

PRESSEMELDUNG

Aus dem **REISE KNOW-HOW** Verlag



Outdoor-Handbuch

Das vorliegende Handbuch behandelt alle Themen, die für Wandertouren in der Wildnis wichtig sind, von der Planung und Zusammenstellung der Ausrüstung über die „Rucksack-Küche“ bis zum Outdoor-„Alltag“. Mit viel Fachwissen und jahrelanger Praxiserfahrung liefert der Autor sowohl Einsteigern als auch Outdoor-Fortgeschrittenen das nötige Know-How fürs Erleben und Überleben in der Wildnis.

Aus der Praxis kommen auch die **Tipps zum Leben in der Wildnis**, ob es nun um Orientierung, Wetter, das Camp, Floßbau, Wintertipps, Knotenkunde, Feuermachen oder ums Kochen und Brotbacken (mit vielen Rezepten) geht. Die **Gefahren unterwegs** werden nicht verschwiegen: Unterkühlung, Erfrierungen, Lawinengefahr, Schneblindheit, Höhenkrankheit, Blitzschlag und Angriffe von Bären werden beschrieben und Gegenmaßnahmen vorgestellt.

Rainer Höh, Insider seit Jahren als unabhängiger Outdoor-Profi bekannt, beschreibt auf neuestem Stand das komplette Equipment. Von der Bekleidung über Rucksack, Schlafsack, Zelt bis zur Kochausrüstung und sonstigem Zubehör gibt er Tipps, was für welchen Zweck geeignet ist, und bietet detaillierte Checklisten fürs Packen. Auch der Proviant wird nicht vergessen: Vom Nahrungsbedarf über die Herstellung von Trockennahrung bis zur ausgefeilten Proviantliste ist an alles gedacht.

ISBN 978-3-8317-3148-0

12., neu bearbeitete und komplett aktualisierte Auflage 2018

Autor: Rainer Höh

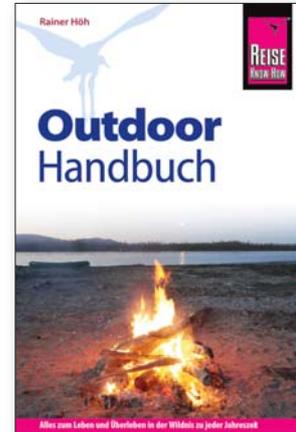
468 Seiten

Über 200 Zeichnungen und Fotos

Übersichtliche Tabellen und Grafiken

Checklisten für die Tourenplanung

€ 16,90 [D]



Diese **Pressemitteilung** finden Sie zur einfachen Bearbeitung auf unserer Internetseite im **Presse-Raum** unter www.reise-know-how.de

Ebenfalls steht Ihnen dort ein **downloadfähiges Cover** zur Verfügung.

Einfach einloggen im **Presse-Raum**.

Gerne lassen wir Ihnen ein kostenfreies **Rezensionsexemplar** zukommen.

Über eine **Besprechung** freuen wir uns und Fragen beantworten wir gerne via E-Mail oder telefonisch.

REISE KNOW-HOW Verlag
Peter Rump GmbH

Osnabrücker Str. 79
D-33649 Bielefeld

fon: 0521.94649-0

fax: 0521.44 10 47



e-mail: presse@reise-know-how.de

internet: www.reise-know-how.de