

Inhalt

Einleitung	8
Allgemeines	9
Grundprinzip des Schneeschuhwanderns	10
Persönliche Voraussetzungen	12
Ausrüstung: Was brauchen Sie?	14
Schneeschuhe	14
Stöcke	28
Schuhe	31
Kleidung	34
Sonnenschutz	43
Rucksack	44
Sicherheit	47
Ausrüstungs-Checkliste	48
Gehtechnik: Sicher und schonend steigen	50
Vor dem Start: Einstellung und Bedienung der Stöcke	50
Grundform des Schneeschuhgehens	53
Bergauf	57
Hangquerung	61
Bergab	64
Tragen der Schneeschuhe	71
Die Tourenplanung	74
Planung nach Tourenvorschlag	74
Tour selbst planen	74
Gehzeitenberechnung	77
Wetter und Lawinen	80

Taktik und Routenwahl:	
Sicher und kraftsparend unterwegs	83
Taktik solo	83
Taktik in der Gruppe	83
Routenwahl	84
Orientierung	90
Gefahren und Notfälle	93
Überschneite Bachläufe und Spalten	93
Lawinen	93
Begehen von Kämmen und Graten	95
Eis- und Steinschlag	96
Erschöpfung und Unterkühlung	97
Notfallmanagement	98
Tourengebiete	100
Ebene	101
Mittelgebirge	101
Alpenregion	105
Schneeschuhtrekking	110
Schneeschuhwandern und Rodeln	115
Nutzungskonflikte und Naturschutz	116
Langläufer	116
Skitourengeher	117
Wildtiere	118
Vegetation	119
Index	124