

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Motive für eine Solotour</b>	<b>12</b>
Urlaubswitwen und -witwer	13
Abenteuersingles	14
Einzelkämpfer	15
Survivalfreaks	15
<b>Planung und Vorbereitung</b>	<b>16</b>
<b>Ausrüstung und Proviant</b>	<b>21</b>
<b>Sicherheitsvorkehrungen</b>	<b>28</b>
Verlaufen und desorientiert	39
<b>Notfälle - ins Gras beißen oder die Zähne zusammenbeißen</b>	<b>39</b>
Hitze, Sonnenstich, Kälte, Erfrierungen, Schneebblindheit, Lawinen	43
Beinbruch und ähnlich schwere Notfälle	46
Kleinigkeiten	47
<b>Psychologie - Sein oder Nichtsein</b>	<b>48</b>
Ein bißchen Wissenschaft	53

<b>Begegnungen</b>	<b>55</b>
Tierbegegnungen	55
Gefahren im Zusammenhang mit Tierbegegnungen	56
Begegnungen mit Menschen	59
Begegnungen mit den Wundern der Natur	61
Begegnung mit sich selbst	63
<b>Entscheidungen</b>	<b>64</b>
Vor- und Nachteile einer Solotrekkings tour	67
<b>Zu guter Letzt</b>	<b>71</b>