

# Inhalt

EINLEITUNG	1
MUSS ICH DRAUSSEN SCHLAFEN?	3
ZELTE	5
Tunnelzelte	6
Igluzelte und Geodäten	7
SCHLAFSÄCKE	9
Daunenschlafsäcke	10
Kunstfaserschlafsäcke	10
ISOMATTEN	11
KOCHEN UNTERWEGS	13
Kocher	14
Küchenzubehör	16
Töpfe	16
Essgeschirr	16
Kleine Küchenhelfer	16
WAS MAN SONST NOCH BRAUCHEN KANN	
UND WISSEN SOLLTE	19
1. HILFE / MEDIKAMENTE	25
TECHNIK / WERKZEUG	27
KOMFORTZONE	29
BEKLEIDUNG	31
FAHRERBEKLEIDUNG	35
Die Kombi	35
Helm	36
Stiefel	37
Handschuhe	37
Regenkombi	37
Protektoren	38
Ersatzteile	38
Gehörschutz	38
Trinkrucksack	39
VERPACKEN UND BELADEN	41
FERNREISE AUSRÜSTUNGSLISTE	47
BEZUGSQUELLEN / INFORMATIONEN	49
ÜBER DEN AUTOR	51