

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Über mich	10
Wie begann es	12
Unterwegs in den Alpen	14
Die höchsten Berge Mexikos	
• Popocatepetl 5.452 m – mein erster 5.000er	17
• Pico de Orizaba (Citlaltepetl) 5.700 m	17
• Xtaccihuatl 5.286 m	17
Ecuador	
Chimborazo 6.310 m – mein erster 6.000er	20
Afghanistan	
Noshaq 7.485 m – mein erster 7.000er	23
Die höchsten Berge Afrikas	
• Kilimajaro 5.895 m	33
• Mawensi 5.270 m	33
• Mt. Kenya 5.199 m	33
• Ruwenzori/Point Margherita 5.109 m	33
Nepal	
Manaslu 8.163 m – mein erster 8.000er	38
1974 – ein Jahr – drei Kontinente	
• Argentinien	
Aconcagua 6.958 m –	
höchster Berg Südamerikas	44
• Kirgistan	
Pik Lenin 7.134 m	46
• Australien	
Mt. Kosciusko 2.230 m –	
höchster Berg des Kontinents	52
Pakistan	
Tirich Mir 7.708 m –	
höchster Berg des Hindu-Kusch	53
Tadschikistan	
Pik Kommunismus 7.495 m –	
höchster Berg der ehemaligen Sowjetunion	58

Nepal  
Expedition zum Lhotse 8.516 m

63

Alaska  
Mt. McKinley 6.194 m –  
höchster Berg Nordamerikas

71

Nepal  
Mt. Everest 8.848 m – höchster Berg der Erde

74

Peru  
• Alpamayo 5.947 m  
• Huascaran 6.768 m –  
höchster Berg des Landes

84

China/Qinghai  
Amnye Machen 6.282 m

87

Tibet  
Shisha Pangma 8.027 m

89

Russland  
Elbrus 5.642 m – höchster Berg Europas

96

China/Sichuan  
Minya Konka 7.556 m

98

Pakistan  
Expedition zum Nanga Parbat 8.125 m

106

Pakistan  
Gasherbrum I (Hidden Peak) 8.068 m

112

Antarktis  
Mt. Vinson 4.897 m – höchster Berg  
des Kontinents

121

Chile  
Ojos del Salado 6.893 m –  
höchster Berg des Landes

125

Tibet  
Cho Oyu 8.201 m

129

Bolivien  
• Sajama 6.542 m –  
höchster Berg des Landes

138

• Illimani 6.462 m

138

• Cerro Condoriri 5.600 m

138

• Alpamayo Chico 5.400 m

138

• Huayna Potosi 6.094 m

138

Nach den 7 Summits die höchsten Berge  
der 7 größten Inseln unserer Erde

- Gunnbjörns Fjeld 3.700 m –  
höchster Berg der Insel Grönland 142
- Carstensz Pyramid  
(Gunung Jaya) 4.897 m –  
höchster Berg der Insel Neuguinea 146
- Tete Blanche und Mt. Odin 2.147 m –  
die höchsten Berge von Baffin Island 149

Die höchsten Berge der drei südostasiatischen  
Inseln Borneo, Sumatra und Honshu/Japan

- Gunung Kinabalu 4.101 m –  
höchster Berg der Insel Borneo 152
- Fujiyama 3.776 m – höchster Berg  
der Insel Honshu/Japan 152
- Gunung Kerinci 3.805 m –  
höchster Berg der Insel Sumatra 153
- Maromokotro 2.876 m im  
Tsaratanana Massiv –  
höchster Berg der Insel Madagaskar 154

Kamtschatka

- Expedition zum Ende des  
Doppelkontinents Eurasien 156

Eine neue Leidenschaft: Stürmisches Meer,  
weiße Segel und dazwischen Berge 162

- Kap Hoorn – Cabo de Hornos 164

Südgeorgien – South Georgia –  
Kleinod im antarktischen Ozean 170

- Erste Expedition:  
Dramatik pur am Mt. Paget –  
Erstbesteigung des Mt. Normann 171
- Zweite Expedition:  
Vierte Besteigung des Mt. Paget  
auf neuer Route 180

Antarktis – mit dem Segelboot  
in den gefrorenen Kontinent 188

- Die Horizontale 196

Mit Skiern zum Nordpol,  
dem Gipfel unseres Globus 198

- Durchquerung Grönlands auf Skiern 202