

Nicola Förg

Fun & Sport in Eis & Schnee

Der Wintersportführer
für Anfänger und Freaks

INHALT

Inhalt 8 Vorwort

10 Gleitzeit

12 Wintersport liegt im Trend

14 Erst mal vorneweg - Lawinen

22 Klassiker

24 Ski Alpin - Carven ist wie Autofahren
mit Servolenkung

41 **Snowboard** - Einfach Insbrettern!

50 Langlaufen - Ganz lang laufen

60 Off Slopes - Skifahren und Boarden abseits der Pisten

62 Freeriding - Nicht mal Fliegen ist schöner

70 Tourengehen - **Auffi muas i!**

74 Retro-Trends

76 Schneeschuh Wandern/Trappern -
Yetis auf „Tennisschlägern“

80 Telemark- Erst mal in die Knie zwingen

85 Kodein - Renaissance des Holzkameraden!

89 **Winterwandern** - Weit wandern und fern sehen

97 Winterreiten - WinterWunderWelt mit 1 PS

101 Curling- Die Sache mit dem Besen

103 Eisläufen - Die **Sache** mit der Kufenkunst

106 Exotische Winterbetätigungen

111 Ski Springen -

Auf den Spuren von Eddie „The Eagle“

112 Eistauchen - Eiskalt abgetaucht!

- 114 **Hundeschlitten** Fahren -
 Von Huskys und Mushern
- 117 Skijöring/Snowboardjöring -
 Wenn die RÖsser galoppieren
- 118** Nordic Walking - Gehen am Stock!
- 120 Bob Fahren - High Speed im Eiskanal
- 121 **Zorbing** - Gib dir die Kugel

- 122 **Clide&Ride-**
 Trendgeräte im Schnee

- 124 Action Camps - Tummelplatz Schnee
- 126 BigFootundCo.-
 „ßrettchen“, die die Welt bedeuten
- 133** Snowbike^{sl} und Co. -
 Carven und Gleiten im Silzen!
- 138 Snowtubing - Rasantes Reifen-Rutschen
- 139 Snowrafting - Wasser hat keine Balken,
 Schnee **auch** nicht!
- 140 Eisklettern - Frozen Fun
- 143 Kiteskiing - Mit dem Wind

- 144 **Wohin im Winter?**

- 146 Unterkunft im Winter

- 151 Special - Winter in Norwegen

- 160 **Anhang**

- 162 Gute Wintersport-Seiten im Web
- 162 Literaturhinweise
- 170 Register
- 175 **Bildnachweis**
- 176 Die Autorin