

INHALT

Vorwort	7
1 Rückblick	11
2 Ausrüstung	21
2.1 Schuhe	23
2.2 Ski	26
2.3 Bindungen	30
2.4 Stöcke	34
2.5 Zubehör	35
3 Teletechnik	37
3.1 Basics	40
3.1.1 Step 1: Gewöhnen an freie Ferse und Telemarkposition im ebenen Gelände	40
3.1.2 Step 2: Festigen der Telemarkposition beim Fahren	45
3.1.3 Step 3: Gewöhnen an Richtungsänderungen im Telemark	51
3.1.4 Step 4: Festigen der Kurven im Telemark	58
3.2 Action and Fun	77
3.2.1 Das Carven	78
3.2.2 Der Kurzsprung	82
3.2.3 Die Buckelpiste	87
3.2.4 Der Tiefschnee	95
3.2.5 Das Tourengehen	107
3.2.6 Der Wettkampf	119
4 Teleguide	127
5 Ausblick	135
6 Literaturtipps und Medienhinweise	138
7 Autoren und Team	139