

Inhalt

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