

| | | |
|-----------|--|----|
| 1 | Ein Maar umrunden | 6 |
| 2 | Auf dem Rennsteig wandern | 10 |
| 3 | Wege mehrfach gehen | 14 |
| 4 | Eine Karte einnorden | 16 |
| 5 | Grenzerfahrung Bayerischer Wald | 20 |
| 6 | Kinder fürs Wandern begeistern | 24 |
| 7 | Einen Rucksack perfekt packen | 28 |
| 8 | Im Felsenmeer »schwimmen« | 32 |
| 9 | Eine Blase versorgen | 36 |
| 10 | Sehnsucht nach Romantik | 40 |
| 11 | Den deutschen Wald verstehen | 44 |
| 12 | Entdeckungen in Schneeschuhen | 48 |
| 13 | Mit einem Kompass die Position feststellen | 52 |
| 14 | Auf dem Jakobsweg pilgern | 56 |
| 15 | Moor erleben | 60 |
| 16 | Eine Tour professionell planen | 64 |
| 17 | Europas steilster Weinberg | 68 |
| 18 | Blumen auseinanderhalten können | 72 |
| 19 | Einen Sonnenaufgang erleben | 76 |
| 20 | Das Grüne Band erkunden | 78 |
| 21 | Nordic Walking | 82 |
| 22 | Mit Hunden unterwegs | 86 |
| 23 | In einem Wanderverein mitmachen | 90 |
| 24 | Wegemarkierungen verstehen | 94 |
| 25 | Passende Wanderschuhe und Kleidung | 98 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 26 | Auf Hermann Löns' Spuren wandern | 102 |
| 27 | Eine Verstauchung behandeln | 106 |
| 28 | Auf dem Watzmann stehen | 108 |
| 29 | Nachts unterwegs sein | 112 |
| 30 | Nichts zurücklassen | 114 |
| 31 | Vier gewinnt – Ein GPS-Gerät optimal nutzen | 116 |
| 32 | Vom Rheinsteig auf den Rhein blicken | 120 |
| 33 | Hundert Kilometer am Stück laufen | 124 |
| 34 | Wolken und Wetter | 128 |
| 35 | Sich in einem Gewitter richtig verhalten | 132 |
| 36 | Über die Basteibrücke gehen | 136 |
| 37 | Eine Zecke entfernen | 140 |
| 38 | Rechte und Pflichten der Wanderer | 144 |
| 39 | Segelflieger gucken auf der Wasserkuppe | 148 |
| 40 | Feuer machen | 152 |
| 41 | Im Watt wandern | 154 |
| 42 | Übernachten unter freiem Himmel | 158 |
| 43 | Den Brocken besteigen | 162 |
| 44 | Wanderungen für die Gesundheit | 166 |
| 45 | Wilden Tieren begegnen | 170 |
| 46 | Barfuß gehen | 174 |
| 47 | Einen Notfall meistern | 176 |
| 48 | Die Externsteine besuchen | 180 |
| 49 | Wiesen-Wissen | 184 |
| 50 | Wanderführer werden | 188 |
| | Register | 190 |
| | Impressum | 192 |