

Schneeschuhgehen

Praxiswissen vom Profi
zu Ausrüstung, Technik und Sicherheit



BRUCKMANN



Unberührter Schnee und berührende Stimmungen gehören zu den Reizen des Schneeschuhgehens.

Einführung	9	Die richtige Ausrüstung	29
Zwischen Erlebnis und Einsamkeit	9	Trekkingstöcke	29
Vom Jagdwerkzeug zum Sportgerät	9	Schuhe für die Schneeschuhe	30
Warum Schneeschuhgehen?	10	Schneeschuh-Rucksäcke	32
Vom Spielerischen zum Risiko	11	Witterungsschutz	34
Arten des Schneeschuhgehens	13	Extremitätenschutz	36
Tagestouren	13	Orientierungshilfen	38
Mehrertages- oder Trekkingtouren	13	Sicherheitsausrüstung	40
Schneeschuh und Schlitten	14	Sonstige Ausrüstung	42
Snowshoe und Snowboard	15	Kleinteile	45
Der richtige Schneeschuh	17	Checkliste Schneeschuh- ausrüstung	47
Schneeschuhtypen	17	Persönliche Voraussetzungen	49
Bindungssysteme	23	Mentale Grundlagen	49
Harschkralen	26	Körperliche Grundlagen	51
Steighilfen	27	Ernährung	52

