

# Inhalt

Auf den restlichen Seiten  
kannst du deine Touren  
eintragen.



**Tourenübersicht** 6

**Welcher Bergsteigertyp bist du?** 10

**Bären und Beeren** 22

**Was gehört in den Rucksack?** 23

**Auf der Alm** 32

**Besondere Erlebnisse** 42

**Die BIG FIVE der Alpen** 56

**Besondere Erlebnisse** 70

**Spiele für unterwegs** 82

**Der höchste Berg der Alpen** 98

**Die höchsten Berge der Kontinente** 99

**Bergzonen** 112

**Bergblumen** 113

**Besondere Erlebnisse** 124

**Der Umwelt zuliebe** 136

**Meine Hüttenübernachtungen** 138