



9 783831 716630

Rainer Höh

ISBN 978-3-8317-1663-0

480 Seiten € 19,50 [D]

REISE KNOW-HOW Verlag, Bielefeld

- ▶ Über 200 Zeichnungen und Fotos
- ▶ Übersichtliche Tabellen und Grafiken
- ▶ Ausführliches Register

- ▶ Zeitonenkarte, Umrechnungstabellen
- ▶ Strapazierfähige PUR-Bindung
- ▶ Alle wichtigen Ausrüstungsfirmer

Mit Checklisten als Kopiervorlage

„... ein ohne Abstriche

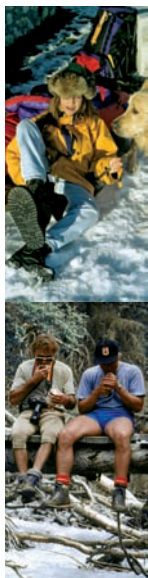
empfehlenswertes Handbuch“

Campus-web.de

Komplett in Farbe

Outdoor-Praxis – das komplette Handbuch für die Vorbereitung und für unterwegs

- ▶ **Ausrüstung:** von Bekleidung über Rucksack, Schlafsack und Zelt bis zu Kochequipment und sonstigem Zubehör
- ▶ **Proviant:** Nahrungsbedarf, Grundnahrungsmittel für Outdoorzwecke, Herstellung von Trockennahrung und Energierationen
- ▶ **Leben in der Wildnis:** Flussdurchquerung, Floßbau, Wintertipps, Orientierung, Wetter, Camp einrichten, Wintercamping, Knotenkunde, Feuermachen, Kochen und Backen mit vielen Rezepten
- ▶ **Gefahren und Risiken:** Unterkühlung, Erfrierungen, Hitzschlag, Lawinengefahr, Schneeblindheit, Höhenkrankheit, Blitzschlag, Wildtiere
- ▶ **Survival:** Verirrt, Feuer, Wetterschutz, Wasser, Nahrung aus der Natur, Notsignale



outdoor praxis



9 783831 716630

rainer höh



outdoor praxis



Alles zum Leben und Überleben in der Wildnis zu jeder Jahreszeit

Alles zum Leben und Überleben in der Wildnis zu jeder Jahreszeit