

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