

Über die Autoren	9	Schuhtypen	68
Einleitung	10	Multifunktionsschuhe	69
Bekleidung	12	Leichtwanderstiefel	69
Anforderungen an die Bekleidung	13	Wanderstiefel	70
Das Zwiebelprinzip	14	Trekkingstiefel	71
Materialien, Gewebe und Ausstattungen	15	Bergstiefel	71
Beschichtungen, Membranen und Imprägnierungen	20	Schuhgrößen	72
Wasserdichtigkeit und Atmungsaktivität	27	Schuh-Größen-Tabelle	73
Funktionsunterwäsche	28	Schuhkauf	74
Wärmeschicht/Isolation	29	Schuhpflege	77
Wetterschutz	32	Outdoorsandalen	81
Outdoor-Bekleidung in der Übersicht	32	Rucksäcke	83
Travelbekleidung	32	Grundsätzliche Anforderungen	84
Trekking- und Tourenbekleidung	33	Aufbau eines Rucksacks	85
Alpintouren- und Expeditionsbekleidung	33	Rucksackmaterialien	98
Bekleidungsgrößen	38	Rucksackarten	99
Herren-Größen-Tabelle	39	Tages- oder Wanderrucksack	100
Damen-Größen-Tabelle	40	Touren- oder Kletterrucksäcke	100
Bekleidungspflege	41	Trekkingrucksäcke	101
Weitere Bekleidung	46	Expeditionsrucksack	102
Schuhe	57	Frauenrucksäcke	102
Anforderungen an einen guten Schuh	58	Außengestellrucksäcke	103
Aufbau	59	Reise- und Kofferrucksäcke	103
Form des Schuhs	65	Fahrradrucksäcke, Rucksäcke für spezielle Aktivitäten	104
Außenmaterialien	66	Wasserrucksäcke	104
		Seesäcke	105
		Kindertragen	105

Rucksackkauf	106
Richtiges Packen	110
Rucksackpflege	113
Nützliche Zusatzausrüstung	113
Packlisten	115
.....
Packliste für Hüttentouren	117
Weitere Ausrüstung für mehrwöchige Trekkingtouren	120
Weitere Ausrüstung für Wintertouren bzw. Alpintouren	122
h Weitere Ausrüstung für Hochgebirgstouren/-expeditionen	124
Glossar & Lexikon	126
.....
Literatur	178
.....
Index	186
.....