

Inhalt

| | |
|--|----|
| Über die Autoren | 9 |
| Symbole | 9 |
| Vorwort | 10 |
| Motive für eine Solotour | 14 |
| Singles | 15 |
| Urlaubswitwen und -witwer | 16 |
| Abenteuersingles | 17 |
| Einzelkämpfer | 18 |
| Survivalfreaks | 18 |
| Planung und Vorbereitung | 20 |
| Ausrüstung und Proviant | 27 |
| Ausrüstung | 28 |
| Proviant | 32 |
| Sicherheitsvorkehrungen | 37 |
| Notfälle - ins Gras beißen oder die Zähne zusammenbeißen | 50 |
| Verlaufen und desorientiert | 51 |
| Hitze und Sonnenstich | 53 |
| Kälte, Erfrierungen, Schneeblindheit und Lawinen | 55 |
| Beinbruch und ähnlich schwere Notfälle | 59 |
| Kleinigkeiten | 60 |
| Psychologie - Sein oder Nichtsein | 61 |

| | |
|--|----|
| Begegnungen | 69 |
| Tierbegegnungen | 70 |
| Gefahren im Zusammenhang mit Tierbegegnungen | 72 |
| Begegnungen mit Menschen | 75 |
| Begegnungen mit den Wundern der Natur | 78 |
| Begegnung mit sich selbst | 79 |
| Entscheidungen | 80 |
| Vor- und Nachteile einer Solotrekkingtour | 84 |
| Zu guter Letzt | 89 |
| Index | 91 |