

I n h a l t s v e r z e i c h n i s

Was ist unter Hochgebirge, Hochtur zu verstehen?	5
Alpiner Skilauf	7
Wert des sportlichen Skilaufs für den alpinen Läufer	21
Ausrüstung	22
Verzeichnis der Ausrüstung	23
Besonderes über die Ausrüstung	25
Stiftiefel.	25
Die Stier	26
Die Kante des Skis	28
Die Bindung	31
Der Fersenzug	31
Rucksack	32
Stöcke	33
Felle	33
Wachs oder Felle	34
Lawinengefahr	35
Verhalten bei Lawinengefahr	43
Verhalten bei Lawinenunglück	46
Die Gletscher	47
Verhalten auf Gletschern	51
Verhalten bei Spaltensturz	54
Wächten	57
Sonne	57
Kälte und Sturm	58
Nebel und schlechtes Wetter	59
Orientierung bei Nebel und bei schlechtem Wetter	60
Schneehöhle	63
Wetterkunde	65
Einiges vom Schnee	66
Etwas zur Wahl der Skigebiete	70

Umschlagentwurf: Karl Diebitsch, München
 Zeichnungen im Text von Martin Pfeffer, München

Gedruckt vom Bergverlag Rudolf Rother, München