

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

## Kapitel 1 – Ausrüstung

Schutz vor Wind, Regen, Kälte, Hitze und Sonne – mörderische Kombinationen	14
Schuhe – Auswahl und Pflege	16
Kleidung für verschiedene Umgebungen und Umstände	22
Schützen Sie Ihre Extremitäten	27
Der Leitfaden für einen guten Rucksack	30
Zeltplanen, Zelte, Zelttuch und Unterstände	34
Schlafsäcke, Matten und Biwaksäcke	38
Leichte Reparaturkits	43

## Kapitel 2 – Das Handwerkszeug

Messer	48
Äxte	57
Sägen	65

## Kapitel 3 – Ein Camp bauen und ein guter Pionier sein

Die Wahl des Lagers	72
Die Zelte aufbauen	75
Natürliche Unterstände	77
Menschengemachte Unterstände	80
Tauwerk, Knoten und Befestigungsseile	86
Bauprojekte im Camp	95

## **Kapitel 4 – Die Kunst des Feuermachens**

Die Theorie	106
Wie Sie ein Feuer anzünden	108
Hinterlassen Sie keine Spuren – wie wichtig es ist, dass Sie Ihr Feuer richtig löschen	116

## **Kapitel 5 – Kochen im Camp**

Wie Ihr Körper Nahrung nutzt	124
Der Nutzen von Wärme	130
Zubereitungsmethoden	134
Kochutensilien, Töpfe und Pfannen	142
Nahrungsmittel für unterwegs und fürs Camp	143
Wasser	149
Notrationen	159

## **Kapitel 6 – Leben in der Wildnis**

Körperpflege	166
Gruppenhygiene	172
Sanitäre Anlagen im Gelände	175
Unterwegs sauber bleiben	178
Camp-Routine und Teamarbeit	179