

## Inhaltsverzeichnis

<b>Unterwegs sein</b> .....	2
Formen des Unterwegsseins .....	2
<b>Vorbereitung von Wanderungen</b> .....	4
Methode 3 x 3 .....	5
SAC-Wanderwegskala .....	8
Routenplanung .....	12
Sicherheitskonzept für Unternehmungen .....	15
<b>Eine Gruppe unterwegs leiten</b> .....	17
Während der Aktivität .....	19
Faktor Mensch .....	22
Aktivitäten unterwegs .....	24
Orientierung .....	27
NORDA .....	29
Orientierungsübungen .....	30
<b>Bergspezifische Gefahren</b> .....	31
<b>Ernährung</b> .....	34
<b>Ausrüstung</b> .....	37
<b>Übernachtung</b> .....	43
<b>Bergrettung</b> .....	45
Glossar .....	51
Verwendete und weiterführende Literatur .....	52