

Inhalt

Über den Autor	5	Sicherheitsausrüstung und Erste Hilfe	68
		Sicherheitsausrüstung	68
Vorwort	6	Erste Hilfe	70
Winterliche Verhältnisse	8	Kälteschäden	73
Unsere Fähigkeiten im Winter	12	Verbrennungen	78
Die Voraussetzungen des Menschen	12	Scheuer- und Schürfverletzungen	80
Die Voraussetzungen der Tiere	14	Verletzungen an Sehnen und Bändern	81
Outdooraktivitäten im Winter	17	Brüche	81
Die Auswirkungen des Windes	19	Offene Wunden	82
		Kohlendioxidvergiftung	82
		Hygiene	84
		Schlaf	85
Ausrüstung	20	Die Tour	86
Kleidung	21	Planung	86
Stiefel	25	Die Gruppe	90
Sonnenbrille	27	Der Anführer	90
Kopfbedeckung und Handschuhe	27	Das Wetter	92
Schlafsäcke und Isomatten	28	Während der Tour	96
Rucksäcke	31	Schlechtes Wetter, schlechte Sicht	101
Skiausrüstung	34	Orientierung	103
Wachs	36	Karten	107
Pulka-Schlitten	42	Hilfsmittel zur Navigation	110
Schneeschuhe	45	Lager unterwegs	111
Hundegespanne	49	Biwakieren im Schnee	115
Zelte	52		
Kochen im Freien	57		
Essen und Trinken	62	Sicherheit	136
Energiebedarf	62	Eis	136
Nahrungsmittel	65	Lawinen	141
		Literaturverzeichnis	158