

INHALT

Teil 1: VOR DER TOUR

Kapitel 1: Von Kopf bis Fuß - die Grundausrüstung	4
Kapitel 2: Auf dem Rücken – die Trekkingausrüstung	30
Kapitel 3: Tourenplanung & Vorbereitung	54

Teil 2: WÄHREND DER TOUR

Kapitel 4: Unterwegs – gut gelaufen	70
Kapitel 5: Unterwegs – Verpflegung	94
Kapitel 6: Unterwegs – Übernachten	104
Kapitel 7: Unterwegs – Sicherheit und Erste Hilfe	120