

8 Vorwort

Wahl der Tour

- 12 Trekking für wen?
- 13 Arten von Trekking-Touren
- 17 Trekking wohin?
- 20 Informationsquellen zu Hause
- 23 Reiseplanung

Vorbereitungen

- 28 Zeitliche Übersicht
- 31 Das Training
- 35 Gesundheitsfragen
- 37 Die Kleidung
- 45 Die Ausrüstung
- 65 Fotografie
- 67 Die Gruppe
- 68 Tourenvorbereitung im Land
- 69 Führer, Träger und andere Unterstützung

Auf Tour

- 80 Grundregeln auf Tour
- 80 Das tägliche Timing
- 80 Die Startzeit
- 84 Gehzeit
- 85 Gehgeschwindigkeit
- 87 Pausen
- 89 Höhenmeter und Akklimatisation
- 91 Gehen in schwierigem Gelände
- 96 Packen und Tragen
- 100 Wahl der Bekleidung unterwegs
- 101 Offenes Feuer
- 102 Baden in fremden Gewässern
- 103 Wahl des Zeltplatzes
- 105 Begegnungen unterwegs
- 109 Verpflegung auf der Tour

Orientierung

- 116 Einfache Orientierung im Gelände
- 118 Nordbestimmung
- 122 Bewertung der Methoden
- 122 Weitere hilfreiche Instrumente

Schwierigkeiten unterwegs

- 128 Verhalten in Notfällen
- 128 Reißende Bäche
- 131 Schnee und Eis
- 133 Wilde Tiere
- 135 Verletzungen und Krankheiten
- 137 Erschöpfung
- 138 Verirrt sein
- 140 Feindliches Verhalten von Einheimischen

Attraktive Trekking-Touren weltweit

- 144 Resurrection Pass Trail (Alaska)
- 145 Circuito del Illampu (Bolivien)
- 146 Torres del Paine Circuit (Chile)
- 147 Durch Zanskar (Indien)
- 148 West Coast Trail (Kanada)
- 149 Ala-Köl-Trek (Kirgisistan)
- 150 GR 20 (Korsika)
- 151 Toubkal-Trek (Marokko)
- 152 Annapurna Circuit (Nepal)
- 153 Milford-Sound-Trek (Neuseeland)
- 154 Kilimandscharo-Besteigung (Tansania)
- 155 Ruwenzori Central Circuit Trail (Uganda)
- 156 Kaibab Trail (Grand Canyon, USA)
- 157 Highline Trail (Glacier National Park, USA)

Anhang

- 160 Internet-Adressen
- 172 Register
- 176 Der Autor