

Inhalt



9	Einleitung	30	Begegnungen mit Tieren
11	Warum wandern?	32	<i>Nachthimmel</i>
12	<i>Strände und Küstenwege</i>	34	Den Nordstern finden
14	Die zehn Essentials	36	<i>Zauberhafte Seenwanderungen</i>
16	<i>Frühlingswiesen</i>	38	Sicher durch den Schnee
18	Keine Spuren hinterlassen – die sieben Grundsätze	40	<i>Bergwanderungen</i>
20	<i>Waldgebiete und uralte Wälder</i>	42	Backpacken, aber richtig!
22	Im Wald zur Toilette gehen	44	<i>Ein Lager aufschlagen</i>
24	<i>Heiße und trockene Wüsten</i>	46	Feuer, aber sicher!
26	Wasser als Lebenselixier	48	<i>Flusstal- und Schluchtenwanderungen</i>
28	<i>Klettern und Bouldern</i>		

50	Navigationsgeräte und -fähigkeiten	70	Wandertipps
52	<i>Ab in die Wildnis!</i>	72	<i>Wasserfälle und natürliche Wasserbecken</i>
54	Wildbeeren	74	Achtsam durch die Natur
56	<i>Felsformationen</i>	76	<i>Heideland und Moore</i>
58	Was tun, wenn du dich verirrt hast?	78	Wandern mit leichtem Gepäck
60	<i>Grasland und Prärien</i>	80	<i>Schmelzwasserflüsse</i>
62	Essen aus dem Rucksack	82	Fernwanderungen
64	<i>Vorgebirge und Bergwanderungen</i>	84	<i>Waldwanderungen</i>
66	Extreme Wetterbedingungen	86	Gehe deinen eigenen Weg
68	<i>Prähistorische Landschaften</i>	88	<i>Immergrüne Nadelwälder</i>
		90	Auf ins Abenteuer!