

Christian Schneeweiß

# Schnee- schuhgehen

Bruckmann Basic



BRUCKMANN





## 5 Die Entdeckung der Einsamkeit

### Spielformen

- 7 Vom Jagdwerkzeug zum Hobby-Tool
- 8 Warum Schneeschuhgehen?
- 9 Snowshoe & Snowboard
- 11 Tourdauer und Übernachtung  
*Tagestour 11 – Mehrtägige Trekking-touren 11 – Hüttenübernachtungen 11 – Biwaks 13 – Verkehrsanbindung 15 Hochtour 15*

### Die richtige Ausrüstung

- 17 Schneeschuhe  
*Originals 17 – Classics 18 – Moderns 19 – Schneereifen 20 – Bindungssysteme 22*
- 26 Wichtige Ausrüstungsteile  
*Der Schuh für den Schneeschuh 26 – Stöcke 27 – Rucksack 28 – Witterungsschutz 29 – Extremitätenschutz 31*
- 33 Sicherheit  
*Lawinenverschüttetensuchgerät 33 – Lawinensonde und -schaufel 34 – Rettungsdecke/Biwacksack 35 – Erste-Hilfe-Set 35 – Mobilfunk 36*
- 38 Sonstiges  
*Sonnenschutz 38 – Brille 39 – Stirnlampe 39 – Ernährung 40 – Flüssigkeit 41*
- 43 Checkliste Schneeschuhausrüstung

### Tourenplanung

- 45 Planung der Route  
*Karten 45 – Weitere Informationsquellen 46 – Schneeschuh-gelände 47*



- 48 Tourlänge und -schwierigkeit  
*Tourlänge 48 – Schwierigkeit 49 – Können der Gruppenmitglieder 52*
- 52 Schneearten  
*Planung nach der Jahreszeit 53 – Schneemengen 56 – Hangausrichtung und Geländeformen 56 – Eignung der Schneearten 57*
- 59 Wetter und Witterung  
*Sichtverhältnisse 59 – Nebel 60 – Wolkenbildung auf Tour 61 – Nächte 61 – Typische Wetterlagen 62 – Wettervorhersage 63*



## Lauftechnik und Routenwahl

---

- 65 Der Start
- 65 Lauftechniken  
*Aufstieg 66 – Querungen 68 – Abstieg 69 – Spuren 71*
- 72 Routenwahl  
*Nutzung von Geländeformen 72 – Lawinenbereiche im Hochgebirge 73 – Wechten 75 – Wildstörung 76*
- 77 Orientierungsmittel  
*Kartenlesen 77 – Kompass 79 – Höhenmesser 80 – Satellitennavigation 81*

## Lawinengefahr

---

- 83 Beurteilungsgrundlagen  
*Provisorischer Gefahren-Check 83 – Gefahren-Check per SnowCard 84*
- 87 Verschüttetensuche  
*Suche mit dem LVS-Gerät 87 – Sondeneinsatz und Ausgraben 88*

## Anhang

---

- Infotelefone und Websites 91 – Literaturtipps 93 – Register – Alles von A bis Z 94 – Der Autor 96 – Impressum 96*

