

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
1 Abstürze Oder: Was nicht passieren darf	8
2 Allgäu Oder: Viel mehr als nur schön	9
3 Ammergauer Alpen Oder: Im größten Naturschutzgebiet Bayerns	11
4 Almwirtschaft Oder: Saison-Bauernhof auf zwei Etagen	13
5 Alpen Oder: Das schönste Gebirge der Welt	15
6 Alpenblumen Oder: Welche man auf jeden Fall kennen muss	17
7 Alpenvereine Oder: Wen gibt es außer dem DAV?	20
8 Alpinismus Oder: Wenn Mensch und Berg sich begegnen	23
9 Anreise Oder: Wie kommen wir wohin?	24
10 Apennin Oder: Der Stiefel per pedes	25
11 Aufbruch Oder: Nicht zu früh und nicht zu spät	27
12 Aufstiegshilfe Oder: Schnell und bequem nach oben	28
13 Bayerischer Wald Oder: Wo die »Waidler« wohnen	29
14 Bayerisches Oberland Oder: Bayern-Idylle pur	31
15 Bekleidung Oder: Mach es wie die Zwiebel	33
16 Bergsport Oder: Was tun wir denn dort oben?	35
17 Bergwandern und Bergsteigen Oder: Wo hört das eine auf, wo fängt das andere an?	36
18 Berühmte Wanderer Oder: Zeitlose Vorgänger	37
19 Blasen Oder: Wo drückt der Schuh?	40
20 Böhmerwald Oder: Grenzwandern zwischen Österreich und Tschechien	41
21 Brotzeit Oder: Was gibt's zum Essen und Trinken?	43
22 Chiemgau Oder: Leichte Gipfel, urige Almen und das »Bayerische Meer«	45
23 DAV Oder: Der Alpen-ADAC?	47

24	Deutscher Wanderverband Oder: Traditionsreiches Dach fürs organisierte Wandern	50
25	Deutsches Wanderinstitut Oder: Wo das Wandern zur Wissenschaft wird	52
26	Deutschland Oder: 16 Paradiese für Wanderer	52
27	Elbsandsteingebirge Oder: Einzigartiges Freistaat-Felsenland	63
28	Erste Hilfe Oder: Was tun bei einem Berg-Unfall?	65
29	Erzgebirge Oder: Sachsens ruhiger Süden	68
30	Fern- und Weitwanderwege Oder: Nur für Ausdauernde	69
31	Fitness Oder: Damit es Körper und Geist gut geht	71
32	Gefahrenbewusstsein Oder: Darauf sollte man mindestens ein Auge haben	73
33	Gehen Oder: Das kann doch jeder!	75
34	Gehzeiten Oder: Auf Nummer sicher gehen	77
35	Gelände Oder: Wo wandern wir denn?	78
36	Geocaching Oder: Schatzsuche mit Satellithilfe	80
37	Gesundheit Oder: Gesund ist's, wenn man's nicht übertreibt	81
38	Gipfel und -rituale Oder: Von Gruß bis Kreuz	82
39	Gletscher Oder: Wie lange noch?	84
40	GPS Oder: Orientierungshilfe von oben	85
41	Grünes Band Oder: Einmal quer durch Deutschland	86
42	Grüßen Oder: Wie macht man's richtig?	88
43	Harz Oder: Hoch im Norden	89
44	Hohe Wandergipfel Oder: Höhenluft schnuppern leicht gemacht	90
45	Hüttenwirte Oder: Arbeiten, wo andere Urlaub machen	93
46	Inselwandern Oder: Zwischen Meer und Bergen	94
47	Jura Oder: Wo man beidseits der Grenze französisch spricht	97
48	Kartenlesen Oder: Damit man weiß, wohin man will	99
49	Kinderleicht wandern Oder: So gefällt's auch dem Nachwuchs	100
50	Klimawandel Oder: Wie wir in Zukunft zu Berge ziehen werden	102

