

# 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: Traditionreiches 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 Satellitenhilfe                              | 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 Zweifüßer                                                 | 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 sichbettet, 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 dei 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 |