

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