

Inhalt

Über den Autor	9
Einleitung	10
Vor dem Tourenstart	12
Allein, mit Partner oder in der Gruppe?	13
Trekkingziele	15
Die schönsten Routen in Europa	16
Trekking weltweit	22
Reiseplanung	27
Informationsbeschaffung	27
Wanderführer und Landkarten	28
Der Trekking-Kalender	31
Trainieren für die Trekkingtour?	34
Ausrüstung	35
Bekleidung	37
Schuhwerk	40
Schlafsack	42
Isomatten	44
Zelt	45
Weitere Ausrüstungsgegenstände	48
Rucksack	51
Den Rucksack richtig einstellen	52
Richtig packen	53
Rucksackküche	55
Kocher	56
Benzinkocher, Mehrstoffkocher	56
Gaskocher	56
Spirituskocher	57
Trinkwasser	59
Proviant	61

Know-How für unterwegs	63
Wissen, wo's langgeht: Hilfen für die Orientierung	64
Kompass	64
GPS	65
Höhenmesser	66
Trekking mit Kindern	67
Zeltplatzwahl	68
Lagerfeuer	68
Fotografie	69
Kommunikation	70
Gefahren	72
Wettervorhersage	73
Verhalten bei schlechter Sicht	74
Gewitter	74
Windchill	75
Flüsse sicher durchqueren	76
Schnee & Eis	77
Verhalten bei Verletzungen/Krankheiten	78
Tiere unterwegs	79
Umwelt- und Naturschutz	80
Packlisten	82
Gemeinsame Ausrüstung	83
Persönliche Ausrüstung	84
Zusätzliche Winterausrüstung	86
Index	92