

Kategorien: Lehrschriften Markus Stadler Lawinen Skitouren

Lehrschrift Skitouren: Ausrüstung - Technik - Sicherheit

Ausrüstung - Technik - Sicherheit

Titel: Skitouren - Wissen und Praxis

Untertitel: Ausrüstung - Technik - Sicherheit

Autor: Markus Stadler

Verlag: Bergverlag Rother, 4. Auflage 2021

Seiten: 184

Preis: 19,90 €

Für wen: Für Einsteiger, die für ihre ersten Skitourenversuche und -kurse kompetenten theoretischen Background suchen, sowie für Fortgeschrittene als fundiertes Nachschlagewerk.

Wo: [bestellen bei Buch7](#)



Inhaltsbeschreibung des Verlags

Das Skitourengehen liegt im Trend. Das beweist nicht nur die zunehmende Zahl an begeisterten Tourengern auf den beliebten Mode-Skibergen der Alpen. Auch die Skitourenkurse und Lawinenlehrgänge der [Alpenvereinssektionen](#) und [Bergschulen](#) sind regelmäßig ausgebucht. Viele Neueinsteiger wollen sich das Wissen dieser umfangreichen Wintersportart auf diese Weise aneignen. Ein mehrtägiger Kurs ist aber schnell vorüber und genauso schnell verblassen die vielen Inhalte wieder, wenn man sie nicht regelmäßig auffrischt oder zumindest irgendwo nachschlagen oder vertiefen kann. Sehr vielfältig sind die Anforderungen an den Skibergsteiger. Das breit gefächerte Angebot an erhältlicher Ausrüstung erfordert einiges an Hintergrundwissen, um den Durchblick bei dessen Neuanschaffung und Praxiseinsatz zu haben. Die Skitechnik muss im Aufstieg und in der Abfahrt beherrscht werden, um Spaß bei der Fortbewegung im winterlichen Gebirge aufkommen zu lassen. Die Einschätzung der Lawinengefahr und das richtige Handeln bei einem Lawinenunglück gehören genauso dazu, wie die Orientierung mit [Karte, Kompass und GPS-Gerät](#) um auch bei Schneetreiben noch seinen Weg finden zu können. Das Buch stellt den Stand der Skitouren-Ausbildung übersichtlich und anschaulich dar. Insbesondere wendet sich die Lehrschrift an den ambitionierten Einsteiger, der alle Aspekte des Skitourengehens von Grund auf kennenlernen möchte, aber auch der fortgeschrittene Tourengänger wird in Kürze alle relevanten Themen überblicken können. Folgendermaßen ist das Buch aufgebaut:

Vorwort

1 Einleitung

2 Geschichte des Skitourensports

- 2.1 Die Erfindung des Skis
- 2.2 Entwicklung des Skisports
- 2.3 Breitensport Skitour

3 [Ausrüstung](#)

- 3.1 Tourenski
- 3.2 Tourenbindung
- 3.3 [Steigfelle](#)
- 3.4 Tourenskischeuhe
- 3.5 Skistöcke
- 3.6 Lawinenverschütteten-Suchgeräte (LVS)
- 3.7 Lawinenschaufeln, Lawinensonden
- 3.8 Weitere Sicherheitssysteme
- 3.9 Sonstige Ausrüstung
- 3.10 Bekleidung auf Skitouren
- 3.11 Ausrüstung für anspruchsvollere Touren

4 Gehtechnik im Aufstieg

- 4.1 Aufstieg mit Ski und Fellen
- 4.2 Gehen ohne Ski
- 4.3 Abfahren mit Fellen
- 4.4 Spuranlage
- 4.5 Aufstiegsmöglichkeiten für Snowboarder

5 Abfahrtstechnik

- 5.1 Grundtechniken
- 5.2 Fahrtechniken
- 5.3 Tiefschneefahren in verschiedenen Schneearten

6 Notfall Lawine

- 6.1 Verhalten in einer Lawine
- 6.2 Bedeutung der Kameradenrettung
- 6.3 Voraussetzungen für eine wirkungsvolle Kameradenrettung
- 6.4 Rettungsaktion

7 Lawinenkunde

- 7.1 Die weiße Gefahr
- 7.2 Lawinentypen

- 7.3 Einflussgrößen der Schneebrettgefahr
- 7.4 Gefahrenmuster
- 7.5 Der Lawinenlagebericht
- 7.6 Die Filtermethode 3x3 nach Werner Munter
- 7.7 Die Snowcard
- 7.8 Entscheidungsstrategie

- 8 Skihochtouren
 - 8.1 Sichern am Gletscher
 - 8.2 Spaltenbergung
 - 8.3 Sichern in Fels und Eis
 - 8.4 Gehen mit Steigeisen und Pickel
 - 8.5 Höhenakklimatisation und -adaption
- 9 Orientierung
 - 9.1 Umgang mit der Karte
 - 9.2 Orientierung mit weiteren Hilfsmitteln
 - 9.3 Orientierung mit GPS

10 Wetter

- 10.1 Allgemeines
- 10.2 Grundlagen
- 10.3 Typische Wetterlagen
- 10.4 Anwendungsbeispiele

- 11 Tourenplanung
 - 11.1 Gebietsauswahl
 - 11.2 Datensammlung
 - 11.3 Detailplanung
 - 11.4 Digitale Tourenplanung

- 12 Unterwegs in der Gruppe
 - 12.1 Verantwortung
 - 12.2 Gruppenbildung
 - 12.3 Gruppenorganisation

- 13 Verhalten auf Skitour
 - 13.1 Verhaltenstipps im Tourenbereich
 - 13.2 Skitouren auf Pisten
 - 13.3 Skibergsteigen umweltfreundlich

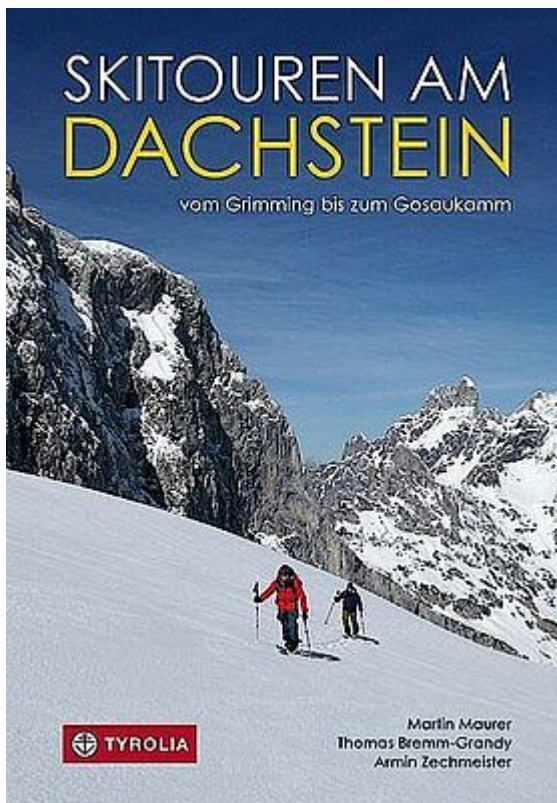
- 14 Anhang
 - 14.1 Checkliste Ausrüstung
 - 14.2 Informationsquellen
 - 14.3 Literaturverzeichnis
 - 14.4 Wichtige Knoten Register
- Impressum

Ähnliche Beiträge

[Skitouren natürlich mit Öffis](#)



Skitouren am Dachstein



Skitourenführer Münchner Skitourenberge



Lehrschrift Lawinen: Verstehen - Vermeiden - Praxistipps

