

INHALT

Vorwort	9
----------------	----------

Motive für eine Solotour	12
---------------------------------	-----------

Urlaubswitwen und -witwer	13
Abenteuersingles	14
Einzelkämpfer	15
Survivalfreaks	15

Planung und Vorbereitung	16
---------------------------------	-----------

Ausrüstung und Proviant	21
--------------------------------	-----------

Sicherheitsvorkehrungen	28
--------------------------------	-----------

Verlaufen und desorientiert	39
-----------------------------	----

Notfälle - ins Gras beißen oder die Zähne zusammenbeißen	39
---	-----------

Hitze, Sonnenstich, Kälte, Erfrierungen, Schneeblindheit, Lawinen	43
Beinbruch und ähnlich schwere Notfälle	46
Kleinigkeiten	47

Psychologie - Sein oder Nichtsein	48
--	-----------

Ein bißchen Wissenschaft	53
--------------------------	----

Begegnungen 55

Tierbegegnungen	55
Gefahren im Zusammenhang mit Tierbegegnungen	56
Begegnungen mit Menschen	59
Begegnungen mit den Wundern der Natur	61
Begegnung mit sich selbst	63

Entscheidungen 64

Vor- und Nachteile einer Solotrekkingtour 67

Zu guter Letzt 71