

Inhaltsverzeichnis

Einführung und Grundlagen

Wanderlust bei Jugendlichen.....	08
Lebenswelt von Jugendlichen.....	12
Jugendgruppenleiter als Vorbild.....	16
Mitbestimmen macht Spaß.....	20
Über wunderbare Ungewissheit.....	24
Hinweis auf Rechtsgrundlagen.....	30
Planung einer Wanderung.....	34
Ausrüstung.....	40
Ernährung.....	46
Zecken.....	50
Verhalten in der Natur.....	54
Wetter.....	58
Grundlagen der Orientierung.....	64
Reisedokumentation.....	82
Gesundheit beim Wandern.....	88
 Nachhaltigkeit.....	 94
Rucksackerlebnis.....	98

Vorstellung der Wanderformen

Extremwandern.....	116
Bergwandern.....	120
Orientierungswandern.....	128
Barfußwandern.....	136
Watt- und Strandwandern.....	142
Wandern mit Tieren.....	148
Kulturwandern.....	156
Nachtwandern.....	162
GPS-Wandern.....	170
Radwandern.....	178
Skiwandern.....	186
Schneeschuhwandern.....	192
Flusswandern.....	198
Winterwandern.....	206

Aktionen für Zwischendurch

Wiese.....	216
Wald.....	220
Gewässer.....	224
Wind.....	228
Stadt.....	234
Regen.....	238
 Selbstdarstellung DWJ.....	 240
FAIR.STARK.MITEINANDER.....	242
Stiftung Wanderjugend.....	244