



### Planung und Vorbereitung

Wahl der Region und der Route, Informationsbeschaffung, Partnerwahl, Körperliche Vorbereitung

### Ausrüstung und Proviant

Allgemeine Anforderungen, Rucksack, Schlafsack, Bodenisolierung, Zelt, Kocher, Kleidung, Schuhwerk, Sonstiges Zubehör, Proviant

### Orientierung

Orientierung mit und ohne Kompass, Kompassarbeit, Höhenmesser

### Unterwegs

Zeitplanung, Gehtechnik, Hindernisse überwinden, Camp organisieren, Feuer bei jeder Witterung

### Gefahren und Notfälle unterwegs

Unterkühlung, Erfrierungen, Bärengebiete, Verirrt, Verhalten in Notsituationen

### Top-Trails weltweit

Alaska/Yukon, Arizona, Kalifornien, Montana, Neuseeland, Nepal, Kanada, Schweden, Schottland, Afrika

### Rainer Höh

160 Seiten

€ 8,90 [D]

ISBN 3-8317-1046-5

Reise Know-How Verlag,  
Bielefeld

- ▶ 45 Fotos und Abbildungen
- ▶ Ausführliches Register
- ▶ Griffmarken
- ▶ Strapazierfähige Fadenheftung
- ▶ Hintergrundexkurse
- ▶ Checklisten

### 10 Trails im Detail



Der Praxis-Ratgeber für erlebnisreiche Wildnis-Wanderungen

Wildnis-Backpacking

Praxis



### Rainer Höh

Routenplanung

Vorbereitung

Ausrüstung

Proviant

Orientierung

Top-Trails weltweit



# Wildnis-Backpacking

Tagesablauf  
Gehrhythmus  
Hindernisse  
Schnee und Eis  
Camp errichten  
Feuer machen  
Sicherheit  
Notsituationen