



Winterausrüstung

Anforderungen, Kauftipps, Kleidung, Schuhwerk, Zelt, Schlafsack, Kocher

Proviand im Winter

Bedarf und Einsatz, Fertiggerichte, Energierationen

Im Winter unterwegs

Hindernisse erkennen und überwinden, Tiefschnee, Schneebrücken, Gewässer, Eisflächen, Schneeschuhe, Steigeisen

Wintercamp im Schnee

Die richtige Campstelle, Zelt aufstellen, Bivak ohne Zelt, Iglu bauen, Feuer im Winter

Gefahren und Erste Hilfe

Erkennen, Vorbeugen, Vermeiden, Unterkühlung, Erfrierungen, Lawinen, Schneeblindheit

Adressen

Ausrüstungsfirmen, Hundeschlitten-Veranstalter, Lawinenwarndienste, Schneeschuhtouren und -verleih



Der Praxis-Ratgeber für Abenteuer in Schnee und Eis

Rainer Höh

160 Seiten

€ 8,90 [D]

ISBN 3-8317-1501-7

Reise Know-How Verlag
Peter Rump GmbH, Bielefeld

- ▶ 50 Fotos und Abbildungen
- ▶ Ausführliches Register
- ▶ Griffmarken
- ▶ Strapazierfähige Fadenheftung
- ▶ Textbegleitendes Glossar
- ▶ Praktische Checklisten

**Aktuelle Informations-
und Bezugsadressen**



9 783833 171501

Winterwandern

Praxis



Rainer Höh

Winterbekleidung

Schneeschuhe

Energierationen

Hindernisse überwinden

Iglu bauen

Biwak ohne Zelt

Lawinen

Erfrierungen

Ausrüstung

Proviand

Fortbewegung

Wintercamp

*Gefahren und
Erste Hilfe*

Winter- wandern

