

Inhaltsverzeichnis

Einführung: Deine Bucketlist für unvergessliche Skierlebnisse 7

100 CHALLENGES 9

Grundlagen und Technik (1–20) 11

- 1. Erste Schwünge im Tiefschnee..... 11
- 2. Erste Schwünge auf einer Buckelpiste..... 13
- 3. Die perfekte Carving-Technik meistern 14
- 4. Rückwärtsfahren lernen 15
- 5. Den „Schneetanz“ (Geschwindigkeitskontrolle) üben..... 16
- 6. Eine komplette Abfahrt ohne Stoppen 17
- 7. Parallelschwung in steilem Gelände 18
- 8. Kurze und enge Kurven fahren 19
- 9. Skifahren mit nur einem Ski 20
- 10. Eine Buckelpiste bewältigen 21
- 11. Im Schneepflug einen steilen Hang meistern 22
- 12. Erste Tiefschnee-Abfahrt..... 23
- 13. Freihändig fahren (nur für erfahrene Skifahrer)..... 24
- 14. Abfahrt mit variabler Geschwindigkeit 25
- 15. Skifahren ohne Bindungs-Stützschiene 26
- 16. Grundtechniken in der Halfpipe ausprobieren..... 27
- 17. Ein 360°-Dreh auf der Piste 28
- 18. Balance-Training auf einem Bein 29
- 19. Den Stemmbogen in schwierigen Bedingungen..... 30
- 20. Kontrolle bei schlechten Sichtverhältnissen 31

Abenteuer und Herausforderungen (21–40)	32
21. Nachtskilauf erleben	32
22. Im Schneesturm fahren	33
23. Eine nicht markierte Route befahren	34
24. Eine komplette schwarze Piste bewältigen.	35
25. In einem Funpark springen	36
26. Eine Skitour bei Sonnenaufgang.	37
27. Einen Powder-Run fahren	38
28. Schneeberg-Abfahrt (mit Guide)	39
29. Ski-Hiking: Aufstieg ohne Lift	40
30. Schanzen-Sprung	41
31. Einmal „off-piste“ (mit Vorsicht!)	42
32. Einen kurzen Waldabschnitt meistern.	43
33. Abfahrt in flachem Gelände.	44
34. Langsamkeitsfahren (Abfahrt in Zeitlupe).	45
35. Sogar bei wenig Schnee fahren.	46
36. Rückwärts und vorwärts wechseln	47
37. Eine Abfahrt mit verbundenen Augen (mit Begleitung)	48
38. Speed-Skiing (sicher kontrolliert)	49
39. Die längste Abfahrt des Skigebiets fahren	50
40. Eine Skischanze überwinden.	51
Skifahren auf verschiedenen Schneearten (41–60)	52
41. Firnschnee erleben	52
42. Eiskristall-Pisten	53
43. Tiefschnee meistern.	54
44. Neuschnee genießen	55
45. Pulverschnee-Abfahrt	56
46. Nassschnee am Nachmittag fahren.	57
47. Harschige Stellen sicher überqueren	58
48. Nachtskilauf bei Kunstschnee.	59
49. Gletscherpisten erkunden	60
50. Lawinen-Awareness-Training (optional)	61

51. Schneedüne in der Natur meistern	62
52. Übergang zwischen Pistenbedingungen	63
53. Buckelpiste bei frischem Schnee	64
54. Berghang bei Wind gefahren	65
55. Wechsel zwischen weichem und hartem Schnee	66
56. Matschiger Schnee auf Frühjahrspisten	67
57. Schneewehen durchqueren	68
58. Eine vereiste Piste kontrolliert befahren	69
59. Altschnee im Frühjahr bewältigen	70
60. Abseits der Piste im harten Schnee	71
Reiseziele und besondere Orte (61–80)	72
61. Die Alpen: Einen Gletscherhang erkunden	72
62. Rocky Mountains in den USA	74
63. Skigebiet in Japan besuchen	75
64. Ein Tag im französischen Chamonix	76
65. Österreich: Kitzbüheler Hänge	77
66. Skifahren in Norwegens Fjordlandschaft	78
67. Vail, USA: Weltweit bekannte Pisten	79
68. Abfahrt in Südamerika (Argentinien oder Chile)	80
69. Nachtskilauf in Courchevel	81
70. Skifahren am Matterhorn	82
71. Whistler Blackcomb, Kanada	83
72. Österreichs längste Talabfahrt	84
73. Frankreichs „Le Grand Massif“	85
74. Pisten am Vulkan (z. B. Island)	86
75. Einmal im Freeski-Paradies Verbier	87
76. Familienabfahrt in Sölden	88
77. In Südtirols Dolomiten Skifahren	89
78. Skifahren bei einer Skishow erleben	90
79. Ein berühmtes Skirennen als Zuschauer	91
80. Wintersportzentrum besuchen	92

Persönliche Ziele und Jahreszeiten-Abenteuer (81–100)	93
81. Früh morgens erste Spur ziehen	93
82. Skifahren im Frühling.	95
83. Stille Fahrt im Morgengrauen	96
84. Saisonstart in neuem Gebiet.	97
85. Sonnenaufgang auf der Piste erleben.	98
86. Den ersten Schnee des Winters fahren.	99
87. Letzte Abfahrt des Frühlings	100
88. Verschiedene Skigebiete in einer Woche	101
89. Eine Saisonkarte wirklich nutzen	102
90. Über 5000 Höhenmeter an einem Tag	103
91. Tägliches Fahren für eine Woche.	104
92. Schneefall während der Abfahrt genießen	105
93. Einer Skigruppe beitreten	106
94. Mit einem Trainer an der Technik feilen.	107
95. Selbst ein Skirennen organisieren	108
96. Freunde und Familie zur Skitour mitnehmen	109
97. Bei Minusgraden Skifahren	110
98. Skiausflug mit Freunden planen	111
99. Saison-Rückblick schreiben.	112
100. Abschluss: Ziele für die nächste Saison	113
Schlusswort	114