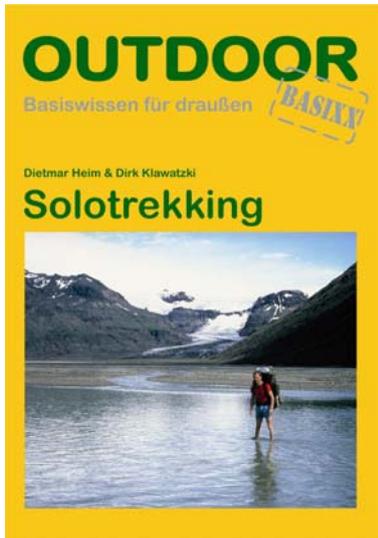


Presseinformation

(Abdruck frei)



Neu im Conrad Stein Verlag:

Solotrekking

von Dietmar Heim & Dirk Klawatzki

ISBN 978-3-86686-045-2

3., überarbeitete Auflage 2012

94 Seiten, 29 farbige Abbildungen

€7,90

Erscheinungstermin: 28. November 2011

Allein in der Wildnis: Tipps zum Solotrekking

Trekkingtouren in der Gruppe haben viele Vorteile, aber oft gibt es auch gute Gründe, sich allein auf den Weg zu machen. Unabhängig davon, warum man eine Solotour unternimmt - sie sollte besonders sorgfältig geplant werden. Was man beachten muss, wenn man allein unterwegs ist, verrät das OutdoorHandbuch „Solotrekking“ aus dem Conrad Stein Verlag.

Manchmal fehlt einfach ein Partner, der genauso outdooraffin ist, mal ist es der Wunsch, die Trekkingtour ganz nach den eigenen Bedürfnissen zu gestalten - die Motive für eine Solotrekkingtour sind vielfältig und immer mehr Menschen wagen sich allein auf den Weg. Die beiden Autoren Dirk Klawatzki und Dietmar Heim helfen mit ihrem Handbuch bei der Planung und Durchführung eines solchen Abenteuers und erklären zum Beispiel, wie man sich am besten physisch und mental auf die Solotour vorbereitet und auf welche Ausrüstungsstücke man nicht verzichten sollte. Große Aufmerksamkeit widmen sie auch dem Thema Sicherheit und geben Tipps, wie man sich in Notsituationen am besten verhält. Der psychologische Aspekt des Solotrekking und die verschiedenen Begegnungen, die man unterwegs erleben kann, werden ebenfalls angesprochen. Abschließend fassen die Autoren in einem kurzen Überblick noch einmal alle Vor- und Nachteile einer Solotour zusammen. So können sich sowohl erfahrene Trekker als auch Trekking-Neulinge gut vorbereitet an das Abenteuer Solotrekking wagen.

Die Autoren: *Dirk Klawatzki* und *Dietmar Heim* unternehmen seit vielen Jahren Trekkingtouren im Norden Skandinaviens, in Island und in Kanada. Im Sommer und Herbst als Wanderer und mit dem Kanu und im Winter auf Skiern haben sie bei den meist mehrwöchigen expeditionsähnlichen Touren die nordische Wildnis kennengelernt.

Benötigen Sie noch weitere Texte, Bilder oder sonstiges Material?
Dann mailen Sie mir oder rufen Sie mich an - ich freue mich, von Ihnen zu hören!

Kontakt: **Amrei Risse**, Die Outdoor-Verlage, Kiefernstraße 6, 59514 Welver
E-Mail: a.risse@conrad-stein-verlag.de, Telefon: 023 84/96 39 12