

Jacques Marais

TREKKING

- Planung • Ausrüstung
- Durchführung



Inhalt



1

Die Grundlagen des Trekkings

8

Was zählt beim Trekking – der Weg oder das Ziel?
Begriffserklärungen zum Thema Wandern und Trekking.



2

Planung und Vorbereitung

12

Selbsteinschätzung und erste Marschvorbereitungen;
Umweltschutz.



3

Die Ausrüstung

22

Rucksack, Schuhwerk und Bekleidung für alle Wetterlagen;
Zelt und Schlafsack; Grundausrüstung.



4

Ihre erste Trekking-Tour

40

Aufgabenverteilung; Routenplanung, Einteilung der Verpflegung
und Marschpausen.



5

Mehrtägig unterwegs

48

Genehmigungen, Karten und Orientierungshilfen;
Ausrüstung für zweitägige Touren; Lageraufbau.



6

Spezielle Techniken für unterwegs

60

Natürliche Geländehindernisse; Abseil-, Canyoneering-
und Hochgebirgstechiken; Trekking-Touren mit Hunden.



7

Orientierung und erste Hilfe

70

Natürliche Navigationsmittel; Kartenlesen, Verwendung
von Kompass und GPS; Grundkenntnisse in erster Hilfe.



8

Touren-Auswahl weltweit

82

Aufbruch in die große, weite Welt – Trekking-Touren in den USA,
Europa, Südamerika, Afrika, Australien und Neuseeland.

Kartenlegende und Vorbereitungs-Checkliste

92

Literaturhinweise und nützliche Adressen

94

Register und Danksagung

96