikozonen oberhalb der Waldgrenze ..	97	Kleine Gletscherkunde	161
Wetterrisiken	100	Anseiltechnik	163
		Gehen am Seil	165
Notversorgung	103	Spaltenbergung	167
Kälteschäden	103	Unterwegs auf Gletscher und Urgestein ..	170
Schäden durch Hitze und		Sturz beim Gehen	175
Sonneneinstrahlung	105		
Überanstrengung	107		
Zerrung und Bänderriss	108	Beispiele für Schneeschuhtouren ..	177
Schockzustand	109	Exenberg (1220 m) – Taubenseehütte/	
		Chiemgauer Alpen	177
Was tun nach einem Unfall?	111	Küppal (1691 m)/Rofan –	
Unfallmeldung	111	Brandenberger Alpen	180
Alpines Notignal	111	Sattelkar (2180 m)/Lechalta -	
Abtransport eines Verletzten	112	Hornbachkette	182
Die Lawinengefahr	115	Anhang	184
Risikopotenzial der Lawinenarten	115	Alpine Fachausrücke	184
Ergänzende Risikofaktoren	119	Literaturtipps	185
Wetterfaktoren	122	Register	188
		Impressum	192