

Inhalt		6	
<hr/>			
Über die Autoren		9	
<hr/>			
Symbole		9	
<hr/>			
Warum in die kalte Winterwelt?		10	
<hr/>			
Planung und Vorbereitung		23	
<hr/>			
Ausrüstung für die kalte Jahreszeit		30	
<hr/>			
Zelt	32	Handschuhe	59
Schlafsack	36	Mütze und Gesichtsmaske	59
Isomatte	41	Schuhe	61
Kocher	43	Fortbewegung	62
Gaskocher	45	Ski und Skibindungen	62
Petroleumkocher	46	Schneeschuhe	65
Benzinkocher	46	Sonstige Ausrüstung	71
Spirituskocher	46	GPS-Navigationssystem	71
Mehrstoff-Kocher	48	Thermosflasche	72
Geschirr	49	Schneeschaufel	72
Rucksack	50	Schneebürste	73
Pulka (Gepäckschlitten)	53	Taschenlampe/Stirnlampe	73
Kleidung	54	Checkliste Winterausrüstung	74
<hr/>			
Verpflegung bei Eis und Schnee		76	
<hr/>			
Checkliste Proviant		78	
Cathay Pemmikan		80	
<hr/>			
Natur und Alltag		83	
<hr/>			

Kälte und andere Gefahren	95
<hr/>	
Kälte und Wind	97
Durch Windeinfluss veränderte Temperatur	98
Schnee und Eis	99
Überqueren von Eisflächen	101
Unterkühlung	104
Erfrierungen	107
Lawinengefahr	110
Schneeblindheit	113
Checkliste und Zusammenfassung	115
<hr/>	
Zielgebiet	116
Persönliche Voraussetzungen	116
Routenplanung	116
Bekleidung	116
Ausrüstung	116
Verpflegung	117
Sicherheit	117
Bevorzugte Gebiete	118
Gute Wünsche	121
Schmökерliste	121