

Akklimatisation und Höhenkrankheit	11
Ausrüstung	19
Literaturhinweise	25

<i>Nepal</i>	GOKYO KANG 5483 m	34
	KALA PATTAR 5545 m	38
	TSENGPO RI 5023 m	46
	YALA PEAK 5500 m	48
	SURJA PEAK 5144 m	50
<i>Bhutan</i>	GOLUNG PHU 5120 m	58
	YALE PHU 5022 m	60
<i>China (Tibet)</i>	GANPEIWUTSE 5210 m	68
	POBHARI 5030 m	72

<i>Venezuela</i>	PICO BOLIVAR 5007 m	82
<i>Ecuador</i>	COTOPAXI 5897 m	90
	CAYAMBE 5790 m	94
	ILLINIZA SUR 5263 m	100
	ILLINIZA NORTE 5116 m	102
	TUNGURAHUA 5016 m	104
<i>Bolivien</i>	CHACALTAYA 5180 m	112
	THUNUPA 5110 m	116
	OLLAGUE 5865 m	118
	ASCOTAN 5505 m	122
	UTURUNCU 5980 m	124

<i>Peru</i>	NEV. UCHUY MILLO	5350 m	132
	EL MISTI	5822 m	136
	NEVADO PISCO	5752 m	140
	NEVADO ISHINCA	5530 m	142
	NEV. ALPAMAYO	5947 m	146

<i>Mexiko</i>	POPOCATEPETL	5452 m	158
	IZTACCIHUATL	5286 m	160

<i>Tanzania</i>	KILIMANDSCHARO	5895 m	170
<i>Kenia</i>	MOUNT KENYA	5194 m	178
<i>Zaire (Kongo)</i>	RUWENZORI	5119 m	186

<i>Iran</i>	DEMAWEND	5604 m	198
-------------	-----------------	--------	------------

<i>Türkei</i>	ARARAT	5165 m	208
---------------	---------------	--------	------------

<i>Georgien</i>	ELBRUS	5633 m	218
-----------------	---------------	--------	------------

Register			222
-----------------	--	--	------------