

Meine Spuren

Skitouren- Tagebuch



© des Titels »Meine Spuren – Skitouren-Tagebuch« (ISBN 978-3-86883-807-7) 2015 by riva Verlag, Münchner
Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter. Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

riva

Dieses Buch gehört:

Name:

Adresse:

Telefon:

Mail:

Inhalt

Vorwort	7
Ausfüllbeispiel 1	8
Ausfüllbeispiel 2	10

Meine Touren

1.	14
2.	16
3.	18
4.	20
5.	22
6.	24
7.	26
8.	28
9.	30
10.	34
11.	36
12.	38
13.	40
14.	42
15.	44
16.	46
17.	48
18.	50
20.	54
21.	56
22.	58
23.	60
24.	62
25.	64

© des Titels »Meine Spuren – Skitouren-Tagebuch« (ISBN 978-3-86883-807-7) 2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

26.	66
27.	68
28.	70
29.	74
30.	76
31.	78
32.	80
33.	82
34.	84
35.	86
36.	88
37.	90
38.	94
39.	96
40.	98
41.	100
42.	102
43.	104
44.	106
45.	108
46.	110
47.	114
48.	116
49.	118
50.	120
51.	122
52.	124
53.	126
54.	128
55.	130
56.	132
57.	134

© des Titels »Meine Spuren – Skitouren-Tagebuch« (ISBN 978-3-86883-807-7) 2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

Spiele für die Hütte

Skitouren-Sudoku	32
»Nimm-Spiel« und Streichholzmikado	52
Streichholzschachteltischtennis und Streichholzstapel	72
Stadt-Land-Berg	92
Kreuzwörterrätsel	112
Lösungen	160

Alles Wichtige für Ihre Tour

Die lange Tradition des Skitourengehens	138
Auszug aus einem Tourenbericht von 1910	138
Skitouren: Die Checkliste	140
Tourenplanung	142
DAV-Regeln für Skitouren auf Pisten	142
Die 10 Umweltregeln des DSV	144
Was tun bei Blasen an den Füßen?	145
Erste-Hilfe-Checkliste	146
Die Rettung alarmieren	147
Alpines Notsignal	148
Stabile Seitenlage	149
Was tun bei Herzstillstand?	150
Was tun bei Unterkühlung?	151
Was tun bei Erfrierungen?	153
Was tun bei Schneeblindheit?	155
Lawinen	156
Europäische Lawinengefahrenskala	158

Vorwort

Skitouren bieten abseits vom Massengedränge der Skistationen die Möglichkeit, die Berge und die Natur auf ganz individuelle Weise zu genießen. Sie sind ein wunderbarer Ausgleich zum Alltagsstress. Egal ob allein oder mit guten Freunden, als Einsteiger oder erfahrener Bergfex – aus eigener Kraft einen Gipfel zu erreichen, in einer urigen Hütte eine Brotzeit zu genießen und bei der Abfahrt im unberührten Pulverschnee seine Spuren zu hinterlassen – das alles sind einmalige Erlebnisse. Dieses Buch unterstützt Sie dabei, diese Erlebnisse festzuhalten, sich später wieder ins Gedächtnis zu rufen und mit anderen zu teilen.

Für jede Skitour gibt es liebevoll gestaltete Tourenseiten zum Ausfüllen: Name der Tour, Gipfel, Datum, die Begleiter, die zurückgelegten Höhenmeter, die Frequentierung der Route, das Wetter und vieles mehr. Wie das fertig ausgefüllt aussehen kann, sehen Sie auf den nächsten Seiten.

Bewahren Sie dieses Buch gut auf! Es bleibt eine wertvolle Erinnerung an schöne und intensive Momente. Für Sie selbst, für Ihre Familie und Ihre Freunde.

