



Wahl der Tour

Arten von Trekking-Touren,
Trekking wohin?
Informationsquellen, Reiseplanung

Vorbereitungen

Training, Gesundheitsfragen,
Kleidung, Ausrüstung, Fotografie,
Die Gruppe, Führer, Träger

Auf Tour

Das tägliche Timing, Startzeit, Geh-
geschwindigkeit, Pausen, Akklimati-
sation, Gehen in schwierigem Gelände,
Packen und Tragen, Offenes Feuer,
Wahl des Zeltplatzes, Begegnungen
unterwegs, Verpflegung

Orientierung

Einfache Orientierung im Gelände, Nord-
bestimmung, Hilfreiche Instrumente

Schwierigkeiten unterwegs

Reißende Bäche, Schnee und Eis,
Wilde Tiere, Verletzungen und Krank-
heiten, Erschöpfung, Verirrt sein,
Feindliches Verhalten von Einheimischen

Attraktive Trekking-Touren weltweit

14 Touren auf allen Kontinenten:
Charakteristik, Unterkünfte, Erlebnisse,
Informationsquellen

Gunter Schramm

176 Seiten

€ 8,90 [D]

ISBN 3-8317-1227-1

**Reise Know-How Verlag
Bielefeld**

- ▶ 55 Farbfotos
- ▶ Ausführliches Register
- ▶ Griffmarken
- ▶ Strapazierfähige Fadenheftung
- ▶ Textbegleitendes Glossar

Mit Checklisten



Trekking Handbuch

Praxis

Praxis

Gunter Schramm

*Tourenauswahl
Vorbereitung
Training
Ausrüstung
Gehtechnik
Hindernisse*

Verpflegung

*Packen
und Tragen*

*Begegnungen
unterwegs*

*Attraktive
Touren
weltweit*

Checklisten

Trekking Handbuch



Der Praxis-Ratgeber für gelungene Trekking-Abenteuer