

INHALT

VORWORT 6

KAPITEL 1

WANDERN - ANNÄHERUNG AN EIN PHÄNOMEN — 8

KAPITEL 2

WAS IST WANDERN? — 34

KAPITEL 3

KLEINE GESCHICHTE DES WANDERNS — 42

KAPITEL 4

WANDERWEGE — 68

KAPITEL 5

PLANUNG EINER TOUR — 84

KAPITEL 6

BEKLEIDUNG UND AUSRÜSTUNG — 96

KAPITEL 7

UNTERWEGS — 110

KAPITEL 8

ORIENTIERUNG — 130

KAPITEL 9

ERNÄHRUNG, KÖRPERPFLEGE UND HYGIENE — 174

KAPITEL 10

WETTER- UND GEFAHRENKUNDE — 182

KAPITEL 11

GESUNDHEITLICHE PROBLEME UND ERSTE HILFE — 210

KAPITEL 12

WAS DARF EIN WANDERER UND WAS NICHT? RECHTLICHE FRAGEN — 232

KAPITEL 13

WANDERORGANISATIONEN UND -INSTITUTIONEN — 242

ANHANG

CHECKLISTEN — 246

INTERNETADRESSEN — 248

ANMERKUNGEN — 250

LITERATURVERZEICHNIS — 252

ZUM AUTOR — 253

BILDNACHWEIS — 254

IMPRESSUM — 255