

4 DEN AUSFLUG PLANEN

- 6 Was macht einen guten Bushcrafter aus?
- 7 Wer geht mit? Und vor allem wohin?
- 9 Ab in die Wildnis
- 10 Das richtige Wetter und die beste Jahreszeit

12 DIE VORBEREITUNGEN TREFFEN

- 14 Welche Ausrüstung ist nötig?
- 16 Proviant: Essen und Trinken für unterwegs
- 17 Outdoor-Look: Kleidung und Schuhe für kleine Bushcrafter
- 19 Zur Sicherheit: ein Notfallset

22 ANS ZIEL KOMMEN

- 24 Am Ziel: Areal auswählen, Camp einrichten, Grenzen ziehen
- 27 Lagebesprechung: Aktivitäten planen, Aufgaben zuordnen
- 28 Eine kleine Baumschule
- 36 Ökosystem Wald
- 38 Wunderbare Welt der Waldameisen
- 40 Entdecker werden – zum Beispiel mit dem Lupenbecher
- 42 Orientierung im Wald – Grundwissen für Anfänger
- 44 Die Schattenstock-Methode

46 BUSHCRAFT-PROJEKTE

- 48 Ein Camp einrichten
- 49 Einen Unterschlupf bauen
- 53 Einen Grabstock schnitzen
- 54 Einen Holzhammer fertigen
- 56 Einen Pflug bauen
- 57 Ein Holzmesser schnitzen
- 58 Eine Steinaxt bauen
- 60 Eine Holzsäge fertigen
- 61 Einen Tisch errichten
- 64 Ein Dreibein bauen
- 66 Seile selbst herstellen
- 70 Knoten für Bushcraft und Survival
- 73 Lebensraum Wasser – unterwegs am Bach oder Teich
- 76 Wald-Spiele und Beruhigungsrituale
- 78 Tierspuren folgen

80 KOCHEN IM WALD

- 82 Kocher für die Wildnis
- 83 Kochgeschirr & Co.
- 84 Rezepte – Hauptsache lecker

90 AM ENDE DES TAGES

- 92 Wann ist es Zeit, zu gehen?

98 PLATZ FÜR NOTIZEN