

DER ANFANG	08
DAS RICHTIGE MATERIAL	14
Ski, Bindung, Schuhe und Felle	17
Stöcke, Rucksack, Helm und Brille	24
Bekleidung	31
FIT AUF TOUR	36
Training für Tourengeher	38
DIE TOURENPLANUNG	56
Karte lesen	58
Orientierung im Gelände	59
Lawinenlagebericht	60
Gefahrenstellen erkennen	65
Der Rucksack	67
DER AUFSTIEG	68
Felle aufziehen, Hangneigung,	
Ski anziehen, Bindung fixieren	70
Langsam starten!	74
Richtig anziehen	74
Kraft sparen!	77
Technik bergauf – Kurven ans Ziel	78
Die Spitzkehre	80
Harscheisen	82
Wo geht's lang – die Taktik	85
LAWINENKUNDE	88
Schneearten	92
Lawinenarten	95
SUCHEN UND BERGEN	96
Der Fall der Fälle	104
ABS-Rucksack	110
DIE ABFAHRT	111
Sicher im Tiefschnee	116
SKITOUREN AUF DER PISTE	120
Die zehn Gebote für den Pistenfrieden	124
DIE HOCHTOUR	126
Auf der Hütte	136
Register und Glossar	140