

INHALT

Vorwort	7
1. Erlebnis Skitouren	8
2. Ausrüstung	14
Ski	14
Schuh	20
Bindung	22
Fell	24
Harscheisen	26
Skistöcke	28
Reparaturset	29
Rucksack	30
Bekleidung	32
Trinkflasche	38
Proviant	39
Notfallausrüstung	40
3. Planung	44
Skitourentypen	44
Gruppe	60
Lawinenlagebericht/Wetter	62

Ziel	66
Vor der Tour	68
Ausgangspunkt	70
4. Tour	72
Gehtechnik	72
Spuranlage	74
Pausen	80
Orientierung/Hangneigung	82
Abstände/Sturz/Absturz	84
Gipfel/Ziel	86
Skitechnik	88
Abfahrt	90
Abstände/Sammelpunkte	92
Sturz/Absturz/Orientierung	94
Hangneigung/Pausen	96
5. Zahlen und Fakten	98
Notruf absetzen	100
Lawinenunfall/Maßnahmen	102
Leitschema Erste Hilfe	105
Ökologie	106