

NOTA DE LOS AUTORES	13
1. ¿QUÉ ES UN TREKKING?	17
2. LA ELECCIÓN DE NUESTRO TREKKING	27
3. EL TREKKING DE MONTAÑA	37
4. NUESTRO EQUIPO	47
5. LA PREPARACIÓN TÉCNICA DEL TREKKING ...	79
6. COMIENZA EL VIAJE: LA PARTIDA	89
7. LA LLEGADA A NUESTRO DESTINO	99
8. UN DÍA DE TREKKING	107
9. HIGIENE Y SALUD	125
10. ACLIMATACIÓN A LA ALTURA	139
11. LA ALIMENTACIÓN	151
12. LOS TREKKING MÁS RECOMENDABLES	161
13. MEDIO AMBIENTE Y TREKKING	167