

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

## SKIGESCHICHTE

### SKITECHNIK

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

### SNOWBOARD

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

### SKILAUFEN & SNOWBOARDEN

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

### SKIGEBIETE

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

### UMWELT & WINTERSPORT

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

### LEISTUNGSSPORT

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

### SKITOUREN

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

### ALPINE GEFAHREN

- 202 Lawinen  
204 Unfall & Erste Hilfe  
216

### WIRTSCHAFT

- 218 Skitourismus  
220 Liftanlagen  
228 Was kostet Skiurlaub?  
230

### SKIKULTUR

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

- 242 Quellenverzeichnis  
246 Danksagungen  
249 Anmerkungen & Ideen