



Einleitung.....	6
Vorwort Karin Enzenhofer, WWF.....	8
Vorgaben.....	10
Reifeprüfung.....	11
Raus!.....	11
Wann fangen endlich die Vögel zu singen an?.....	16
Karsamstag	
Schleim.....	20
Ostersonntag	
Never run.....	25
Einmal geht's noch.....	33
Pfingstsonntag	
Worst-Case-Szenario.....	35
Pfingstmontag	

Die größte Herausforderung meines Lebens..... 39

Borovka.....	39	Majestätisch.....	110
Dienstag, 26.05.		Freitag, 05.06.	
Nur wer sich der Wildnis aussetzt, spürt das Leben....	42	Ich friere nicht!.....	115
Mittwoch, 27.05.		Samstag, 06.06.	
Das heilige Feuer.....	53	Raubtier?.....	119
Donnerstag, 28.05.		Sonntag, 07.06.	
Saukalt.....	59	Eine unglaubliche Begegnung.....	123
Freitag, 29.05.		Montag, 08.06.	
Leichtsinnig.....	67	Die große Versuchung.....	127
Samstag, 30.05.		Dienstag, 09.06.	
Regenwürmer.....	74	Maniküre.....	131
Sonntag, 31.05.		Mittwoch, 10.06.	
Genug ist genug.....	88	Die Katastrophe vor Augen.....	133
Montag, 01.06.		Donnerstag, 11.06.	
Alles umsonst.....	91	Ein Bissen Brot.....	138
Dienstag, 02.06.		Freitag, 12.06.	
Kulinarische Überraschung.....	96	Missing you.....	140
Mittwoch, 03.06.		Samstag, 13.06.	
Urwald.....	104	Was soll jetzt noch passieren?.....	144
Donnerstag, 04.06.		Sonntag, 14.06.	



Seite
43, 50,
61, 63, 75
und 92



Seite
118, 123
und 135

Bad Weather.....145

Eine verdammt gute
Entscheidung.....145
Montag, 15.06.

Zu früh gefreut.....151
Dienstag, 16.06.

Was bedeutet Glück?.....154
Mittwoch, 17.06.

Die Jagd.....156
Donnerstag, 18.06.

Hackschnitzel.....161
Freitag, 19.06.

Was wirklich zählt.....167
Samstag, 20.06.

Ein warmes Zuhause.....171
Sonntag, 21.06.

Schlechtes Blut.....175
Montag, 22.06.

36 Stunden Finsternis.....178
Dienstag, 23.06.

Tag X.....179
Mittwoch, 24.06.



Seite
166, 168,
172, 181
und 183

Resümee.....188

Wildnis-Bilanz.....188

Essen.....190

Fazit Ausrüstung.....191

Naturbeobachtungen.....192

Und dann?.....194

Bernd und das Brot.....194
Donnerstag, 25.06. ,Tag 30

Zu Hause!.....196
Freitag, 26.06.

Luxus-Leben?.....199
Montag, 29.06.

Diätratschlag.....201
Montag, 20.07.

Das Wichtigste zum
Schluss.....202



Seite 202

Anhang.....203

Die Ausrüstung.....203

Sinnvolle
Zusatzrüstung.....204

Meine *Experience*
Wilderness-Touren.....205

Danke.....206

Kurzvita.....207

Endnoten.....208