




Skigast in den Alpen



FL X 8449

A		CH	
	D		E
F		FL	
	I		YU

Inhaltsverzeichnis

- 4 Skifahren ist mehr als Sporttreiben
- 5 Konditionelle Vorbereitung
- 6 Tips für die Skigymnastik
- 7 Zielgruppenzugehörigkeit
- 9 Die Wahl der richtigen Skiausrüstung
- 14 Pflege der Skisportausrüstung
- 15 Das winterfeste Auto
- 16 Sicher autofahren im Winter
- 17 Notwendiger Versicherungsschutz
- 18 Die Wahl der Urlaubsgegend
- 19 Erste Ortsinformation
- 20 Skiunterricht
- 21 Akklimatisierung
- 23 Einteilung der Kräfte
- 24 FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer
- 26 FIS-Verhaltensregeln für Ski-Langläufer
- 28 DSV-Tips für Schleppliftfahrer
- 30 DSV-Tips für Sesselliftfahrer
- 31 DSV-Tips zum Verhalten gegenüber
Pistenraupen
- 32 Das Skigebiet kennenlernen
- 33 Alpine Erfahrung
- 36 Bergrettung
- 37 Checkliste
- 42 Pisten- und Loipenmarkierung
- 44 Organisation der Alpenländer (O.P.A.)
- 46 Sport-Billy und Lilly
- 48 Nationaler Skiverband
- 49 Preisausschreiben
- 50 Gewinnmöglichkeiten