Beispiel

Name der Tour/Gipfel:

Brauneck

Datum:

08.03.2015

Gebirge:

Tegernseer Alpen

Höhenmeter:

800

Ausgangspunkt:

Draxlhang Lenggries

Schwierigkeit:



Startzeitpunkt:

7 : 45



Ankunft Gipfel:

11 : 00



Gesamtdauer:

3 : 55



Begleitung:

Sascha, Michi

Einkehr (Hütte):

Florihütte

Brotzeit:

Gulaschsuppe

Gipfelhalbe:

Giesinger Erhellung

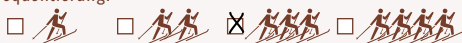
Tagesform:

- Bärenstark fit ging schon besser ging schon deutlich besser

Wetter:



Frequenzierung:



Natur/Landschaft:



Gesamtbewertung:

- unbedingt wieder gerne nochmal einmal ok geht so

Hüttenstempel:

Notizen:

sehr schöne Tour durch Waldgebiet,
toller Blick auf das Karwendel.

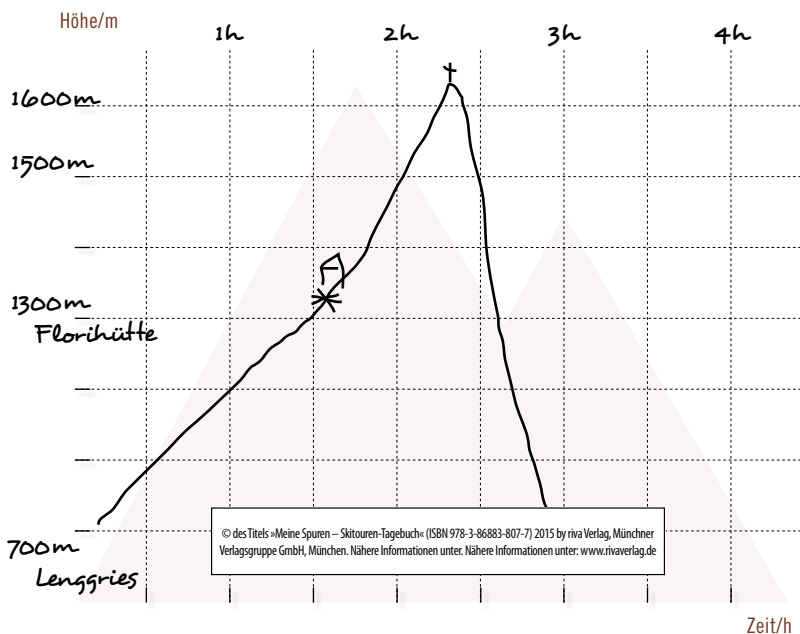
Abfahrt d

© des Titels »Meine Spuren – Skitouren-Tagebuch« (ISBN 978-3-86883-807-7) 2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

Beispiel

Etappen:

	Ausgangspunkt	⌚	Ziel	⌚	Dauer	Höhenmeter	Bergzeit
1.	Parkplatz	7.45	Florihütte	930	1h 45 min	600	
2.	Florihütte	10.15	Gipfel	11	45 min	200	
3.	Gipfel	11.15	Parkplatz	1140	25 min	800	3h 55 min



© des Titels »Meine Spuren – Skitouren-Tagebuch« (ISBN 978-3-86883-807-7) 2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

Beispiel

Name der Tour/Gipfel:

Hochgrat

Datum:

15.03.2015

Gebirge:

Allgäuer Alpen

Höhenmeter:

900

Ausgangspunkt: Oberstaufen,
Parkplatz Hochgratbahn

Schwierigkeit:



Startzeitpunkt:

8 : 00



Ankunft Gipfel:

11 : 00



Gesamtdauer:

4 : 45



Begleitung:

Simone, Rolf

Einkehr (Hütte):

Staufner Haus

Brotzeit:

Kässpatzen (Hammer!)

