

**Planung, Vorbereitung**

**Ausrüstung**

**Orientierung**

**Unterweg**

**Gefahren, Notfäll**

**Top-Tracks weltwe**

**Anhan**

# Inhalt

- 8 Vorwort
- 9 Naturschonung – oberstes Gebot

## 12 Planung und Vorbereitung

- 14 Auswahl der Region
- 18 Routenwahl und Planung
- 20 Informationsbeschaffung
- 22 Partnerwahl
- 23 Körperliche Vorbereitung

## 26 Ausrüstung und Proviant

- 28 Allgemeine Anforderungen
- 29 Rucksack
- 34 Schlafsack
- 38 Bodenisolierung
- 39 Zelt
- 44 Kocher
- 49 Kleidung
- 53 Schuhwerk
- 57 Sonstiges Zubehör
- 58 Proviant

## 64 Orientierung

- 66 Orientierung mit und ohne Kompass
- 66 Kompass
- 68 Kompassarbeit
- 73 Höhenmesser

## 74 Unterwegs

- 76 Tagesablauf, Rhythmus, Gehtechnik
- 82 Hindernisse und Hilfsmittel
- 91 Camp
- 95 Feuer

## **100 Gefahren und Notfälle unterwegs**

- 102 Unterkühlung
- 107 Erfrierungen
- 110 Bärengebiete
- 113 Den Notfall vermeiden
- 113 Verhalten in Notsituationen
- 117 Verirrt – aber nicht verloren

## **122 Top-Trails weltweit**

- 124 Alaska/Yukon: Chilkoot Trail
- 125 Arizona: South & North Kaibab Trails  
(Grand Canyon NP)
- 127 Kalifornien: High-Sierra-Rundwanderung
- 128 Montana: The Great Northern Traverse  
(Glacier NP)
- 130 Neuseeland: Tongariro-Rundwanderung
- 131 Nepal: Annapurna Circuit
- 132 Kanada, B.C.: West Coast Trail
- 134 Schweden: Kungsleden
- 135 Schottland: Southern Upland Way
- 137 Afrika: Kilimandscharo-Besteigung

## **138 Anhang**

- 140 Checklisten
- 145 Nützliche Internet-Adressen
- 155 Register
- 160 Der Autor