

INHALT

- 1 Einleitung.....7
 - 1.1 Über die Autoren.....7
 - 1.2 Worum geht es in diesem Buch? 10
- 2 Fastpacking.....12
 - 2.1 Was genau ist das? 14
 - 2.2 Wie fange ich an?..... 16
 - 2.2.1 Körperliche Voraussetzungen 17
 - 2.2.2 Training20
 - 2.2.3 Unterschiedliche Tourarten22
 - 2.3 Wo kann ich Fastpacking-Touren machen? 24
 - 2.3.1 Woher weiß ich, welchen Weg ich nehmen kann oder darf?25
 - 2.4 Wo kann ich übernachten? 26
 - 2.4.1 Feste Unterkünfte und Campingplätze26
 - 2.4.2 Offizielle Zelt- und Biwakplätze28
 - 2.4.3 Wildcampen in Deutschland39
 - 2.5 Wie plane ich?.....44
 - 2.5.1 Wege finden44
 - 2.5.2 An- und Abreise planen45
 - 2.5.3 Detaillierte Routenplanung und Navigation46
 - 2.5.4 Essen und Trinken48
- 3 Ausrüstung..... 50
 - 3.1 Schlafen..... 53
 - 3.1.1 Schlafsack..... 54
 - 3.1.2 Isomatte..... 56
 - 3.1.3 Biwacksack..... 59
 - 3.1.4 Tarp..... 60
 - 3.1.5 Hängematte 62
 - 3.2 Trinken und Essen 63
 - 3.2.1 Trinken 63
 - 3.2.2 Essen 66
 - 3.3 Zubehör..... 69

3.4	Rucksack.....	71
3.5	Bekleidung	74
3.6	Schuhe.....	75
3.7	Packliste	77
3.8	Ausrüstung mieten	79
4	Unsere Touren und Erfahrungen	80
4.1	Mikroabenteuer vor der Haustür.....	82
4.2	National.....	85
4.2.1	Hohes Venn für eine Nacht.....	85
4.2.2	Vogtland Panorama Weg.....	88
4.2.3	Rennsteig.....	92
4.2.4	Hochrhöner Kuppenrhön	95
4.2.5	Saar-Hunsrück-Steig	101
4.2.6	Ahrsteig.....	107
4.2.7	Saale-Horizontale.....	113
4.2.8	Rothaarsteig	119
4.2.9	Soonwaldsteig.....	127
4.3	International	135
4.3.1	Österreich: Stubaier Höhenweg 2023.....	135
4.3.2	Belgien: Ultra Tour des Sources	153
4.3.3	Spanien/Mallorca: GR 221 Ruta de Pedra en Sec.....	158
4.3.4	Portugal/Madeira	167
	Schlusswort.....	192
	Anhang.....	193
	1 Internetquellen	193
	2 Bildnachweis	195