



<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>5</b>		
<b>1 Die Leichtigkeit des Schneeschuh-Wanderns</b>	<b>8</b>		
„Einfach cool“	8		
<b>2 Die ersten Schritte</b>	<b>13</b>		
Winter-Wandern auf großem FuÙe	13		
<b>3 Historie</b>	<b>16</b>		
Der Schneeschuhgeher – einst und heute	16		
<b>3.1. Leben mit Schneeschuhen: Ein Jahr mit Jürgen am Yukon</b>	<b>19</b>		
Materialbruch – 20 Meilen von der Hütte entfernt			
<b>4 Ausrüstung</b>	<b>24</b>		
<b>4.1. Die verschiedenen Schneeschuhmodelle</b>	<b>25</b>		
Vom Trapper-Schuh bis zum High Tech-Modell			
<b>4.1.1 Schneeschuhe aus Holz</b>	<b>26</b>		
Die Originale sind nur noch bloÙe Dekoration			
<b>4.1.2 Schneeschuhe aus Aluminium</b>	<b>28</b>		
„Snowboard mit Bremse“			
<b>4.1.3. Schneeschuhe aus Kunststoff</b>	<b>32</b>		
Patentiertes, dreidimensionales Flügelkonzept			
<b>4.1.4. Verschiedene Schneeschuh-Formen</b>	<b>36</b>		
Laufen, wie der Mensch geht			
<b>4.2. Alles über Bindungen, Steighilfen und Harscheisen</b>	<b>37</b>		
Optimaler Abrollpunkt			
<b>4.3 Die Stöcke</b>	<b>41</b>		
Unterschätzte Alleskönner			
<b>4.4. Die Bergschuhe und die Kleidung</b>	<b>43</b>		
Funktion ist alles			
<b>4.5 Dieses Zubehör benötigt der Schneeschuhwanderer</b>	<b>45</b>		
Richtige Entscheidung zum richtigen Zeitpunkt			
<b>4.6 Die Kosten</b>	<b>48</b>		
Im Set billiger			
<b>5 Techniken</b>	<b>49</b>		
<b>5.1. Kleine Bodenkunde</b>	<b>50</b>		
Wie die Südseite so nicht die Nordseite			
<b>5.2. Gehen will gelernt sein</b>	<b>52</b>		
Vom Abrollen über den MittelfuÙ			
<b>5.3. Das Bergauf-Gehen</b>	<b>54</b>		
Die Zehn-Uhr-Stellung			
<b>5.4. Das Bergab-Gehen</b>	<b>55</b>		
Es ist immer noch zehn Uhr			
<b>5.5. Das Laufen in Spitzkehren</b>	<b>56</b>		
Wendepunkte der Tour			
<b>5.6. Das Laufen im Tiefschnee</b>	<b>57</b>		
Einzelgänger haben es schwerer			
<b>5.7. Das Rückwärtslaufen</b>	<b>59</b>		
Stolpern im hochalpinen Bereich			
<b>6 Gesundheit und Training</b>	<b>60</b>		
<b>6.1. Das Therapeutisches Bewegungszentrum in Isny-Neutrauchburg</b>	<b>61</b>		
„Ich kann das ja noch“			
<b>6.2. Das Training mit dem Personal Coach</b>	<b>64</b>		
„Mein Stadion ist die Natur“			
<b>6.3. Das Rennen am Hochhäderich</b>	<b>68</b>		
„Respektiere Deine Grenzen“			



Mit Schneeschuhen kommt man überall hin

<b>7 Tourenplanung</b>	<b>70</b>		
7.1. Wo kann ich gehen? Wege auf die Almen	71	7.5 Die Routenmarkierung Welche Strecke ist für mich geeignet?	80
7.2. Wo darf ich gehen? „Problemsportart Schneeschuhwandern“	73	7.6 Die weiße Gefahr – Lawinen Schussfahrt auf dem Schneebrett	83
7.3. Planung für Schneeschuhtouren Die Checkliste	77	7.7 Schneeschuhtour mit Überlebenstraining	86
7.4. Orientierung und Wegfindung Der eigenen Spur folgen	78	Die Nacht im Iglu	



<b>8 Schneeschuhe und mehr</b>	<b>92</b>	<b>10.2 Tour 2: Maierhöfen bei Isny im Allgäu</b>	<b>120</b>
8.1. Josef Besler – Der Jäger aus Obermaiselstein Das Original	93	Stetige Steigerung auf der Kugeltour Tour-Infos	121
8.2. Erlebnispädagogik: Die Silbertaler Waldschule „Wo bitte schön sind denn hier die Elefanten?“	96	<b>10.3 Tour 3: Bad Hindelang/ Auf das Wertacher Hörnle</b> „Fataler Unverwundbarkeitsglaube“ Tour-Infos	122 123
8.3. Trekking mit Lamas Bill, Amadeus, Gregor, Bert und Short of Can	100	<b>10.4 Tour 4: Im Montafon in der Silvretta Nova/Österreich</b> Schlafes Bruder Tour-Infos	124 125
<b>9 Leichte Touren</b>	<b>103</b>	<b>10.5 Tour 5: Toggenburg (Schweiz)/ Auf die Gössigenhöchi</b> Vom Exoten zum Trend Tour-Infos	<b>126</b> 127
9.1. Tour 1: Der Feldberg im Schwarzwald Panorama-Blick auf die Jungfrau Tour-Infos	104 107	<b>11 Schwere Touren</b>	<b>128</b>
9.2 Tour 2: Maierhöfen bei Isny im Allgäu Fauna und Flora auf der Gschwendwaldtour Tour-Infos	108 108	11.1. Tour: Tschagguns im Montafon (Österreich)/Auf die Mittagsspitze Deutsche wollen eigenen Grabser Tour-Infos	129 130
9.3 Tour 3: Bad Hindelang-Oberjoch/ Auf den Jochschrofen Zickzack zum Gipfel Tour-Infos	110 111	<b>12 Alpine Touren</b>	<b>132</b>
9.4 Tour 4: Im Montafon (Österreich)/Auf die Bieler Höhe Eine Holländerin im Schnee: „Wie im Märchen“ Tour-Infos	112 113	12.1. Tour: Mehrtagestour in den Trentiner Dolomiten (Italien) Auf 2.800 Metern Höhe mit Schneeschuhen Tour-Infos	133 135
9.5 Tour 5: Toggenburg (Schweiz)/ Am Fuße des Schafbergs Familientour für Genießer Tour-Infos	114 115	<b>13 Anhang</b>	<b>138</b>
<b>10 Mittelschwere Touren</b>	<b>116</b>	13.1. Autor und Experten Frank Simoneit Oliver Hähnel Franz Ressmann	138 138 139 139
10.1. Tour 1: In den Ammergauer Alpen/ Auf den Notkar „Er fiel nicht tiefer als in Gottes Hand“ Tour-Infos	117 118	13.2. Fotonachweis 13.3. Quellennachweis 13.4. Links	140 141 142