

Rainer Höh
Winterwandern

Inhalt

8 Vorwort

Winterausrüstung

- 12 Kriterien für die Ausrüstung
- 13 Winterkleidung
- 24 Schuhwerk
- 26 Rucksack
- 31 Schlafsack und Isomatte
- 43 Zelt
- 48 Kocher
- 54 Sonstige Ausrüstung
- 55 Checkliste Ausrüstung

Proviant im Winter

- 62 Fertiggerichte
- 63 Nahrungsmittelbedarf
- 65 Energierationen (Trail Snacks)
- 66 Checkliste Proviant

Im Winter unterwegs

- 70 Hindernisse
- 71 Tiefschnee
- 72 Altschnee- und Firnfelder
- 72 Schneebrücken
- 73 Gewässer und Eisflächen
- 79 Weitere Besonderheiten
- 80 Schneeschuhe
- 86 Steigeisen
- 87 Schlitten

Wintercamp im Schnee

- 90 Wahl der Campstelle
- 90 Aufstellen des Zelt
- 92 Biwak ohne Zelt
- 96 Feuer im Winter
- 97 Wasser im Winter

INHALT

Gefahren in Kälte und Schnee

- 102 Unterkühlung
- 108 Erfrierungen
- 113 Lawinengefahr
- 128 Schneeblindheit

Adressen

- 132 Ausrüstungsfirmen
- 134 Ausrüstunginfos
- 135 Hundeschlitten-Touren
- 136 Lawinenwarndienste
- 139 Schlittenhunde
- 139 Schneeschuh-Touren und -Verleih
- 140 Internet

Anhang

- 144 Literaturtipps
- 155 Register
- 160 Der Autor