

Inhalt

Über den Autor	10
Symbole	10
Einleitung	11
Natur erleben - Natur schützen	15
Aller Anfang ist schwer	17
Das Gleichgewicht	18
Gleiten, nicht ausrutschen	18
Der Flamingo	19
Grundschrift	22
Laufen, nicht rennen	22
Doppelstockschrub	25
Grundkenntnisse des Bergabfahrens	26
Immer ein Schritt zur rechten Zeit	26
Sterndrehung und Schrittbogen	27
Bremsen	28
Gleit- und Bremsflug	29
Aufstehen	31
Klassische Techniken	32
Der nächste Schritt	32
Der Diagonalschritt	32
Diagonalschritt bergauf	34
Grätschschritt	34
Treppenschritt und Schrittdrehung	34
Schrittdrehung	35

Kurvenfahren	37
Lassen Sie sich nicht durch Abhänge entmutigen	37
Pflugkurven	37
Stemmbogen	39
Grundtechniken des Skatings oder Schlittschuhschritts	40
Das Diagonal-Skaten	40
"V"-Skating	41
Skating-Übungen	43
Schon fortgeschrittener	44
Skating-Techniken für Fortgeschrittene	45
Der Siitonen-Schritt	45
"V-1"-Skating	46
"V-2"-Skating	46
"V-2"-Wechselskating	47
Skating ohne Stöcke	47
Ausrüstung und Sicherheit	48
Ausrüstung zum Wandern oder Langlaufen	49
Wachsen oder nicht wachsen?	51
Stiefel und Bindungen	53
Stöcke	54
Kleidung und Zubehör	54
Sicherheit auf Skiern	57
Seien Sie vorbereitet	57
Winterwetter	57
Erste Hilfe	58
Die Route	58
Übung	59

Touren	60
Einfach losfahren	61
Auf Tour	61
Tourentipps fürs Skiwandern in Deutschland u. Tschechien	62
Kammloipe/Skimagistrale im Erzgebirge	62
Von Schöneck nach Oberwiesenthal	
Bayerwaldloipe	66
Von Lohberg bis nach Neureichenau	
Schwarzwald-Fernskiwanderweg	70
Von Schonach zum Belchen	
Skimagistrale durch das böhmische Iser- und Riesengebirge	76
Von Liberec-Bedřichov nach Pomezňí boudy	
Böhmerwald / Tschechien	81
Von Železná Ruda nach Nová Pec	
FIS-Regeln	86
Glossar	88