

Inhalt

Warum in die kalte Winterwelt?	4	Verpflegung bei Eis und Schnee	49
		<i>Checkliste Proviant</i>	50
Planung und Vorbereitung	14	Natur und Alltag	55
Ausrüstung für die kalte Jahreszeit	19	Kälte und andere Gefahren	64
Zelt	20	Kälte und Wind	65
Schlafsack	23	Durch Windenfluß	
Isomatte	28	veränderte Temperatur	66
Kocher	29	Schnee und Eis	66
Gaskocher	31	Überqueren von Eisflächen	68
Petroleumkocher	31	Unterkühlung	71
Benzinkocher	31	Erfrierung	74
Spirituskocher	32	Lawinengefahr	78
Mehrstoff-Kocher	33	Schneebblindheit	80
Rucksack	34		
Pulka (Gepäckschlitten)	36		
Kleidung	37	Checkliste	
Handschuhe	40	Zusammenfassung	82
Mütze u. Gesichtsmaske	41		
Schuhe	41		
Ski	42	Bevorzugte Gebiete	85
Schneeschuhe	44		
Sonstige Ausrüstung	46		
GPS-Navigation	46	Schmökerliste	89
Thermosflasche	46		
Schneeschaufel	46		
Schneebürste	47		
Taschenlampe	47		
<i>Checkliste Winterausrüstung</i>	47		