

- 2 First Lines von Steffen Heycke
- 4 Vorwort von Marmota Maps

## **8 SKIGESCHICHTE**

### **14 SKITECHNIK**

- 16 Skitypen
- 30 Technischer Aufbau
- 36 Skischuhe & Bindungen
- 42 Skistöcke
- 44 Skibelag & Strukturschliff
- 46 Skiservice
- 52 Hersteller & Märkte
- 54 Ski selbst bauen
- 58 Langlaufski

### **60 SNOWBOARD**

- 62 Roots
- 64 Snowboardtypen
- 70 Technik & Aufbau
- 72 Boots
- 74 Bindungen

### **78 SKILAUFEN & SNOWBOARDEN**

- 80 Der Zauber des Gleitens
- 82 Schwungtechniken
- 84 Besser Skilaufen
- 88 Besser Snowboarden
- 90 Verletzungen
- 92 Langlaufen
- 94 Skigymnastik

### **96 SKIGEBIETE**

- 98 Übersicht der Welt
- 102 Alpen
- 106 Europa
- 108 Nordamerika
- 110 Japan
- 112 Exotische Skigebiete
- 116 Snowparks
- 118 Pistenkodierungen
- 120 Schnee

## **124 UMWELT & WINTERSPORT**

- 126 Spuren im Schnee
- 130 Künstliche Beschneigung
- 132 Problematische Stoffe
- 134 Klimawandel

## **140 LEISTUNGSSPORT**

- 142 Olympische Spiele
- 152 Berühmte Skirennen
- 158 Alpine Disziplinen
- 162 Freeride
- 164 Tour de Ski
- 166 Besondere Wettkämpfe
- 170 Skispringen
- 174 Geschichten

## **176 SKITOUREN**

- 178 Faszination Touring
- 180 Ausrüstung
- 186 Berühmte Skitouren der Alpen
- 190 Skirouten der Welt
- 198 Planung & Guiding

## **202 ALPINE GEFAHREN**

- 204 Lawinen
- 216 Unfall & Erste Hilfe

## **218 WIRTSCHAFT**

- 220 Skitourismus
- 228 Liftanlagen
- 230 Was kostet Skiurlaub?

## **232 SKIKULTUR**

- 234 Skimode
- 236 Essen & Trinken
- 238 Après Ski-Kultur

- 242 Quellenverzeichnis
- 246 Danksagungen
- 249 Anmerkungen & Ideen