

INHALT

VORWORT	6	KAPITEL 9
		ERNÄHRUNG, KÖRPERPFLEGE UND HYGIENE — 174
KAPITEL 1		
WANDERN – ANNÄHERUNG AN EIN PHÄNOMEN — 8		KAPITEL 10
KAPITEL 2		WETTER- UND GEFAHRENKUNDE — 182
WAS IST WANDERN? — 34		
KAPITEL 3		KAPITEL 11
KLEINE GESCHICHTE DES WANDERNS — 42		GESUNDHEITLICHE PROBLEME UND ERSTE HILFE — 210
KAPITEL 4		
WANDERWEGE — 68		KAPITEL 12
KAPITEL 5		WAS DARB EIN WANDERER UND WAS NICHT? RECHTLICHE FRAGEN — 232
PLANUNG EINER TOUR — 84		
KAPITEL 6		KAPITEL 13
BEKLEIDUNG UND AUSRÜSTUNG — 96		WANDERORGANISATIONEN UND -INSTITUTIONEN — 242
KAPITEL 7		
UNTERWEGS — 110		ANHANG
KAPITEL 8		CHECKLISTEN — 246
ORIENTIERUNG — 130		INTERNETADRESSEN — 248
		ANMERKUNGEN — 250
		LITERATURVERZEICHNIS — 252
		ZUM AUTOR — 253
		BILDNACHWEIS — 254
		IMPRESSUM — 255