

10-17

ERSTES SPUREN

Beginn einer Leidenschaft: Vom Meer auf den Berg (12), Früher und heute: Anfänge des Skitourengehens (16)

18-47

ERSTE TOUREN

Auf geht's! So gelingt der Einstieg (20), Skitourenpark Obersalzberg/Berchtesgaden (22), Einsteiger-Routen im Berchtesgadener Land (24), Natürlich auf Tour: Interview mit Manfred Scheuermann, Ressort Natur- und Umweltschutz des DAV (46)

48-77

JETZT WIRD'S ERNST

Es ist noch Luft nach oben (50), Könnertouren im Berchtesgadener Land (52), Wenn es Nacht wird (62), Mondscheinbett im Freien (63), Skitour für Frühjahrs-Frühstarter (66), Skitourenrennen: Die Wettbewerbe (70), Portrait: Das deutsche Nachwuchstalent Anton Palzer (76)

78-93

MATERIAL

Ausrüstung: Drunter und Drüber (80), Tourenski bis Harscheisen (82), Skifelle (84), Rucksack bis Lawinenschaufel (86), Bekleidung (88), Was man noch braucht (90)

8 Inhalt

94-113

TECHNIK

Auffellen (96), Gehtechnik (98), Skitourengehen auf präparierten Pisten (101), 10 DAV-Regeln für Skitouren auf Pisten (102), FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder (103), Ab ins freie Gelände (105), Die Abfahrt (108), Exkurs: Frauen und ihr Gespür für Schnee (110), Interview mit Freeride-Profi Christian Reichenberger (112)

114-129

SICHERHEIT

Lawinenkunde (116), 10 Sicherheitsempfehlungen des Österreichischen Alpenvereins (122), Im Notfall (124), Im Interview: Carolin Scheiter, Mitglied bei der Lawinenhundestaffel Salzburg (128)

130-144

TRAINING

Ohne Fleiß kein Preis (132), Profitipps von Lauftherapeutin Brigitte Behrens (135), Interview mit der Bewegungstherapeutin Margot Zeitvogel-Schönthier (138), Sonnengruß im Tiefschneeglück (140)