

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 losbrettern!

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 Rodeln – Renaissance des Holzkameraden!

89 Winterwandern – Weit wandern und fern sehen

97 Winterreiten – WinterWunderWelt mit 1 PS

101 Curling – Die Sache mit dem Besen

103 Eislaufen – 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 Glide & Ride – Trendgeräte im Schnee

- 124 Action Camps – Tummelplatz Schnee
- 126 Big Foot und Co. –
 „Brettchen“, die die Welt bedeuten
- 133 Snowbike® und Co. –
 Carven und Gleiten im Sitzen!
- 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