

Inhalt

| | |
|---|----|
| Prolog | 8 |
| Terra polaris ist auch Terra incognita | |
| Trekking-Eldorado für Entdeckertypen | 14 |
| Unbestimmte Arktis, konkrete Antarktis | |
| Ein wenig Basiswissen über Terra polaris | 18 |
| Trekking-Ratschläge für polare Zonen | |
| Die empfindliche Natur muss erhalten werden..... | 22 |
| Die Risiken kalter Zonen | |
| Murphy's Law | 26 |
| Wenn der Kompass spinnt | |
| Orientierung im Nichts..... | 34 |
| New Playground of the World | |
| Sind Polargebiete die Trekking-Zukunft? | 38 |
| Warm erwischt | |
| Die Polargebiete im Zeichen des globalen Klimawandels | 48 |
| Eiskappen | |
| Die Kühlschränke der Erde | 52 |
| Berge können segeln | |
| Eis, das in Schönheit stirbt | 58 |
| Aurora borealis | |
| Die Fackeln der Götter | 68 |

Arktis und Subarktis

Lappland

Wildnis zwischen Tradition und Moderne 74

Sibirien

Eine Terra incognita zum Entdecken 80

Island

Vulkanismus, Eis und »sagenhafte« Natur 84

Grönland

Ein weißer Fleck auf der Landkarte 88

Baffin Island

Wer kennt schon die Northwest Territories im »Osten« 96

Alaska

»The Last Frontier« 102

Inuit heißt »Mensch«

Die Überlebenskünstler im Eis 106

»Schnell leben und jung sterben«

Hunderte Blumenarten blühen unter diesem Motto 120

Die bemerkenswerte Fauna

Über Säuger, Meeresgetier und Federvieh 126

Hall of Fame – Hall of Shame

Die Eroberung der Arktis 134

Trekkingtouren in Arktis und Subarktis

Die norwegischen Lofoten

Hermannsdalstinden – einer der »Höchsten«..... 144

Spitzbergen, Svalbard, Spitsbergen

Strenge Arktis vor den Toren des Nordpols 150

Schwedisch-Lappland

Der Kungsleden – berühmt, aber ein Muss 158

Oulanka ist Finnlands perfekte Wildmark

Mit Huskys und Schneeschuhen auf der Bärenrunde 164

Von Sibirien zum Nordpol

Mit Ski auf das »Dach der Welt« 172

Islands neue Erde

Fimmvörðuháls – Trekking auf einem fremden Planeten 180

An Grönlands vergessener »Rückseite«

Der Sermilikvejen auf der Ammassalik-Insel 186

Grönlands wilde Gebirgswelt im Süden

Kletter-Trekking in die Schöpfungsgeschichte 190

Arctic Circle Trail

Wandern auf dem Polarkreis an Grönlands Westküste 198

Auf »Schneeschuhen« durch Grönland

Moderne Zeiten auf den Spuren Fridtjof Nansens 204

Der Auyuittuq-Nationalpark auf Baffin Island

Im Winter durch »das Land, das niemals schmilzt« 212

Von Resolute Bay nach Beechey Island

»Die Entdeckung der Langsamkeit« in der hohen Arktis..... 218

Alaskas Denali-Nationalpark

Bike-Trekking unter dem Mount McKinley..... 226

Antarktis und Subantarktis

Der weiße Kontinent

Hartes Trekking-Land der Superlative 236

Der Welpark

Ein Kontinent gehört niemandem – und allen 246

Die Eroberung des Nichts

Kämpfe um den finalen Punkt »Südpol« 250

Feuerland

Die subantarktische Bergwelt ist »inexplorado«..... 254

Trekkingtouren in Antarktis und Subantarktis

Tierparadies King George Island

Die Umrundung der Fildes Peninsula..... 260

Die »leicht« erreichbare Halbinsel

Alpines und Seemännisches am alpenlangen Appendix 266

Arche Noah South Georgia Islands

Auf der Suche nach den Spuren von Sir Ernest Shackleton ... 274

Mount Vinson

Expedition auf einen der Seven Summits 284

Estrecho de Magallanes

Kajakexpedition zwischen Pazifik und Atlantik 290

Anhang..... 298

Register..... 300

Impressum..... 304