

Inhalt

Tourenübersicht	6
Welcher Bergsteigertyp bist du?	10
Bären und Beeren	22
Was gehört in den Rucksack?	23
Auf der Alm	32
Besondere Erlebnisse	42
Die BIG FIVE der Alpen	56
Besondere Erlebnisse	70

Spiele für unterwegs	82
Der höchste Berg der Alpen	98
Die höchsten Berge der Kontinente	99
Bergzonen	112
Bergblumen	113
Besondere Erlebnisse	124
Der Umwelt zuliebe	136
Meine Hüttenübernachtungen	138