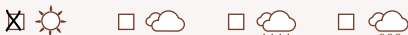
Gipfelhalbe:

Tegernseer Hell

Tagesform:

Bärenstark fit ging schon besser ging schon deutlich besser

Wetter:



Frequenzierung:



Natur/Landschaft:



Gesamtbewertung:

unbedingt wieder gerne nochmal einmal ok geht so

Hüttenstempel:

Notizen:

relativ einfache Tour, ab Bergstation über
Südseite des Grates zum Gipfel.

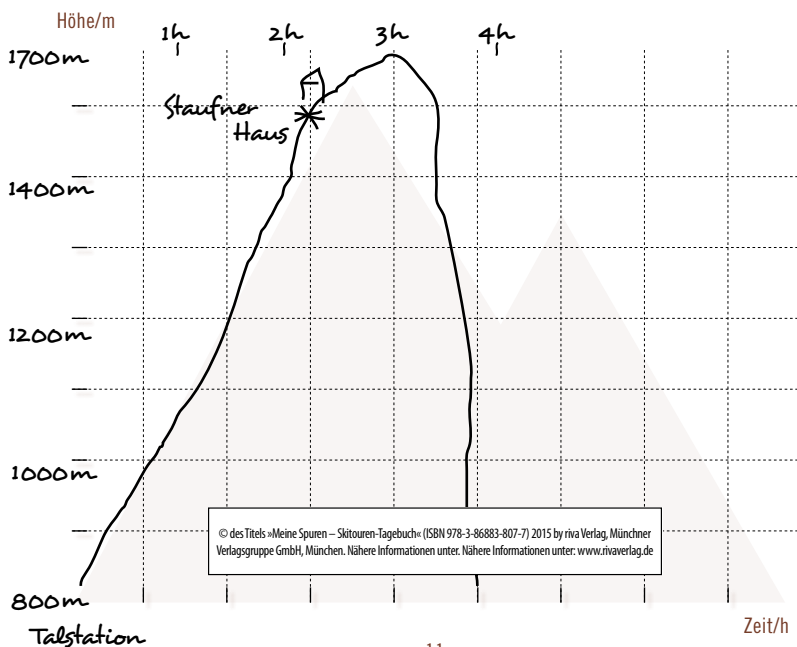
Anspruch

© des Titels »Meine Spuren – Skitouren-Tagebuch« (ISBN 978-3-86883-807-7) 2015 by riva Verlag, Münchner
Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

Beispiel

Etappen:

	Ausgangspunkt	⌚	Ziel	⌚	Dauer	Höhenmeter	Bergzeit
1.	Parkplatz	8	Staufner Haus	10.15	2h 15 min	800	
2.	Staufner Haus	10.15	Gipfel	11	45 min	100	
3.	Gipfel	11.15	Staufner Haus (Einkehr)	11.20	5 min	100	
4.	Staufner Haus	12.15	Parkplatz	12.45	30 min	800	4h 45 min



Meine Skitouren

»Die Erinnerung ist das einzige
Paradies, aus dem wir nicht
vertrieben werden können.«

Jean Paul

Name der Tour/Gipfel:

Datum:

Gebirge:

Höhenmeter:

Ausgangspunkt:

Schwierigkeit:
   

Startzeitpunkt: : 
Ankunft Gipfel: : 
Gesamtdauer: : 

Begleitung:

Einkehr (Hütte):

Brotzeit:
Gipfelhalbe:

Tagesform:
 Bärenstark fit ging schon besser ging schon deutlich besser

Wetter:
    

Frequenzierung:
    

Natur/Landschaft:
    

Gesamtbewertung:
 unbedingt wieder gerne nochmal einmal ok geht so

Hüttenstempel:

