

# Inhalt



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

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