

# Inhalt

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