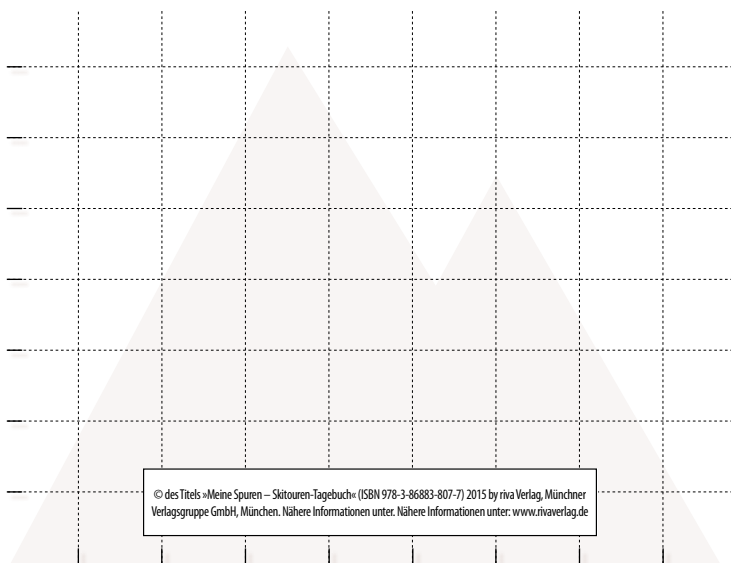
Notizen:

© des Titels »Meine Spuren – Skitouren-Tagebuch« (ISBN 978-3-86883-807-7) 2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

Etappen:

	Ausgangspunkt	⌚	Ziel	⌚	Dauer	Höhenmeter	Bergzeit
1.							
2.							
3.							

Höhe/m



Zeit/h

Name der Tour/Gipfel:

Datum:

Gebirge:

Höhenmeter:

Ausgangspunkt:

Schwierigkeit:
   

Startzeitpunkt: : ⌚
Ankunft Gipfel: : ⌚
Gesamtdauer: : ⌚

Begleitung:

Einkehr (Hütte):

Brotzeit:
Gipfelhalbe:

Tagesform:
 Bärenstark fit ging schon besser ging schon deutlich besser

Wetter:
    

Frequenzierung:
    

Natur/Landschaft:
    

Gesamtbewertung:
 unbedingt wieder gerne nochmal einmal ok geht so

Hüttenstempel:

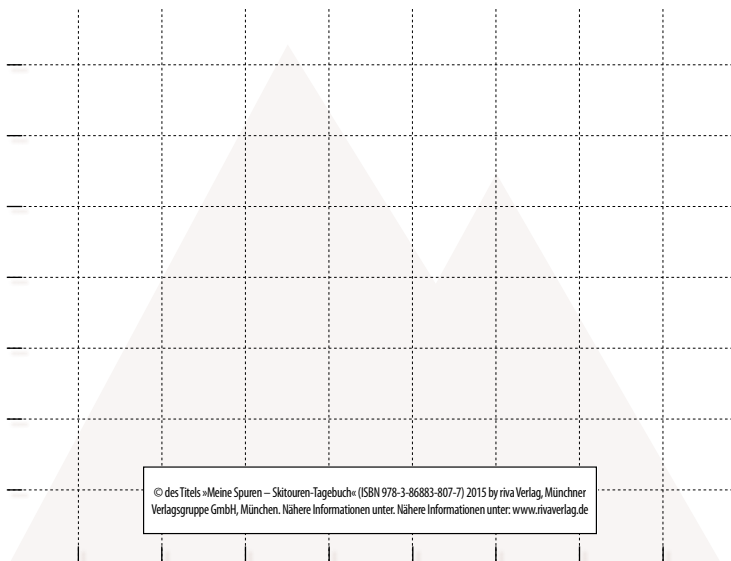
Notizen:

© des Titels »Meine Spuren – Skitouren-Tagebuch« (ISBN 978-3-86883-807-7) 2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

Etappen:

	Ausgangspunkt	⌚	Ziel	⌚	Dauer	Höhenmeter	Bergzeit
1.							
2.							
3.							

Höhe/m



Zeit/h