

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	Extremitätenschutz	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
Harschkralen	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
Schneeeverhältnisse	67	Die Gefahrenbewertung nach	
Wetter und Witterung	72	Werner Munter	137
Wald und Wild	75	Der Bierdeckel-Check	142
		Das Check-Verfahren nach	
		Martin Engler	143
Die richtige Gehtechnik	79		
Der Start	79	Lawinen – von der Sicherheitsausrüstung	
Schneeschuhgehen	80	zur Verschüttetensuche	149
Das Spuren	87	Lawinensicherheitsausrüstung	149
		Verhalten bei Lawinengefahr	152
Die richtige Schneeschuhroute	91	Verhalten beim Lawinenabgang	154
Nutzung von Geländeformen	91	Verschüttetensuche	155
Einsatz der Orientierungshilfen	92		
		Gletschertouren mit Schneeschuhen ..	161
Alpine Gefahren	97	Kleine Gletscherkunde	161
Risikozonen oberhalb der Waldgrenze .	97	Anseiltechnik	163
Wetterrisiken	100	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	Beispiele für Schneeschuhtouren	177
Zerrung und Bänderriss	108	Exenberg (1220 m) – Taubenseehütte/	
Schockzustand	109	Chiemgauer Alpen	177
		Küppal (1691 m)/Rofan –	
Was tun nach einem Unfall?	111	Brandenberger Alpen	180
Unfallmeldung	111	Sattelkar (2180 m)/Lechtal -	
Alpines Notsignal	111	Hornbachkette	182
Abtransport eines Verletzten	112		
		Anhang	184
Die Lawinengefahr	115	Alpine Fachausdrücke	184
Risikopotenzial der Lawinenarten	115	Literaturtipps	185
Ergänzende Risikofaktoren	119	Register	188
Wetterfaktoren	122	Impressum	192