

# 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 Kühlsschränke 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**

<b>Die norwegischen Lofoten</b> Hermannsdalstinden – einer der »Höchsten«.....	144
<b>Spitzbergen, Svalbard, Spitsbergen</b> Strenge Arktis vor den Toren des Nordpols .....	150
<b>Schwedisch-Lappland</b> Der Kungsleden – berühmt, aber ein Muss .....	158
<b>Oulanka ist Finnlands perfekte Wildmark</b> Mit Huskys und Schneeschuhen auf der Bärenrunde .....	164
<b>Von Sibirien zum Nordpol</b> Mit Ski auf das »Dach der Welt« .....	172
<b>Islands neue Erde</b> Fimmvörðuháls – Trekking auf einem fremden Planeten .....	180
<b>An Grönlands vergessener »Rückseite«</b> Der Sermilikvejen auf der Ammassalik-Insel .....	186
<b>Grönlands wilde Gebirgswelt im Süden</b> Kletter-Trekking in die Schöpfungsgeschichte .....	190
<b>Arctic Circle Trail</b> Wandern auf dem Polarkreis an Grönlands Westküste .....	198
<b>Auf »Schneeschuhen« durch Grönland</b> Moderne Zeiten auf den Spuren Fridtjof Nansens .....	204
<b>Der Auyuittuq-Nationalpark auf Baffin Island</b> Im Winter durch »das Land, das niemals schmilzt« .....	212
<b>Von Resolute Bay nach Beechey Island</b> »Die Entdeckung der Langsamkeit« in der hohen Arktis.....	218
<b>Alaskas Denali-Nationalpark</b> Bike-Trekking unter dem Mount McKinley.....	226

## **Antarktis und Subantarktis**

### **Der weiße Kontinent**

Hartes Trekking-Land der Superlative ..... 236

### **Der Weltpark**

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 Seemannisches 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