

Frank Simoneit

chneeschuhwandern

Technik, Touren, Tipps



haltsverzeichnis

Die Leichtigkeit des Lineeschuh-Wanderns

Einfach cool"

Die ersten Schritte

Kiher-Wandern auf großem Fuß

13
13

Historie

Der Schneeschuhgeher - einst und heute

16

Leben mit Schneeschuhen:

Ein Jahr mit Jürgen am Yukon

19

Materialbruch - 20 Meilen von
der Hütte entfernt

»Ausrüstung

24

1

Die verschiedenen Schneeschuhmodelle

25

Vom Trapper-Schuh bis
zum High Tech-Modell

1.1 Schneeschuhe aus Holz

26

Die Originalen sind nur noch
bloße Dekoration

4.1.2 Schneeschuhe aus Aluminium

28

„Snowboard mit Bremse“

4.1.3. Schneeschuhe aus Kunststoff

32

Patentiertes, dreidimensionales
Flügelkonzept

4.1.4. Verschiedene

Schneeschuh-Formen

36

Laufen, wie der Mensch geht

4.2. Alles über Bindungen, Steighilfen und Harscheisen

37

Optimaler Abrollpunkt

4.3 Die Stöcke

41

Unterschätzte Alleskönner

4.4. Die Bergschuhe und die Kleidung

43

Funktion ist alles

4.5 Dieses Zubehör benötigt der Schneeschuhwanderer

45

Kotige Entsneiaung
zum richtigen Zeitpunkt

4.6 Die Kosten

48

Im Set billiger

5 Techniken

49

5.1. Kleine Bodenkunde

50

Wie die Südseite so nicht die Nordseite

5.2. Gehen will gelernt sein

52

Vom Abrollen über den Mittelfuß

5.3. Das Bergauf-Gehen

54

Die Zehn-Uhr-Stellung

5.4. Das Bergab-Gehen

55

Es ist immer noch zehn Uhr

5.5. Das Laufen in Spitzkehren

56

Wendepunkte der Tour

5.6. Das Laufen im Tiefschnee

57

Einzelgänger haben es schwerer

5.7. Das Rückwärtslaufen

59

Stolpern im hochalpinen Bereich

6 Gesundheit und Training

60

6.1. Das Therapeutisches Bewegungs- zentrum in Isny-Neutrauchburg

61

„Ich kann das ja hoch“

6.2. Das Training mit dem Personal Coach

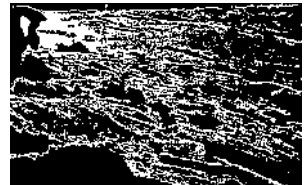
64

„Mein Stadion ist die Natur“

6.3. Das Rennen am Hochhäderich

68

„Respektiere Deine Grenzen“



Mit Schneeschuhen kommt man überall hin

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



Schneeschuhe und mehr	92	io.2Tour2:Maierhöfen bei Isny im Allgäu	120
» Josef Besler - ES; Jäger aus Obermaiselstein Ras Original	93	Stetige Steigerung auf der Kugeltour Tour-Infos	121
B Erlebnispädagogik: » Silbertaler Waldschule	96	10.3 Tour 3: Bad Hindelang/ Auf das Wertacher Hörnle	122
RWo bitte schön sind denn hier •Sie Elefanten?"		„Fataler Unverwundbarkeitsglaube" Tour-Infos	123
p.Trekking mit Lamas	100	10.4 Tour 4: Im Montafon in der Silvretta Nova/Österreich	124
•Bill, Amadeus, Gregor, Wert und Short of Can		Schlafes Bruder Tour-Infos	125
K		10.5 Tour 5: Toggenburg (Schweiz)/ Auf die Gössighöchi	126
pteichte Touren	103	Vom Exoten zum Trend Tour-Infos	127
pf.Tour 1: Der Feldberg 5m Schwarzwald	104	11 Schwere Touren	128
Vpanorama-Blick auf die Jungfrau sjour-Infos	107	11.1. Tour: Tschagguns im Montafon (Österreich)/Auf die Mittagsspitze	129
92 Tour 2: Maierhöfen bei Isny im Allgäu	108	Deutsche wollen eigenen Grabser Tour-Infos	130
PFauna und Flora auf der Gschwendwaldtour / jour-Infos	108	12 Alpine Touren	132
93 Tour 3: Bad Hindelang-Oberjoch/ auf den Jochschrofen	110	12.1. Tour: Mehrtagestour in den Trentiner Dolomiten (Italien)	133
J Zickzack zum Gipfel ' iTour-Infos	111	Auf 2.800 Metern Höhe mit Schneeschuhen Tour-Infos	135
94 Tour 4: Im Montafon (Österreich)/Auf die Bieler Höhe	112	13 Anhang	138
Ene Holländerin im Schnee: „Wie im Märchen" Tour-Infos	113	13.1. Autor und Experten	138
95 Tour 5: Toggenburg (Schweiz)/ Am Fuße des Schafbergs	114	Frank Simoneit Oliver Hähnel Franz Ressmann	138 139 139
Familientour für Genießer Tour-Infos	115	13.2. Fotonachweis	140
10 Mittelschwere Touren	116	13.3. Quellennachweis	141
10.1.Tour 1: In den Ammergauer Alpen/Auf den Notkar	117	13.4. Links	142
„Er fiel nicht tiefer als in Gottes Hand" Tour-Infos	118		