51	Lagerfeuer Oder: Was innen wie außen warm macht	104
52	Lesestoff Oder: Die Qual der Wahl	105
53	Liedgut Oder: Selbst singen statt Songs hören	106
54	Luft unterm Hintern Oder: Wie man die Berge von oben sehen kann	108
55	Messner Oder: Der größte Bergsteiger aller Zeiten?	110
56	Mittelgebirge Oder: Uralt und typisch deutsch	111
57	Moderne Bergsportarten Oder: Was man am Berg so alles machen kann ...	113
58	Mountainbiken Oder: Zweirad-Ritter versus Fußvolk?	116
59	Nationalparks Oder: Hier darf die Natur sie selbst sein	117
60	Naturfreunde Oder: Wo das Wander-Herz links schlägt	119
61	Naturschutz Oder: Warum wir erhalten sollten, was uns erhält	121
62	Nomadentum und Walz Oder: Wandern als Lebensform	123
63	Notfall Oder: Was zu tun ist, wenn ...	125
64	Ökosysteme Oder: Mutter Natur und ihre »Häuser«	126
65	Pilgerwege Oder: Per pedes zur Erleuchtung	128
66	Prädikatswanderwege Oder: Wie Wege ausgezeichnet werden	129
67	Pyrenäen Oder: Französisch-spanisches Duett	131
68	Radwandern Oder: Auf zwei Rädern zu neuen Horizonten	133
69	Rasten Oder: Wer's nicht tut, ist selbst schuld	134
70	Rhön Oder: Vulkanlandschaft zwischen drei Ländern	135
71	Rodeln Oder: Winterspaß auf zwei Kufen	137
72	Rucksack Oder: Was muss wirklich mit?	139
73	Schwäbische Alb Oder: Herb, aber herzlich	141
74	Schwarzwald Oder: Im größten deutschen Mittelgebirge	143
75	Schwindel und Schwindelfreiheit Oder: Wie man einen klaren Kopf behält	145
76	Steige und Klettersteige Oder: Wenn es eng und steil wird	146

77	Stöcke Oder: Gehhilfe für Zweifüßler	148
78	Südtirol Oder: Paradies auf der Alpen-Südseite	149
79	Thüringer Wald Oder: Das »Grüne Herz« in Deutschlands Mitte	151
80	Tiere der Alpen Oder: Bitte nicht füttern!	153
81	Tourenplanung Oder: Gut geplant ist halb gegangen	155
82	Tourenportale und -foren Oder: Was du willst, das man dir sag', schreib selber rein	156
83	Trittsicherheit Oder: Souverän über Stock und Stein	157
84	Unterkunft Oder: Wo man sich bettet, da schläft man	159
85	Vögel der Alpen Oder: Was fliegt denn da?	161
86	Vogesen Oder: Waldreicher Naturschatz mit »Ballons«	163
87	Volkswandern Oder: Organisiert und trotzdem individuell wandern	165
88	Wald Oder: Multifunktionelles Ökosystem, das allen nutzt	166
89	Wanderführer Oder: Mit ausgebildeten Experten unterwegs	168
90	Wanderlust Oder: Ein echter Evergreen	169
91	Wandern Oder: Was die Deutschen draußen am liebsten tun	171
92	Wanderschuhe Oder: Die Kunst, die richtigen zu finden	173
93	Wandervereine Oder: Gemeinsames Wandern in der Region	175
94	Wandervogel Oder: Wo die Jugend in Fahrt kam	176
95	Watzmann Oder: Wann die Zeit kommt, nachad holt er di	177
96	Wege Oder: Worauf wir gern treten	180
97	Wein(berg)wandern Oder: Genusswandern mit Verkostungsoption	182
98	Weit-Weg-Wandern Oder: Zu Fuß die Welt entdecken	183
99	Wetterinfos Oder: Irgendein Wetter gibt es immer	185
100	Winterwandern Oder: Wenn die Wege weiß werden	187
101	Zugspitze Oder: Höher geht's nicht im deutschen Land	188
	Register	190
	Impressum	192